



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	<b>1</b> Kcal 875 HC 118 Lip 36 Prot 30  <b>Garbantzauak bertako barazkiekin</b> <b>Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Garbanzos con verduras locales Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada	<b>2</b> Kcal 842 HC 109 Lip 34 Prot 27  <b>Kirikilak bolognesa erara</b> <b>Patata tortila labeen entsaladarekin</b> <b>Gazta txikia eta irasagarra</b> Espirales bolognesa Tortilla de patata al horno con ensalada Quesito con membrillo	<b>3</b> Kcal 657 HC 80 Lip 15 Prot 51  <b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Oilasko-bularkia txanpinoiekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Lentejas con verduras locales Pechuga de pollo con champiñones Fruta de temporada	<b>4</b> Kcal 698 HC 82 Lip 27 Prot 35  <b>Porrusalda</b> <b>Abadira arrautzaztatua maionesarekin</b> <b>Jogurta</b> Purrusalda Abadejo a la romana con mahonesa Yogur
	Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur	Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta	Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur	Barazki - Hegazti - Fruta Verdura - Ave - Fruta
<b>7</b> Kcal 712 HC 90 Lip 33 Prot 17  <b>Bertako barazki-krema</b> <b>Hegazti san jakoboa entsaladarekin</b> <b>Jogurta</b> Crema de verduras locales San jacob de ave con ensalada Yogur	<b>8</b> Kcal 794 HC 104 Lip 18 Prot 57  <b>Babarrun gorrien lapikokoa</b> <b>Indioilar blanketa anana eta patatekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Cocido de alubias rojas Blanqueta de pavo con piña y patata Fruta de temporada	<b>9</b> Kcal 818 HC 113 Lip 31 Prot 26 <b>Makarroi integralak tomatekin</b> <b>Patata eta txorizo tortila labeen entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Macarrones integrales con tomate Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta de temporada	<b>10</b> Kcal 670 HC 76 Lip 21 Prot 42  <b>Barazki-menestra</b> <b>Solomo ontzutua hiru koloretako barazkiekin</b> <b>Aihoria</b> Menestra de verduras Lomo adobado con hortalizas tricolor Natillas	<b>11</b> Kcal 695 HC 81 Lip 21 Prot 46 <b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Izokina saltsa berdean</b> <b>Sasoiko fruta</b> Lentejas con verduras locales Salmon en salsa verde Fruta de temporada
Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	Arroza - Hegazti - Jogurta Arroz - Ave - Yogur	Krema - Arraina - Esnekia Crema - Pescado - Lácteo	Pasta - Arraina - Fruta Pasta - Pescado - Fruta	Entsalada - Arraultz - Jogurta Ensalada - Huevo - Yogur
<b>14</b> Kcal 721 HC 73 Lip 27 Prot 37 <b>Hegazt-zopa fideo integralekin</b> <b>Hegazti-hanburgesa piper gorriekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Sopa de ave con fideos integrales Hamburguesa de ave con pimientos rojos Fruta de temporada	 <b>Porru eta ziazerba-krema</b> <b>Patata tortila labeen entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Crema de puerros y espinacas Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	 <b>Babarrun zuri erregosiak</b> <b>Abadira arrautzaztatua maionesarekin</b> <b>Esnekia</b> Alubias blancas estofadas Abadejo a la romana con mahonesa Lácteo	JAIA  FIESTA	JAIA  FIESTA
Arroza - Haragi - Esnekia Arroz - Carne - Lácteo	Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur	Pasta - Hegazti - Fruta Pasta - Ave - Fruta		
<b>21</b>	<b>22</b> Kcal 769 HC 82 Lip 30 Prot 44  <b>Patatak saltsa berdean</b> <b>Txahal-xerra ogi birrineztatua entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Patatas en salsa verde Filete de ternera empanado con ensalada Fruta de temporada	 <b>Lekak patatekin</b> <b>Oilasko-izterra errea txanpiñoiekin</b> <b>Edateko jogurta</b> Vainas con patatas Muslo de pollo asado con champiñones Yogur bebible	 <b>Arroza tomatearekin</b> <b>Meniere bakailaoa</b> <b>Sasoiko fruta</b> Arroz con tomate Bacalao meniere Fruta de temporada	<b>25</b> Kcal 775 HC 95 Lip 28 Prot 35 <b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Patata eta txorizo tortila labeen entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Lentejas con verduras locales Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta de temporada
	Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur	Arroza - Arraultz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta	Barazki - Arraultz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo	Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur
<b>28</b> Kcal 727 HC 97 Lip 21 Prot 41 <b>Garbantzauak bertako barazkiekin</b> <b>Tipalia arrautzaztatua piper gorriekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Garbanzos con verduras locales Tilapia a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada	 <b>Haragi-paella</b> <b>Saxoniako solomoa entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Paella de carne Lomo de sajonia con ensalada Fruta de temporada	<b>Bertako barazki-krema</b> <b>Patata eta hegalabur tortila labeen entsaladarekin</b> <b>Jogurta</b> Crema de verduras locales Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Yogur		
Arroza - Arraultz - Esnekia Arroz - Huevo - Lácteo	Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur	Pasta - Hegazti - Fruta Pasta - Ave - Fruta		

Gonmendatutako afaria  
Cena recomendada

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.