



ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
1	Kcal	784	HC	83	2	Kcal	889	HC	128	3	Kcal	910	HC	118	4	Kcal	774	HC	93	5	Kcal	942	HC	78
	Lip	38	Prot	30		Lip	30	Prot	28		Lip	33	Prot	40		Lip	26	Prot	44		Lip	47	Prot	56
Bertako kui krema Frankfurt saltxitxak entsaladarekin Fruta freskoa Crema de calabaza local Frankfurt con ensalada Fruta fresca					Dilistak bertako barazkiekin Patata tortila txorizoarekin eta entsaladarekin Jogurta Lentejas con verduras locales Tortilla de patata y chorizo con ensalada Yogur					Paella mixtoa Txahal-hanburguesa jardinera erara Fruta freskoa Paella mixta Hamburguesa 100% ternera a la jardinera Fruta fresca					Indaba zuriak bertako barazkiekin Legatz arrautzaztatua mahonesarekin Gazta txikia "la vaca que rie" eta irasagarra Alubias blancas con verduras locales Merluza a la romana con mahonesa Quesito la vaca que rie con membrillo Krema - Hegazti - Fruta Crema - Ave - Fruta					Patata gisatuak Oilasko izterra errea azenario eta txanpiñoekin Fruta freskoa Patatas guisadas Muslo de pollo asado con zanahoria y champiñones Fruta fresca Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur				
Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur					Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta					Zopa - Arraultz - Esnekia Sopa - Huevo - Lácteo					Krema - Hegazti - Fruta Crema - Ave - Fruta					Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur				
8	Kcal	699	HC	85	9	Kcal	745	HC	94	10	Kcal	752	HC	106	11	Kcal	723	HC	73	12				
	Lip	25	Prot	35		Lip	17	Prot	56		Lip	20	Prot	42		Lip	29	Prot	44					
Porru eta espinaka krema ogi txigortuarekin Legatza saltsa berdean Aihoria Crema de puerros y espinacas con picatostes Merluza en salsa verde Natillas					Dilista erregosiak Indioilar gisatua piper gorriekin Fruta freskoa Lentejas estofadas Pavo guisado con pimientos rojos Fruta fresca					Makarroiak tomatearekin Bakailaoa erromatar erara entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Bacalao a la romana con ensalada Fruta fresca					Hegazti zopa fideoekin Txahal xerra ogi arrailtan pasatuta entsaladarekin Fruta freskoa Sopa de ave con fideos Filete de ternera empanado con ensalada Fruta fresca					JAIA FIESTA				
Zopa - Haragi - Fruta Sopa - Carne - Fruta					Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur					Krema - Arraultz - Esnekia Crema - Huevo - Lácteo					Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur									
15	Kcal	843	HC	111	16	Kcal	707	HC	91	17	Kcal	842	HC	100	18	Kcal	756	HC	86	19	Kcal	963	HC	89
	Lip	30	Prot	36		Lip	32	Prot	18		Lip	25	Prot	58		Lip	36	Prot	25		Lip	47	Prot	50
Haragizko paella Oilasko hegalak errea txanpiñoekin Fruta freskoa Paella de carne Alitas de pollo asadas con champiñones Fruta fresca					Barazki menestra Hegalaburrezko enpanadillak entsaladarekin Fruta freskoa Menestra de verduras Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca					Indaba gorriak bertako barazkiekin Txahal gisatua barazki saltsan Jogurta Alubias rojas con verduras locales Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur					Porrusalda krema ogi txigortuarekin Hanburgesa ketchuparekin Fruta ur-zukuetan Crema de purrusalda con picatostes Hamburguesa con ketchup Fruta en almibar					Garbantzu erregosiak Salmonada amurraina freskoa labean entsaladarekin Fruta freskoa Garbanzos estofados Trucha asalmonada fresca al horno con ensalada Fruta fresca				
Barazki - Arraultz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur					Zopa - Haragi - Yogurra Sopa - Carne - Yogur					Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta					Arroza - Arraultz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta					Zopa - Hegazti - Esnekia Sopa - Ave - Lácteo				
22	Kcal	707	HC	86	23	Kcal	763	HC	108	24	Kcal	779	HC	115	25	Kcal	930	HC	94	26	Kcal	714	HC	80
	Lip	31	Prot	18		Lip	24	Prot	33		Lip	16	Prot	49		Lip	49	Prot	31		Lip	26	Prot	41
Lekak patatekin San jakoboa entsaladarekin Fruta freskoa Vainas con patatas San jacobito con ensalada Fruta fresca					Indaba txuriak bertako kalabazarekin Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Alubias blancas con calabaza local Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca					Espagetiak tomatearekin Bakailaoa marinela saltsan Edateko yogurra Espaguetis con tomate Bacalao en salsa marinera Yogur bebible					Patatak errioxar erara Albondigak saltsan piper gorriekin Fruta freskoa Patatas a la riojana Albondigas con pimientos rojos Fruta fresca					Bertako barazki krema Txahal biribilki arrautzaztatua txanpiñoekin Aihoria Crema de verduras locales Redondo de ternera rebozado con champiñones Natillas				
Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur					Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur					Barazki - Hegazti - Fruta Verdura - Ave - Fruta					Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur					Patata - Arraultz - Fruta Patata - Huevo - Fruta				
29	Kcal	706	HC	80	30	Kcal	791	HC	108	31	Kcal	836	HC	118										
	Lip	24	Prot	43		Lip	26	Prot	38		Lip	21	Prot	43										
Porrusalda krema Txahal gisatua barazki saltsan Jogurta Crema de purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur					Makarroiak bolognesa erara Legatz arrautzaztatua entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones bolognesa Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca					Dilista erregosiak Solomo adobatuta txanpiñoekin Fruta freskoa Lentejas estofadas Lomo adobado con champiñones Fruta fresca														
Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta					Barazki - Hegazti - Esnekia Verdura - Ave - Lácteo					Zopa - Arraultz - Yogurra Sopa - Huevo - Yogur														

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 kalkulatu 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.

