





azaroa - noviembre 2018

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
			1	2 Kcal 767 HC 61 Lip 41 Prot 35
			JAIA FIESTA	Barazki menestra Salmonada amuarraina freskoa labean entsaladarekin Fruta freskoa Menestra de verduras Trucha asalmonada fresca al horno con ensalada Fruta fresca
				Patata - Arraultz - Yogurra Patata - Huevo - Yogur
5 Kcal 867 HC 107 Lip 37 Prot 29	6 Kcal 760 HC 116 Lip 15 Prot 40	7 Kcal 929 HC 73 Lip 48 Prot 54	8 Kcal 779 HC 99 Lip 20 Prot 55	9 Kcal 879 HC 124 Lip 29 Prot 37
Patatak errioxar erara Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Jogurta Patatas a la riojana Croquetas de jamon con ensalada Yogur	Dilistak bertako barazkiekin Indioilar gisatua piper gorriekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Pavo guisado con pimientos rojos Fruta fresca	Bertako kui krema Oilasko izterra errea entsaladarekin Aihoria Crema de calabaza local Muslo de pollo asado con ensalada Natillas	Indaba gorriak odolostearrekin Bakailoa errioxar eran Fruta freskoa Cocido de alubias rojas Bacalao a la riojana Fruta fresca	Arroza tomatearekin Txahal-hamburguesa jardinera erara Fruta freskoa Arroz con tomate Hamburguesa 100% ternera a la jardinera Fruta fresca
Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta	Zopa - Arraultz - Yogurra Sopa - Huevo - Yogur	Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta	Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur	Barazki - Arraultz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo
12 Kcal 837 HC 79 Lip 44 Prot 28	13 Kcal 726 HC 105 Lip 19 Prot 42	14 Kcal 905 HC 112 Lip 33 Prot 43	15 Kcal 723 HC 82 Lip 27 Prot 40	16 Kcal 782 HC 95 Lip 25 Prot 48
Lekak patatekin Albondigak saltsan piper gorriekin Fruta freskoa Vainas con patatas Albondigas con pimientos rojos Fruta fresca	Makarroiak italiar erara Legatza meniere eran Gazta txikia "la vaca que rie" Macarrones italiana Merluza meniere Quesitos la vaca que rie	Indaba txuriak bertako kalabazarekin Frankfurt ketchuparekin Fruta freskoa Alubias blancas con calabaza local Frankfurt con ketchup Fruta fresca	Bertoko barazki krema ogi integrala txigortuarekin Txahal xerra ogi arrailtan pasatuta entsaladarekin Edateko yogurra Crema de verduras locales con picatostes integrales Filete de ternera empanado con ensalada Yogur bebible	Txitxirioak bertako barazkiekin Bakailoa erromatar erara entsaladarekin Fruta freskoa Garbanzos con verduras locales Bacalao a la romana con ensalada Fruta fresca
Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur	Barazki - Arraultz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta	Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	Patata - Arraultz - Fruta Patata - Huevo - Fruta	Zopa - Hegazti - Esnekia Sopa - Ave - Lácteo
19 Kcal 871 HC 118 Lip 34 Prot 27	20 Kcal 826 HC 110 Lip 25 Prot 42	21 Kcal 706 HC 80 Lip 24 Prot 43	22 Kcal 672 HC 83 Lip 27 Prot 27	23 Kcal 778 HC 107 Lip 22 Prot 43
Barazki paella Hamburguesa txanpiñoiekin Fruta freskoa Paella vegetal Hamburguesa con champiñones Fruta fresca	Dilista erregosiak Oilasko petxuga entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas estofadas Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca	Porrusalda krema Txahal gisatua barazki saltsan Jogurta Crema de purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	Hegazti zopa fideoekin Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Sopa de ave con fideos Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	Indaba zuriak bertako barazkiekin Legatza saltsa berdean Fruta ur-zukuetan Alubias blancas con verduras locales Merluza en salsa verde Fruta en almibar
Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Zopa - Arraultz - Esnekia Sopa - Huevo - Lácteo	Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta	Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Krema - Hegazti - Fruta Crema - Ave - Fruta
26 Kcal 867 HC 128 Lip 34 Prot 22	27 Kcal 691 HC 96 Lip 25 Prot 23	28 Kcal 750 HC 80 Lip 26 Prot 52	29 Kcal 792 HC 122 Lip 15 Prot 42	30 Kcal 715 HC 92 Lip 22 Prot 39
Espagetiak tomatearekin Hegalaburrezko enpanadillak entsaladarekin Fruta freskoa Espaguetis con tomate Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca	Bertako barazki krema ogi txigortuarekin Patata tortila entsaladarekin Budina Crema de verduras locales con picatostes Tortilla de patata con ensalada Flan	Xehakin zopa Txahal biribilki arraultzaztatua jardinera erara Jogurta Sopa de picadillo Redondo de ternera rebozado a la jardinera Yogur	Dilistak bertako barazkiekin Bakailoa marinela saltsan Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Bacalao en salsa marinera Fruta fresca	Patata gisatuak Solomo adobatuta entsaladarekin Fruta freskoa Patatas guisadas Lomo adobado con ensalada Fruta fresca
Barazki - Arraultz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur	Arroza - Hegazti - Fruta Arroz - Ave - Fruta	Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta	Zopa - Haragi - Esnekia Sopa - Carne - Lácteo	Entsalada - Arraina - Yogurra Ensalada - Pescado - 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.

