



ASTELEHENA / LUNES				ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIERCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES			
<b>1</b>				<b>2</b> Kcal 631 HC 78 Lip 18 Prot 42				<b>3</b> Kcal 702 HC 116 Lip 13 Prot 35				<b>4</b> Kcal 756 HC 96 Lip 27 Prot 34				<b>5</b> Kcal 690 HC 79 Lip 23 Prot 43			
JAIA				<b>Porrusalda krema</b> <b>Indioilar gisatua entsaladarekin</b> <b>Jogurta</b> Crema de purrusalda Pavo guisado con ensalada Yogur				<b>Makarroiak tomatearekin</b> <b>Legatza meniere erara</b> <b>Sasoiko fruta</b> Macarrones con tomate Merluza meniere Fruta de temporada				<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Patata tortila labean entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Lentejas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada				<b>Patatak errioxar erara</b> <b>Oilasko-bularkia txanpinoiekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Patatas a la riojana Pechuga de pollo con champiñones Fruta de temporada			
				<b>Arroza - Arraina - Fruta</b> Arroz - Pescado - Fruta				<b>Entsalada - Haragi - Esnekia</b> Ensalada - Carne - Lácteo				<b>Krema - Arraina - Jogurta</b> Crema - Pescado - Yogur				<b>Barazki - Arraultz - Esnekia</b> Verdura - Huevo - Lácteo			
<b>8</b> Kcal 762 HC 83 Lip 39 Prot 21				<b>9</b> Kcal 880 HC 115 Lip 34 Prot 31				<b>10</b> Kcal 725 HC 79 Lip 30 Prot 36				<b>11</b> Kcal 782 HC 77 Lip 39 Prot 33				<b>12</b> Kcal 789 HC 112 Lip 25 Prot 33			
<b>Bertako kalabaza-krema</b> <b>Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Crema de calabaza local Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta de temporada				<b>Garbantzuak bertako barazkiekin</b> <b>Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Garbanzos con verduras locales Croquetas de jamon con ensalada Fruta de temporada				<b>Patata gisatuak</b> <b>Izokina saltsa berdean</b> <b>Edateko jogurta</b> Patatas guisadas Salmon en salsa verde Yogur bebible				<b>Hegazti-zopa fideoekin</b> <b>Behi- eta txerri-hanburgesa</b> <b>jardinera erara</b> <b>Sasoiko fruta</b> Sopa de ave con fideos Hamburguesa de vacuno y cerdo a la jardinera Fruta de temporada				<b>Haragi-paella</b> <b>Abadira arrautzatzatua entsaladarekin</b> <b>Gazta txikia "la vaca que rie" eta irasagarra</b> Paella de carne Abadejo a la romana con ensalada Quesito la vaca que rie con membrillo			
<b>Pasta - Arraina - Jogurta</b> Pasta - Pescado - Yogur				<b>Zopa - Arraina - Jogurta</b> Sopa - Pescado - Yogur				<b>Entsalada - Hegazti - Fruta</b> Ensalada - Ave - Fruta				<b>Krema - Arraultz - Jogurta</b> Crema - Huevo - Yogur				<b>Barazki - Haragi - Fruta</b> Verdura - Carne - Fruta			
<b>15</b> Kcal 684 HC 80 Lip 32 Prot 21				<b>16</b> Kcal 821 HC 105 Lip 20 Prot 59				<b>17</b> Kcal 893 HC 129 Lip 34 Prot 27				<b>18</b> Kcal 700 HC 93 Lip 12 Prot 56				<b>19</b> Kcal 678 HC 78 Lip 19 Prot 48			
<b>Bertako barazki-krema</b> <b>Patata eta txorizo tortila labean entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Crema de verduras locales Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta de temporada				<b>Babarrun gorrien lapikokoa</b> <b>Indioilar blanketa anana eta patatekin</b> <b>Jogurta</b> Cocido de alubias rojas Blanqueta de pavo con piña y patata Yogur				<b>Makarroi integralak italiar erara</b> <b>Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Macarrones integrales italiana Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada				<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Bakailaoa marinela saltsan</b> <b>Sasoiko fruta</b> Lentejas con verduras locales Bacalao en salsa marinera Fruta de temporada				<b>Barazki-menestra</b> <b>Oilasko-bularkia hiru koloretako barazkiekin</b> <b>Aihoria</b> Menestra de verduras Pechuga de pollo con hortalizas tricolor Natillas			
