



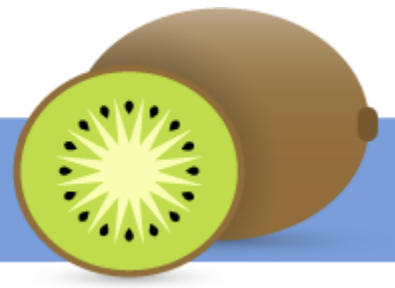
azaroa - noviembre 2024











ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
				1
				JAIA FIESTA
4 Kcal 752 HC 97 Lip 19 Prot 49	5 Kcal 818 HC 113 Lip 31 Prot 26	6 Kcal 764 HC 101 Lip 22 Prot 44	7 Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46	8 Kcal 741 HC 69 Lip 31 Prot 37
Dilistak bertako barazkiekin Abadira arrautzaztatua piper gorriekin Aihoria Lentejas con verduras locales Abadejo a la romana con pimientos rojos Natillas	Makarroiak tomatearekin Patata eta txorizo tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta de temporada	Babarrun zuriak bertako kalabazarekin Izokina marinela saltsan Sasoiko fruta Alubias blancas con calabaza local Salmon en salsa marinera Fruta de temporada	Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	Hegazti-zopa fideo integralekin Hegazti-hamburguesa entsaladarekin Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos integrales Hamburguesa de ave con ensalada Fruta de temporada
Krema - Haragi - Fruta Crema - Carne - Fruta	Barazki - Arraina - Esnekia Verdura - Pescado - Lácteo	Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur	Arroza - Arrautz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta	Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur
11 Kcal 830 HC 80 Lip 42 Prot 29	12 Kcal 662 HC 84 Lip 11 Prot 57	13 Kcal 739 HC 91 Lip 26 Prot 38	14 Kcal 801 HC 129 Lip 19 Prot 35	15 Kcal 732 HC 69 Lip 42 Prot 24
Lekak patatekin Behi- eta txerri-albondigak jardineran Sasoiko fruta Vainas con patatas Albondigas de vacuno y cerdo a la jardinera Fruta de temporada	Dilistak bertako barazkiekin Indioilar gisatua txanpinoiekin Esnekia Lentejas con verduras locales Pavo guisado con champiñones Lacteo	Patatak errioxar erara Legatza saltsa berdean Sasoiko fruta Patatas a la riojana Merluza en salsa verde Fruta de temporada	Arroza tomatearekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada	Porru eta ziazerba-krema Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin Gazta txikia Crema de puerros y espinacas Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Quesitos
Zopa - Arrautz - Esnekia Sopa - Huevo - Lácteo	Pasta - Arraina - Fruta Pasta - Pescado - Fruta	Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur	Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur	Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta
18 Kcal 662 HC 79 Lip 19 Prot 42	19 Kcal 765 HC 106 Lip 21 Prot 38	20 Kcal 899 HC 140 Lip 30 Prot 22	21 Kcal 872 HC 69 Lip 44 Prot 52	22 Kcal 865 HC 104 Lip 37 Prot 34
Barazki-menestra Solomo ontzutua landako sateatuarekin Flana Menestra de verduras Lomo adobado con salteado campestre Flan	Indaba gorriak bertako barazkiekin Tilapia errioxar erara Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras locales Tilapia a la riojana Fruta de temporada	Barazki-paella Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Edateko jogurta Paella vegetal Croquetas de jamon con ensalada Yogur bebible	Porrusalda krema Oilasko-izterra errea entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de purrusalda Muslo de pollo asado con ensalada Fruta de temporada	Garbantzu erregosiak Patata tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos estofados Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada
Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta	Krema - Arrautz - Jogurta Crema - Huevo - Yogur	Entsalada - Hegazti - Fruta Ensalada - Ave - Fruta	Pasta - Arraina - Jogurta Pasta - Pescado - Yogur	Krema - Haragi - Esnekia Crema - Carne - Lácteo
25 Kcal 775 HC 104 Lip 28 Prot 29	26 Kcal 786 HC 116 Lip 22 Prot 37	27 Kcal 938 HC 74 Lip 49 Prot 52	28 Kcal 749 HC 77 Lip 37 Prot 29	29 Kcal 803 HC 96 Lip 28 Prot 46
Dilistak bertako barazkiekin San jakoboa entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales San jacobito con ensalada Fruta de temporada	Haragi-paella Abadira arrautzaztatua piper gorriekin Gazta txikia eta irasagarra Paella de carne Abadejo a la romana con pimientos rojos Quesito con membrillo	Bertako kalabaza-krema Olasko-urdaiazpikoak labean patata frigituekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Jamoncitos al horno con patatas fritas Fruta de temporada	Hegazti-zopa fideoekin Patata eta txorizo tortila labean entsaladarekin Jogurta Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Yogur	Babarrun zurien lapikokoa Izokina meniere erara Sasoiko fruta Cocido de alubias blancas Salmon meniere Fruta de temporada
Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur	Krema - Haragi - Fruta Crema - Carne - Fruta	Pasta - Arraina - Jogurta Pasta - Pescado - Yogur	Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta	Arroza - Arrautz - Esnekia Arroz - Huevo - Lácteo


