



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
<b>1</b>	<b>2</b> Kcal 879 HC 124 Lip 29 Prot 37	<b>3</b> Kcal 680 HC 85 Lip 19 Prot 44	<b>4</b> Kcal 701 HC 68 Lip 25 Prot 54	<b>5</b> Kcal 792 HC 96 Lip 28 Prot 43
JAIA  FIESTA	<b>Arroza tomatearekin</b> <b>Txahal-hanburguesa jardinera erera</b> <b>Fruta freskoa</b> Arroz con tomate Hamburguesa 100% ternera a la jardinera Fruta fresca	<b>Patata gisatuak</b> <b>Bakailoa errioxar eran</b> <b>Fruta freskoa</b> Patatas guisadas Bacalao a la riojana Fruta fresca	<b>Porrusalda crema</b> <b>Oilasko izterra entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de purrusalda Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca	<b>Garbantzuak barazkiekin</b> <b>Legatz arrautzaztatua entsaladarekin</b> <b>Jogurta</b> Garbanzos con verduras Merluza a la romana con ensalada Yogur
	<b>Krema - Arraultz - Yogurra</b> Crema - Huevo - Yogur	<b>Barazki - Haragi - Esnekia</b> Verdura - Carne - Lácteo	<b>Zopa - Arraultz - Yogurra</b> Sopa - Huevo - Yogur	<b>Arroza - Haragi - Fruta</b> Arroz - Carne - Fruta
<b>8</b> Kcal 796 HC 75 Lip 44 Prot 26	<b>9</b> Kcal 859 HC 121 Lip 33 Prot 24	<b>10</b> Kcal 688 HC 92 Lip 14 Prot 52	<b>11</b> Kcal 759 HC 61 Lip 43 Prot 39	<b>12</b> Kcal 707 HC 80 Lip 25 Prot 43
<b>Barazki menestra</b> <b>Albondigak tomate saltsan</b> <b>Jogurta</b> Menestra de verduras Albondigas con salsa de tomate Yogur	<b>Makarroiak italiar erera</b> <b>San jakoboa entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones italiana San jacoboa con ensalada Fruta fresca	<b>Indaba zuriak kalabazarekin</b> <b>Indioilar gisatua barazki saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias blancas con calabaza Pavo guisado en salsa de verduras Fruta fresca	<b>Porru eta espinaka crema ogi txigortuarekin</b> <b>Salmonada amurraina freskua labean piper gorriekin</b> <b>Gazta txikia "la vaca que rie"</b> Crema de puerros y espinacas con picatostes Trucha asalmonada fresca al horno con pimientos rojos Quesitos la vaca que rie	<b>Hegazti zopa fideoekin</b> <b>Txahal erredondoa entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Sopa de ave con fideos Redondo de ternera con ensalada Fruta fresca
<b>Zopa - Arraina - Esnekia</b> Sopa - Pescado - Lácteo	<b>Krema - Arraina - Esnekia</b> Crema - Pescado - Lácteo	<b>Barazki - Arraultz - Yogurra</b> Verdura - Huevo - Yogur	<b>Patata - Haragi - Fruta</b> Patata - Carne - Fruta	<b>Barazki - Arraina - Yogurra</b> Verdura - Pescado - Yogur
<b>15</b> Kcal 763 HC 87 Lip 30 Prot 39	<b>16</b> Kcal 851 HC 118 Lip 32 Prot 32	<b>17</b> Kcal 694 HC 73 Lip 24 Prot 48	<b>18</b> Kcal 830 HC 87 Lip 36 Prot 44	<b>19</b> Kcal 828 HC 126 Lip 26 Prot 27
<b>Pasta entsalada</b> <b>Legatza saltsa berdean</b> <b>Edateko yogurra</b> Ensalada de pasta Merluza en salsa verde Yogur bebible	<b>Dilistak barazkiekin</b> <b>Hegalaburrezko empanadillak entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca	<b>Lekak patatekin</b> <b>Txahal gisatua txanpiñoi eta azenarioekin</b> <b>Aihoria</b> Vainas con patatas Guisado de ternera con zanahoria y champiñon Natillas	<b>Indaba zuria erregosiak</b> <b>Atun tortilla frantsesa entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias blancas estofadas Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta fresca	<b>Arroza tomatearekin</b> <b>Oilasko hegalak entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Arroz con tomate Alitas de pollo con ensalada Fruta fresca