<b>Pasta - Arraina - Fruta</b> Pasta - Pescado - Fruta				<b>Arroza - Hegazti - Fruta</b> Arroz - Ave - Fruta				<b>Krema - Arraultz - Esnekia</b> Crema - Huevo - Lácteo				<b>Entsalada - Arraultz - Jogurta</b> Ensalada - Huevo - Yogur				<b>Pasta - Arraina - Fruta</b> Pasta - Pescado - Fruta			
<b>22</b> Kcal 652 HC 81 Lip 26 Prot 33				<b>23</b> Kcal 836 HC 103 Lip 33 Prot 34				<b>24</b> Kcal 671 HC 76 Lip 27 Prot 34				<b>25</b> Kcal 850 HC 129 Lip 27 Prot 29				<b>26</b> Kcal 686 HC 77 Lip 22 Prot 48			
<b>Lekak patatekin</b> <b>Hegazti-albondigak txanpinoiekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Vainas con patatas Albondigas de ave con champiñon Fruta de temporada				<b>Babarrun zuri erregosiak</b> <b>Patata tortila labean entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Alubias blancas estofadas Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada				<b>Porru- eta ziazerba-krema</b> <b>Abadira arrautzatzatua maionesarekin</b> <b>Edateko jogurta</b> Crema de puerros y espinacas Abadejo a la romana con mahonesa Yogur bebible				<b>Arroza tomatearekin</b> <b>Solomo ontzutua entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Arroz con tomate Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada				<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Izokina meniere erara</b> <b>Gazta txikia "la vaca que rie"</b> Lentejas con verduras locales Salmon meniere Quesitos la vaca que rie			
<b>Arroza - Haragi - Esnekia</b> Arroz - Carne - Lácteo				<b>Zopa - Arraina - Jogurta</b> Sopa - Pescado - Yogur				<b>Pasta - Hegazti - Fruta</b> Pasta - Ave - Fruta				<b>Krema - Arraina - Jogurta</b> Crema - Pescado - Yogur				<b>Entsalada - Arraultz - Fruta</b> Ensalada - Huevo - Fruta			
<b>29</b> Kcal 965 HC 75 Lip 51 Prot 54				<b>30</b> Kcal 769 HC 82 Lip 30 Prot 44															
<b>Porrusalda krema</b> <b>Oilasko-izterra errea patata frijituekin</b> <b>Jogurta</b> Crema de purrusalda Muslo de pollo asado con patatas fritas Yogur				<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>Pasta - Arraultz - Fruta</b> Pasta - Huevo - Fruta				<b>Krema - Arraina - Jogurta</b> Crema - Pescado - Yogur															



ASTELEHENA / LUNES		ASTEARTEA / MARTES		ASTEAZKENA / MIERCOLES		OSTEGUNA / JUEVES		OSTIRALA / VIERNES	
				<b>1</b>		<b>2</b> Kcal 927 HC 126 Lip 34 Prot 34		<b>3</b> Kcal 796 HC 102 Lip 19 Prot 52	
				JAIA  FIESTA		Kirikilak tomatearekin Patata tortila labean entsaladarekin Edateko jogurta Espirales con tomate Tortilla de patata al horno con ensalada Yogur bebible		Dilistak bertako barazkiekin Bakailaoa errioxako erara Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Bacalao a la riojana Fruta de temporada	
						Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta		Zopa - Arraultz - Jogurta Sopa - Huevo - Yogur	
<b>6</b> Kcal 752 HC 89 Lip 26 Prot 44		<b>7</b> Kcal 784 HC 81 Lip 41 Prot 24		<b>8</b> Kcal 801 HC 112 Lip 25 Prot 37		<b>9</b> Kcal 772 HC 94 Lip 25 Prot 45		<b>10</b> Kcal 890 HC 97 Lip 38 Prot 40	
Babarrun zuriak bertako kalabazarekin Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Alubias blancas con calabaza local Salmon en salsa verde Fruta de temporada		Bertako barazki-krema Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin Jogurta Crema de verduras locales Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Yogur		Haragi-paella Saxoniako solomoa entsaladarekin Sasoiko fruta Paella de carne Lomo de sajonia con ensalada Fruta de temporada		Patatak errioxar erara Abadira arrautzatzatua azenario eta txanpinoiekin Aihoria Patatas a la riojana Abadejo a la romana con zanahoria y champiñon Natillas		Dilistak bertako barazkiekin Behi- eta txerri-albondigak jardineran Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Albondigas de vacuno y cerdo a la jardinera Fruta de temporada	
