





ASTELEHENA / LUNES				ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIERCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES								
<b>1</b>	Kcal	784	HC	83	<b>2</b>	Kcal	889	HC	128	<b>3</b>	Kcal	910	HC	118	<b>4</b>	Kcal	789	HC	88	<b>5</b>	Kcal	722	HC	83
	Lip	38	Prot	30		Lip	30	Prot	28		Lip	33	Prot	40		Lip	20	Prot	67		Lip	29	Prot	35
<b>Bertako kui krema Frankfurt saltxitxak entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de calabaza local Frankfurt con ensalada Fruta fresca				<b>Dilistak bertako barazkiekin Patata tortila txorizoarekin eta entsaladarekin</b> <b>Jogurta</b> Lentejas con verduras locales Tortilla de patata y chorizo con ensalada Yogur				<b>Paella mixtoa Txahal-hanburguesa jardinera erara</b> <b>Fruta freskoa</b> Paella mixta Hamburguesa 100% ternera a la jardinera Fruta fresca				<b>Indaba zuriak bertako barazkiekin</b> <b>Oilasko izterra azenario eta txanpiñoiekin</b> <b>Gazta txikia "la vaca que rie" eta irasagarra</b> Alubias blancas con verduras locales Muslo de pollo con zanahoria y champiñon Quesito la vaca que rie con membrillo <b>Zopa - Arraina - Fruta</b> Sopa - Pescado - Fruta				<b>Patata gisatuak Legatz arrautzatzatua mahonesarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Patatas guisadas Merluza a la romana con mahonesa Fruta fresca								
<b>Pasta - Hegazti - Yogurra</b> Pasta - Ave - Yogur				<b>Barazki - Arraina - Fruta</b> Verdura - Pescado - Fruta				<b>Krema - Arraultz - Esnekia</b> Crema - Huevo - Lácteo				<b>Barazki - Haragi - Yogurra</b> Verdura - Carne - Yogur												
<b>8</b>	Kcal	728	HC	88	<b>9</b>	Kcal	745	HC	94	<b>10</b>	Kcal	752	HC	106	<b>11</b>	Kcal	723	HC	73	<b>12</b>				
	Lip	28	Prot	35		Lip	17	Prot	56		Lip	20	Prot	42		Lip	29	Prot	44					
<b>Porru eta espinaka krema ogi txigortuarekin</b> <b>Legatza saltsa berdean Izozia</b> Crema de puerros y espinacas con picatostes Merluza en salsa verde Helado				<b>Dilista erregosiak Indioilar gisatua piper gorriekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas estofadas Pavo guisado con pimientos rojos Fruta fresca				<b>Makarroiak tomatearekin Bakailaoa erromatar erara entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones con tomate Bacalao a la romana con ensalada Fruta fresca				<b>Hegazti zopa fideoekin Txahal xerra ogi arrailetan pasatuta entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Sopa de ave con fideos Filete de ternera empanado con ensalada Fruta fresca				JAIA  FIESTA								
<b>Arroza - Arraultz - Fruta</b> Arroz - Huevo - Fruta				<b>Zopa - Arraina - Yogurra</b> Sopa - Pescado - Yogur				<b>Barazki - Hegazti - Esnekia</b> Verdura - Ave - Lácteo				<b>Entsalada - Arraina - Yogurra</b> Ensalada - Pescado - Yogur												
<b>15</b>	Kcal	906	HC	138	<b>16</b>	Kcal	816	HC	90	<b>17</b>	Kcal	842	HC	100	<b>18</b>	Kcal	705	HC	91	<b>19</b>	Kcal	963	HC	89
	Lip	34	Prot	23		Lip	37	Prot	34		Lip	25	Prot	58		Lip	26	Prot	27		Lip	47	Prot	50
<b>Paella mixtoa Hegalaburrezko enpanadillak entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Paella mixta Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca				<b>Brokolia patatekin Hanburgesa ketchuparekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Brocoli con patatas Hamburguesa con ketchup Fruta fresca				<b>Indaba gorriak bertako barazkiekin</b> <b>Txahal gisatua barazki saltsan</b> <b>Jogurta</b> Alubias rojas con verduras locales Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur				<b>Porrusalda krema ogi txigortuarekin</b> <b>Oilasko hegalak txanpiñoiekin</b> <b>Fruta ur-zukuetan</b> Crema de purrusalda con picatostes Alitas de pollo con champiñones Fruta en almibar				<b>Garbantzu erregosiak Salmonada amurraina freskoa labean entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Garbanzos estofados Trucha asalmonada fresca al horno con ensalada Fruta fresca								
<b>Barazki - Arraina - Yogurra</b> Verdura - Pescado - Yogur				<b>Zopa - Arraultz - Yogurra</b> Sopa - Huevo - Yogur				<b>Barazki - Arraina - Fruta</b> Verdura - Pescado - Fruta				<b>Patata - Arraultz - Fruta</b> Patata - Huevo - Fruta				<b>Zopa - Hegazti - Esnekia</b> Sopa - Ave - Lácteo								
<b>22</b>	Kcal	707	HC	86	<b>23</b>	Kcal	808	HC	89	<b>24</b>	Kcal	779	HC	115	<b>25</b>	Kcal	930	HC	94	<b>26</b>	Kcal	714	HC	80
	Lip	31	Prot	18		Lip	33	Prot	42		Lip	16	Prot	49		Lip	49	Prot	31		Lip	26	Prot	41
<b>Lekak patatekin San jakoboa entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Vainas con patatas San jacobito con ensalada Fruta fresca				<b>Indaba txuriak bertako kalabazarekin</b> <b>Atun tortilla frantsesa entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias blancas con calabaza local Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta fresca				<b>Espagetiak tomatearekin Bakailaoa marinela saltsan</b> <b>Edateko yogurra</b> Espaguetis con tomate Bacalao en salsa marinera Yogur bebible				<b>Patatak errioxar erara Albondigak saltsan piper gorriekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Patatas a la riojana Albondigas con pimientos rojos Fruta fresca				<b>Bertako barazki krema Txahal biribilki arrautzatzatua txanpiñoiekin</b> <b>Aihoria</b> Crema de verduras locales Redondo de ternera rebozado con champiñones Natillas								
<b>Zopa - Arraina - Yogurra</b> Sopa - Pescado - Yogur				<b>Zopa - Arraultz - Yogurra</b> Sopa - Huevo - Yogur				<b>Barazki - Hegazti - Fruta</b> Verdura - Ave - Fruta				<b>Entsalada - Arraina - Yogurra</b> Ensalada - Pescado - Yogur				<b>Arroza - Arraultz - Fruta</b> Arroz - Huevo - Fruta								
<b>29</b>	Kcal	775	HC	96	<b>30</b>	Kcal	791	HC	108	<b>31</b>	Kcal	668	HC	81										
	Lip	22	Prot	51		Lip	26	Prot	38		Lip	23	Prot	37										
<b>Dilistak barazkiekin Solomo adobatuta entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras Lomo adobado con ensalada Fruta fresca				<b>Makarroiak bolognesa erara Legatz arrautzatzatua entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones bolognesa Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca				<b>Kui krema Txahal xerra plantxan jardinera erara</b> <b>Jogurta</b> Crema de calabaza Filete de ternera a la plancha a la jardinera Yogur																
<b>Patata - Arraultz - Yogurra</b> Patata - Huevo - Yogur				<b>Barazki - Hegazti - Esnekia</b> Verdura - Ave - Lácteo				<b>Zopa - Arraina - Fruta</b> Sopa - Pescado - Fruta																

 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 kalkulaturako 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.