<b>Barazki - Haragi - Fruta</b> Verdura - Carne - Fruta	<b>Zopa - Arraina - Esnekia</b> Sopa - Pescado - Lácteo	<b>Pasta - Arraina - Fruta</b> Pasta - Pescado - Fruta	<b>Barazki - Haragi - Yogurra</b> Verdura - Carne - Yogur	<b>Krema - Arraina - Yogurra</b> Crema - Pescado - Yogur
<b>22</b> Kcal 961 HC 113 Lip 41 Prot 39	<b>23</b> Kcal 674 HC 70 Lip 30 Prot 33	<b>24</b> Kcal 757 HC 92 Lip 26 Prot 41	<b>25</b> Kcal 742 HC 98 Lip 16 Prot 55	<b>26</b> Kcal 706 HC 70 Lip 29 Prot 47
<b>Espagetiak italiar erera</b> <b>Frankfurt saltxitxak entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Espaguetis italiana Frankfurt con ensalada Fruta fresca	<b>Xehakin zopa</b> <b>Arrautz frijituak patata frijituarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Sopa de picadillo Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	<b>Barazki crema ogi txigortuarekin</b> <b>Txahal xerra ogi birrineztatua jardinera erera</b> <b>Izozkia</b> Crema de verduras con picatostes Filete de ternera empanado a la jardinera Helado	<b>Dilistak barazkiekin</b> <b>Bakailoa errioxar eran</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras Bacalao a la riojana Fruta fresca	<b>Patatak saltsa berdean</b> <b>Solomo adobatuta entsaladarekin</b> <b>Gazta txikia "la vaca que rie"</b> Patatas en salsa verde Lomo adobado con ensalada Quesitos la vaca que rie
<b>Patata - Arraina - Yogurra</b> Patata - Pescado - Yogur	<b>Barazki - Hegazti - Esnekia</b> Verdura - Ave - Lácteo	<b>Arroza - Arraina - Fruta</b> Arroz - Pescado - Fruta	<b>Zopa - Arraultz - Yogurra</b> Sopa - Huevo - Yogur	<b>Barazki - Arraina - Fruta</b> Verdura - Pescado - Fruta
<b>29</b> Kcal 804 HC 78 Lip 44 Prot 27	<b>30</b> Kcal 758 HC 99 Lip 23 Prot 43	<b>31</b> Kcal 931 HC 115 Lip 37 Prot 40		
<b>Kui crema</b> <b>Hanburguesa entsaladarekin</b> <b>Jogurta</b> Crema de calabaza Hamburguesa con ensalada Yogur	<b>Garbantzuak tomatearekin</b> <b>Legatza marinela saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Garbanzos con tomate Merluza en salsa marinera Fruta fresca	<b>Haragi paella</b> <b>Sajoniar txuleta labean piper gorriekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Paella de carne Chuleta de sajonia al horno con pimientos rojos Fruta fresca		
<b>Pasta - Hegazti - Fruta</b> Pasta - Ave - Fruta	<b>Barazki - Haragi - Yogurra</b> Verdura - Carne - Yogur	<b>Zopa - Arraina - Esnekia</b> Sopa - Pescado - Lácteo		

Gonmendatutako afaria  
Cena recomendada  
  
 Menu basalarekiko plater desberdina  
Plato distinto al menú basal

OHARRA Menuekin batera datorren elikadurari buruzko informazioa, 12 urteko umeen razio eta nutrizio-beharrak kontuan izanda kalkulatuta 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.