Arroza - Arraultz - Esnekia Arroz - Huevo - Lácteo		Pasta - Hegazti - Fruta Pasta - Ave - Fruta		Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur		Entsalada - Haragi - Fruta Ensalada - Carne - Fruta		Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur	
<b>13</b> Kcal 865 HC 56 Lip 47 Prot 57		<b>14</b> Kcal 770 HC 92 Lip 23 Prot 48		<b>15</b> Kcal 749 HC 93 Lip 34 Prot 25		<b>16</b> Kcal 716 HC 83 Lip 34 Prot 22		<b>17</b> Kcal 744 HC 114 Lip 13 Prot 47	
Barazki-menestra Oilasko-izterra errea piper gorriekin Gazta txikia "la vaca que rie" Menestra de verduras Muslo de pollo asado con pimientos rojos Quesitos la vaca que rie		Dilistak bertako barazkiekin Legatza arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada		Hegazti-zopa fideoekin Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada		Bertako kalabaza-krema Patata eta txorizo tortila labean entsaladarekin Jogurta Crema de calabaza local Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Yogur		Makarroiak tomatearekin Indioilar blanketak anana eta patatekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate Blanqueta de pavo con piña y patata Fruta de temporada	
Arroza - Arraultz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta		Entsalada - Hegazti - Jogurta Ensalada - Ave - Yogur		Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur		Pasta - Arraina - Fruta Pasta - Pescado - Fruta		Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur	
<b>20</b> Kcal 756 HC 96 Lip 27 Prot 34		<b>21</b> Kcal 907 HC 122 Lip 27 Prot 50		<b>22</b> Kcal 840 HC 107 Lip 24 Prot 52		<b>23</b> Kcal 659 HC 75 Lip 22 Prot 31		<b>24</b> Kcal 697 HC 78 Lip 28 Prot 35	
Dilistak bertako barazkiekin Patata tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada		Barraskiloak italiar erara Oilasko-bularkia entsaladarekin Sasoiko fruta Caracolillos italiana Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada		Indaba zuriak bertako barazkiekin Solomo ontzutua patata frijituekin Edateko jogurta Alubias blancas con verduras locales Lomo adobado con patatas fritas Yogur bebible		Porru- eta ziazerba-krema Hegazti-hanburgesa landare salteatuarekin Sasoiko fruta Crema de puerros y espinacas Hamburguesa de ave con salteado campestre Fruta de temporada		Patata gisatuak Izokina meniere erara Gazta txikia "la vaca que rie" eta irasagarra Patatas guisadas Salmon meniere Quesito la vaca que rie con membrillo	
Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur		Entsalada - Arraultz - Jogurta Ensalada - Huevo - Yogur		Krema - Haragi - Fruta Crema - Carne - Fruta		Pasta - Arraultz - Jogurta Pasta - Huevo - Yogur		Barazki - Hegazti - Fruta Verdura - Ave - Fruta	
<b>27</b> Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46		<b>28</b> Kcal 832 HC 132 Lip 29 Prot 16		<b>29</b> Kcal 706 HC 69 Lip 21 Prot 57		<b>30</b> Kcal 815 HC 99 Lip 29 Prot 44		<b>31</b> Kcal 955 HC 118 Lip 42 Prot 28	
Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur		Barazki-paella San jakoboa entsaladarekin Sasoiko fruta Paella vegetal San jacoboa con ensalada Fruta de temporada		Lekak patatekin Olasko-urdaiazpikoak labean piper gorriekin Sasoiko fruta Vainas con patatas Jamoncitos al horno con pimientos rojos Fruta de temporada		Garbantzuak bertako kalabazarekin Abadira arrautzatzatua maionesarekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Abadejo a la romana con mahonesa Fruta de temporada		Makarroi integralak tomatekin Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin Aihoria Macarrones integrales con tomate Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Natillas	
Arroza - Arraultz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta		Entsalada - Hegazti - Esnekia Ensalada - Ave - Lácteo		Pasta - Arraina - Jogurta Pasta - Pescado - Yogur		Zopa - Haragi - Esnekia Sopa - Carne - Lácteo		Krema - Hegazti - Fruta Crema - Ave - Fruta	

Gonmendatutako afaria  
Cena recomendada

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