Gonmendatutako afaria
Cena recomendada

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



ASTELEHENA / LUNES				ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIERCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES									
2	Kcal	848	HC	96	3	Kcal	657	HC	79	4	Kcal	748	HC	90	5	Kcal	739	HC	115	6					
Lip	35	Prot	36	Lip	20	Prot	42	Lip	25	Prot	44	Lip	14	Prot	43										
Dilistak bertako barazkiekin Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta de temporada				 Bertako barazki-krema Indioilar gisatua patata frijituekin Edateko jogurta Crema de verduras locales Pavo guisado con patatas fritas Yogur bebible				Indaba gorriak bertako barazkiekin Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras locales Salmon en salsa verde Fruta de temporada				Arroza tomatearekin Solomo freskoa jardinerera erara Sasoiko fruta Arroz con tomate Lomo fresco a la jardinerera Fruta de temporada				JAIA FIESTA									
Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur				Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta				Entsalada - Arrautz - Jogurta Ensalada - Huevo - Yogur				Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo													
9	Kcal	858	HC	68	10	Kcal	779	HC	98	11	Kcal	863	HC	118	12	Kcal	806	HC	74	13	Kcal	719	HC	89	
Lip	43	Prot	53	Lip	26	Prot	41	Lip	33	Prot	26	Lip	42	Prot	28	Lip	21	Prot	46						
 Porru eta ziazerba-krema Oilasko-izterra errea lekekin Sasoiko fruta Crema de puerros y espinacas Muslo de pollo asado con judias verdes Fruta de temporada				Garbantzu erregosiak Legatza marinela saltsan Sasoiko fruta Garbanzos estofados Merluza en salsa marinera Fruta de temporada				Makarroi integralak tomatekin Patata tortila labean entsaladarekin Aihoria Macarrones integrales con tomate Tortilla de patata al horno con ensalada Natillas				 Lekak patatekin Behi- eta txerri-albondigak txanpinoiekin Sasoiko fruta Vainas con patatas Albondigas de vacuno y cerdo con champiñones Fruta de temporada				 Dilistak bertako barazkiekin Abadira arrautzaztatua entsaladarekin Jogurta Lentejas con verduras locales Abadejo a la romana con ensalada Yogur									
Patata - Arrautz - Jogurta Patata - Huevo - Yogur				Arroza - Hegazti - Esnekia Arroz - Ave - Lácteo				Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta				Pasta - Arraina - Jogurta Pasta - Pescado - Yogur				Krema - Haragi - Fruta Crema - Carne - Fruta									
16	Kcal	766	HC	77	17	Kcal	791	HC	97	18	Kcal	684	HC	80	19	Kcal	907	HC	139	20	Kcal	765	HC	98	
Lip	31	Prot	34	Lip	26	Prot	46	Lip	32	Prot	21	Lip	34	Prot	22	Lip	27	Prot	35						
 Barazki-menestra Hegazti-hanburgesa patata frijituekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Hamburguesa de ave con patatas fritas Fruta de temporada				Indaba zuriak bertako barazkiekin Izokina meniere erara Esnekia Alubias blancas con verduras locales Salmon meniere Lácteo				Bertako barazki-krema Patata eta txorizo tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de verduras locales Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta de temporada				 Haragi-paella Hegaluzen-panadillak entsaladarekin Sasoiko fruta Paella de carne Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada				 Porrusalda Txahal-xerra ogi birrineztatua piper gorriekin Postre berezia Purrusalda Filete de ternera empanado con pimientos rojos Postre especial									
Patata - Arraina - Jogurta Patata - Pescado - Yogur				Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta				Arroza - Arraina - Esnekia Arroz - Pescado - Lácteo				Krema - Arrautz - Jogurta Crema - Huevo - Yogur				Zopa - Hegazti - Fruta Sopa - Ave - Fruta									
23	Kcal	739	HC	100	24	Kcal	846	HC	101	25				26	Kcal	665	HC	81	27	Kcal	773	HC	109		
Lip	16	Prot	53	Lip	37	Prot	29						Lip	30	Prot	19	Lip	20	Prot	44					
 Indaba gorriak bertako barazkiekin Bakailaoa errioxako erara Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras locales Bacalao a la riojana Fruta de temporada				 Patatak saltsa berdean Urdaiazpiko kroketa entsaladarekin Jogurta Patatas en salsa verde Croquetas de jamon con ensalada Yogur				JAIA FIESTA				Bertako barazki-krema Patata tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada				Kiribil italiarrak Oilasko-bularkia birrineztatua azenario eta txanpinoiekin Sasoiko fruta Espirales italiana Pechuga de pollo empanada con zanahoria y champiñon Fruta de temporada									
Krema - Arrautz - Esnekia Crema - Huevo - Lácteo				Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta								Zopa - Hegazti - Jogurta Sopa - Ave - Yogur				Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur									
30	Kcal	805	HC	92	31	Kcal	684	HC	83																
Lip	37	Prot	33	Lip	29	Prot	26																		
Garbantzuak bertako barazkiekin Patata tortila labean entsaladarekin Gazta txikia Garbanzos con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Quesitos				 Porrusalda crema Solomo ontzutua entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de purrusalda Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada																					
Krema - Hegazti - Fruta Crema - Ave - Fruta				Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur																					

 Gonmendatutako afaria
Cena recomendada

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