



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
				1 Kcal 877 HC 89 Lip 47 Prot 27 Porrusalda Albondigak saltsan Jogurta Porrusalda Albondigas en salsa Yogur
				Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta
4 Kcal 739 HC 102 Lip 14 Prot 56 Dilistak arrozarekin Indioilar gisatua txanpiñoekin Fruta freskoa Lentejas con arroz Pavo guisado con champiñones Fruta fresca	5 Kcal 662 HC 94 Lip 23 Prot 19 Bertako kui krema Haragi lasagna Aihoria Crema de calabaza local Lasaña de carne Natillas	6 Kcal 705 HC 101 Lip 20 Prot 33 Patatak errioxar erara Legatza meniere eran Fruta freskoa Patatas a la riojana Merluza meniere Fruta fresca	7 Kcal 878 HC 99 Lip 27 Prot 63 Espiralak italiar erara Oilasko izterra entsaladarekin Fruta freskoa Espirales italiana Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca	8 Kcal 796 HC 103 Lip 24 Prot 46 Txitxirioak bertako barazkiekin Legatz arrautzatzatua piper gorriekin Edateko yogurra Garbanzos con verduras locales Merluza a la romana con pimientos rojos Yogur bebibible
Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	Barazki - Haragi - Esnekia Verdura - Carne - Lácteo	Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur	Barazki - Hegazti - Fruta Verdura - Ave - Fruta
11 Kcal 690 HC 64 Lip 33 Prot 32 Lekak patatekin Atun tortilla frantsesa entsaladarekin Fruta freskoa Vainas con patatas Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta fresca	Indaba txuriak bertako kalabazarekin Txahal eskaloepa entsaladarekin Fruta freskoa Alubias blancas con calabaza local Escalope de ternera con ensalada Fruta fresca	Arroza tomatearekin Oñatiko potoka hanburgesa patatekin Edateko yogurra Arroz con tomate Hamburguesa de potoka de oñate con patatas Yogur bebibible	Porr eta espinaka krema ogi txigortuarekin Txerri txuleta labeen jardinera erara Fruta freskoa Crema de puerros y espinacas con picatostes Chuleta de cerdo al horno a la jardinera Fruta fresca	Dilista erregosiak Legatza marinel saltsan Jogurta Lentejas estofadas Merluza en salsa marinera Yogur
Zopa - Hegazti - Yogurra Sopa - Ave - Yogur	Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	Barazki - Arraultz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta	Patata - Arraina - Esnekia Patata - Pescado - Lácteo	Barazki - Hegazti - Fruta Verdura - Ave - Fruta
18 Kcal 993 HC 134 Lip 37 Prot 37 Karakolilloak italiar erara Urdaiazpiko krocketak entsaladarekin Fruta freskoa Caracolillos italiana Croquetas de jamon con ensalada Fruta fresca	Garbantzuak bertako kuiarekin Bakailaoa arrautzatzatua mahonesarekin Fruta freskoa Garbanzos con calabaza local Bacalao a la romana con mahonesa Fruta fresca	Barazki menestra Albondigak saltsan jardinera erara Aihoria Menestra de verduras Albondigas a la jardinera Natillas	Indaba zuriak odolostearekin Oilasko petxuga entsaladarekin Fruta freskoa Cocido de alubias blancas Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca	Bertako barazki krema Solomo adobatuta txips patatekin Jogurta Crema de verduras locales Lomo adobado con patatas chips Yogur
Arroza - Haragi - Esnekia Arroz - Carne - Lácteo	Zopa - Hegazti - Yogurra Sopa - Ave - Yogur	Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Patata - Arraultz - Fruta Patata - Huevo - Fruta
25 Kcal 662 HC 119 Lip 12 Prot 24 Brokolia baratxuritan Karakolilloak tomatearekin Jogurta Brocoli al ajillo Caracolillos con tomate Yogur	Dilista erregosiak Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas estofadas Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	Porrusalda krema San jakobia entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie" Crema de purrusalda San jacobito con ensalada Quesitos la vaca que rie	Haragizko paella Bakailaoa arrautzatzatua piper gorriekin Fruta freskoa Paella de carne Bacalao a la romana con pimientos rojos Fruta fresca	
Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta	Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur	Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo	

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.