



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
				1 Kcal 746 HC 93 Lip 21 Prot 51 Indaba gorriak bertako barazkiekin Oilasko petxuga entsaladarekin Edateko yogurra Alubias rojas con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Yogur bebible Arroz - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta
4 Kcal 859 HC 119 Lip 29 Prot 36 Dilistak arroza integralarekin Legatza palitoak entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con arroz integral Palitos de merluza con ensalada Fruta fresca	5 Kcal 749 HC 117 Lip 22 Prot 25 Makarroiak tomatearekin Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	6 Kcal 866 HC 103 Lip 31 Prot 48 Garbantzuz erregosiak Legatza saltsa berdean Fruta freskoa Garbanzos estofados Merluza en salsa verde Fruta fresca	7 Kcal 780 HC 92 Lip 28 Prot 42 Porru eta espinaka krema ogi txigortuarekin Solomo adobatuta txips patatekin Jogurra Crema de puerros y espinacas con picatostes Lomo adobado con patatas chips Yogur	8 Kcal 736 HC 94 Lip 18 Prot 52 Brokolia patatekin Indioilar gisatua jardinera erara Aihoria Brocoli con patatas Pavo guisado a la jardinera Natillas
Krema - Arraultz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur	Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur	Arroz - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta	Krema - Haragi - Fruta Crema - Carne - Fruta
11 Kcal 818 HC 87 Lip 42 Prot 25 Bertako barazki krema Albondigak saltsan jardinera erara Fruta ur-zukuetan Crema de verduras locales Albondigas a la jardinera Fruta en almibar	12 Kcal 806 HC 127 Lip 15 Prot 47 Paella mixtoa Bakailaoa meniere eran Fruta freskoa Paella mixta Bacalao meniere Fruta fresca	13 Kcal 731 HC 85 Lip 25 Prot 46 Porrusalda Txahal gisatua barazki saltsan Jogurra Purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	14 Kcal 665 HC 80 Lip 22 Prot 38 Fideo zopa Oilasko izterra patata purearekin Fruta freskoa Sopa de fideo Muslo de pollo con pure de patata Fruta fresca	15 Kcal 844 HC 113 Lip 30 Prot 34 Indaba zuriak bertako barazkiekin Legatza palitoak entsaladarekin Edateko yogurra Alubias blancas con verduras locales Palitos de merluza con ensalada Yogur bebible
Patata - Arraina - Yogurra Patata - Pescado - Yogur	Zopa - Hegazti - Esnekia Sopa - Ave - Lácteo	Krema - Arraina - Fruta Crema - Pescado - Fruta	Barazki - Arraultz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur	Pasta - Haragi - Fruta Pasta - Carne - Fruta
18 Kcal 787 HC 77 Lip 38 Prot 31 Lekak patatekin Hanburgesa tomate saltsan Jogurra Vainas con patatas Hamburguesa con salsa de tomate Yogur	19	20 Kcal 767 HC 119 Lip 13 Prot 44 Dilistak bertako barazkiekin Oilasko petxuga azenario eta txanpiñoekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Pechuga de pollo con zanahoria y champiñón Fruta fresca	21 Kcal 665 HC 81 Lip 23 Prot 36 Bertako kui krema ogi txigortuarekin Oñatiko potoka serra piper gorriekin Aihoria Crema de calabaza local con picatostes Filete de potoka de oñate con pimientos rojos Natillas	22 Kcal 752 HC 106 Lip 20 Prot 42 Karakolilloak tomatearekin Bakailaoa erromatar erara entsaladarekin Fruta freskoa Caracolillos con tomate Bacalao a la romana con ensalada Fruta fresca
Pasta - Arraina - Fruta Pasta - Pescado - Fruta		Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Arroz - Arraultz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta	Krema - Hegazti - Yogurra Crema - Ave - Yogur
25 Kcal 793 HC 119 Lip 20 Prot 40 Haragizko paella Solomo freskoa piper gorriekin Fruta freskoa Paella de carne Lomo fresco con pimientos rojos Fruta fresca	26 Kcal 654 HC 87 Lip 25 Prot 21 Porru eta espinaka krema Patata tortila entsaladarekin Jogurra Crema de puerros y espinacas Tortilla de patata con ensalada Yogur	27 Kcal 732 HC 102 Lip 18 Prot 43 Indaba gorriak bertako barazkiekin Legatza marinel saltsan Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Merluza en salsa marinera Fruta fresca	28 Kcal 672 HC 83 Lip 18 Prot 49 Patatak saltsa berdean Indioilar gisatua jardinera erara Fruta freskoa Patatas en salsa verde Pavo guisado a la jardinera Fruta fresca	29 Kcal 849 HC 118 Lip 37 Prot 24 Makarroiak tomatearekin Enpanadilak entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie" Macarrones con tomate Empanadillas con ensalada Quesitos la vaca que rie
Zopa - Haragi - Yogurra Sopa - Carne - Yogur	Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta	Krema - Hegazti - Yogurra Crema - Ave - Yogur	Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur	Barazki - Arraultz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta

Gonmendatutako afaria
Cena recomendada

Menu basalarekiko plater desberdina
Plato distinto al menú basal

Kardiobaskularra hobetzeko menua
Menú de mejora cardiovascular

Produktu ekologikoekin menua
Menú con productos ecológicos

Karbono oinatz baxuko menua
Menú bajo en huella de carbono

Bertako produktuekin egindako menua
Menú con productos locales

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.