



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
		<b>1</b>	<b>2</b> Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32	<b>3</b> Kcal 787 HC 97 Lip 36 Prot 23
	JAIA  FIESTA		Dilistak bertako barazkiekin <b>Barazki-paella</b> <b>Sasoiko fruta</b> Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta de temporada	<b>Patatak saltsa berdean</b> <b>San jakoboa entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Patatas en salsa verde San jacoboa con ensalada Fruta de temporada
			Zopa - Haragi - Jogurta Sopa - Carne - Yogur	Krema - Arraultz - Jogurta Crema - Huevo - Yogur
<b>6</b> Kcal 806 HC 133 Lip 18 Prot 32	<b>7</b> Kcal 705 HC 98 Lip 22 Prot 34	<b>8</b> Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32	<b>9</b> Kcal 673 HC 83 Lip 22 Prot 40	<b>10</b> Kcal 878 HC 100 Lip 33 Prot 48
<b>Barazki-menestra</b> <b>Haragi lasagna</b> <b>Sasoiko fruta</b> Menestra de verduras Lasaña de carne Fruta de temporada	<b>Makarroi integralak italiar erara</b> <b>Abadira maionesarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Macarrones integrales italiana Abadejo con mahonesa Fruta de temporada	<b>Indaba zuriak bertako</b> <b>barazkiekin</b> <b>Patata tortila entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	<b>Bertako kalabaza-krema</b> <b>Solomo ontzutua hiru</b> <b>koloretako barazkiekin</b> <b>Izozkia</b> Crema de calabaza local Lomo adobado con hortalizas tricolor Helado	<b>Garbantzu erregosiak</b> <b>Legatza arrautzaztatua</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Garbanzos estofados Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada
Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur	Entsalada - Arraultz - Jogurta Ensalada - Huevo - Yogur	Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur	Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur
<b>13</b> Kcal 855 HC 106 Lip 33 Prot 39	<b>14</b> Kcal 834 HC 110 Lip 37 Prot 25	<b>15</b> Kcal 716 HC 99 Lip 16 Prot 48	<b>16</b> Kcal 697 HC 100 Lip 22 Prot 26	<b>17</b> Kcal 660 HC 51 Lip 34 Prot 39
<b>Kirikilak tomatearekin</b> <b>Tortila frantsesa york</b> <b>urdaiazpiko eta entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Espirales con tomate Tortilla francesa de jamon york con ensalada Fruta de temporada	<b>Patatak errioxar erara</b> <b>Hegaluze-enpanadillak</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Patatas a la riojana Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada	<b>Dilistak arroza integralarekin</b> <b>Bakailaoa labean</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Lentejas con arroz integral Bacalao al horno con ensalada Fruta de temporada	<b>Porrusalda krema</b> <b>Oilasko fajita</b> <b>Aihoria</b> Crema de purrusalda Fajita de pollo y verduras Natillas	<b>Landako-entsalada</b> <b>Izokina saltsa berdean</b> <b>Sasoiko fruta</b> Ensalada campera Salmon en salsa verde Fruta de temporada
Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur	Krema - Arraultz - Jogurta Crema - Huevo - Yogur	Krema - Hegazti - Jogurta Crema - Ave - Yogur	Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta	Zopa - Haragi - Jogurta Sopa - Carne - Yogur
<b>20</b> Kcal 746 HC 75 Lip 30 Prot 45	<b>21</b> Kcal 603 HC 81 Lip 21 Prot 11	<b>22</b> Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35	<b>23</b> Kcal 799 HC 108 Lip 28 Prot 34	<b>24</b> Kcal 682 HC 70 Lip 25 Prot 41
<b>Hegazti-zopa fideoekin</b> <b>Txerri-giarra labean piper</b> <b>gorriekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Sopa de ave con fideos Guiarra de cerdo al horno con pimientos rojos Fruta de temporada	<b>Bertako barazki-krema</b> <b>Hegazti haragi bolak tomate</b> <b>saltsan</b> <b>Sasoiko fruta</b> Crema de verduras locales Albondigas de ave con salsa de tomate Fruta de temporada	<b>Arroza tomatearekin</b> <b>Abadira labean entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Arroz con tomate Abadejo al horno con ensalada Fruta de temporada	<b>Babarrun gorrien lapikokoa</b> <b>Patata tortila entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Cocido de alubias rojas Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	<b>Lekak patatekin</b> <b>Txahal-xerra plantxan</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Jogurta</b> Vainas con patatas Filete de ternera a la plancha con ensalada Yogur
Barazki - Arraultz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo	Patata - Arraina - Jogurta Patata - Pescado - Yogur	Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo	Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta
<b>27</b> Kcal 713 HC 90 Lip 15 Prot 55	<b>28</b> Kcal 702 HC 66 Lip 25 Prot 55	<b>29</b> Kcal 888 HC 105 Lip 41 Prot 30	<b>30</b> Kcal 760 HC 101 Lip 22 Prot 44	<b>31</b> Kcal 876 HC 106 Lip 35 Prot 40
<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Indoiilar gisatua patata</b> <b>frijituekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Lentejas con verduras locales Pavo guisado con patatas fritas Fruta de temporada	<b>Porru- eta ziazerba-krema</b> <b>Oilasko-izterra entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Crema de puerros y espinacas Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada	<b>Arroz-entsalada</b> <b>Behi- eta txerri-hanburgesa</b> <b>landako salteatuarekin</b> <b>Edateko jogurta</b> Ensalada de arroz Hamburguesa de vacuno y cerdo con salteado campestre Yogur bebible	<b>Indaba zuriak bertako</b> <b>barazkiekin</b> <b>Izokina marinela saltsan</b> <b>Sasoiko fruta</b> Alubias blancas con verduras locales Salmon en salsa marinera Fruta de temporada	<b>Kirikilak tomatearekin</b> <b>Tortila frantsesa txorizo eta</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Espirales con tomate Tortilla francesa de chorizo con ensalada Fruta de temporada
Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur	Pasta - Arraultz - Jogurta Pasta - Huevo - Yogur	Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta	Zopa - Hegazti - Jogurta Sopa - Ave - Yogur	Entsalada - Arraina - Jogurta Ensalada - Pescado - Yogur

Gonmendatutako afaria  
Cena recomendada

OHARRA Menuekin batera datorren elikadurari buruzko informazioa,  
12 urteko umeen razio eta nutrizio-beharrak kontuan izanda kalkulaturu  
dago, menuan eskainitako 40 gramoko ogi razio egunean barne.

NOTA La información nutricional que acompaña a los menús,  
está calculada atendiendo al racionado y necesidades  
nutricionales de niños de 12 años, incluyendo los 40 g. de pan  
ofrecidos con el menú.