



ASTELEHENA / LUNES				ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIERCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES			
<b>1</b>				<b>2</b>	Kcal 671 Lip 33	HC 69 Prot 29		<b>3</b>	Kcal 1038 Lip 43	HC 109 Prot 30		<b>4</b>	Kcal 788 Lip 8	HC 1152 Prot 32		<b>5</b>	Kcal 846 Lip 37	HC 101 Prot 29	
EZ DAGO MENURIK  NO HAY MENU				<b>Porru- eta ziazerba-krema ogi integral txigortuekin</b> <b>Tortila frantsesa txorizo eta entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Tortilla francesa de chorizo con ensalada Fruta de temporada <b>Zopa - Hegazti - Yogurra</b> Sopa - Ave - Yogur				<b>Cuscusa bertako barazkiekin</b> <b>Hegaluze-medailoia saltsan entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Cuscus con verduras locales Medallon de bonito en salsa con ensalada Fruta de temporada <b>Barazki - Hegazti - Yogurra</b> Verdura - Ave - Yogur				<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Barazki-paella</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta de temporada <b>Zopa - Haragi - Yogurra</b> Sopa - Carne - Yogur				<b>Patatak saltsa berdean</b> <b>Urdaiazpiko krokietak entsaladarekin</b> <b>Jogurta</b> Patatas em salsa verde Croquetas de jamon con ensalada Yogur <b>Krema - Arraultz - Fruta</b> Crema - Huevo - Fruta			
<b>8</b>	Kcal 797 Lip 16	HC 130 Prot 29		<b>9</b>	Kcal 816 Lip 29	HC 109 Prot 31		<b>10</b>	Kcal 759 Lip 24	HC 109 Prot 32		<b>11</b>	Kcal 696 Lip 19	HC 79 Prot 56		<b>12</b>	Kcal 893 Lip 35	HC 103 Prot 46	
<b>Barazki-menestra</b> <b>Haragi lasagna</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Menestra de verduras Lasaña de carne Fruta de temporada <b>Zopa - Arraina - Yogurra</b> Sopa - Pescado - Yogur				<b>Makarroi integralak italiar erara</b> <b>Legatza maionesarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Macarrones integrales italiana Merluza con mahonesa Fruta de temporada <b>Entsalada - Arraultz - Yogurra</b> Ensalada - Huevo - Yogur				<b>Indaba zuriak bertako barazkiekin</b> <b>Patata tortila entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada <b>Krema - Haragi - Yogurra</b> Crema - Carne - Yogur				<b>Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin</b> <b>Oilasko-izterra landako salteatuarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Crema de calabaza local con picatostes integrales Muslo de pollo con salteado campestre Fruta de temporada <b>Pasta - Arraultz - Yogurra</b> Pasta - Huevo - Yogur				<b>Garbantzu erregosiak</b> <b>Legatza arrautzaztatua entsaladarekin</b> <b>Izozkia</b> Garbanzos estofados Merluza a la romana con ensalada Helado <b>Barazki - Haragi - Fruta</b> Verdura - Carne - Fruta			
<b>15</b>	Kcal 855 Lip 33	HC 106 Prot 39		<b>16</b>	Kcal 866 Lip 23	HC 110 Prot 37		<b>17</b>	Kcal 821 Lip 24	HC 110 Prot 45		<b>18</b>	Kcal 654 Lip 21	HC 80 Prot 38		<b>19</b>	Kcal 736 Lip 35	HC 67 Prot 41	
<b>Kirikilak tomatearekin</b> <b>Tortila frantsesa york urdaiazpiko eta entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Espirales con tomate Tortilla francesa con jamon york y ensalada Fruta de temporada <b>Barazki - Arraina - Yogurra</b> Verdura - Pescado - Yogur				<b>Patatak errioxar erara</b> <b>Xerra errusiara txanpinoiekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Patatas a la riojana Filete ruso con champiñones Fruta de temporada <b>Krema - Arraultz - Yogurra</b> Crema - Huevo - Yogur				<b>Dilistak arroza integralarekin</b> <b>Bakailaoa labean piper gorriekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Lentejas con arroz integral Bacalao al horno con pimientos rojos Fruta de temporada <b>Krema - Hegazti - Yogurra</b> Crema - Ave - Yogur				<b>Porrusalda krema ogi integral txigortuekin</b> <b>Solomo ontzutua entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Crema de purrusalda con picatostes integrales Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada <b>Arroza - Arraina - Yogurra</b> Arroz - Pescado - Yogur				<b>Landako-entsalada</b> <b>Legatza saltsa berdean</b> <b>Aihoria</b> Ensalada campera Merluza en salsa verde Natillas <b>Zopa - Haragi - Fruta</b> Sopa - Carne - Fruta			
<b>22</b>	Kcal 738 Lip 28	HC 77 Prot 46		<b>23</b>	Kcal 785 Lip 42	HC 79 Prot 25		<b>24</b>	Kcal 692 Lip 13	HC 113 Prot 35		<b>25</b>	Kcal 799 Lip 28	HC 108 Prot 34		<b>26</b>	Kcal 682 Lip 25	HC 70 Prot 41	
<b>Hegazti-zopa fideoekin</b> <b>Txerri-giarra labean jardinera erara</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Sopa de ave con fideos Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta de temporada <b>Barazki - Arraultz - Esnekia</b> Verdura - Huevo - Lácteo				<b>Bertako barazki-krema</b> <b>Albondigak tomate-saltsarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Crema de verduras locales Albondigas con salsa de tomate Fruta de temporada <b>Patata - Arraina - Yogurra</b> Patata - Pescado - Yogur				<b>Arroza tomatearekin</b> <b>Legatza labean entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada <b>Barazki - Haragi - Yogurra</b> Verdura - Carne - Yogur				<b>Babarrun gorrien lapikokoa</b> <b>Patata tortila entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Cocido de alubias rojas Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada <b>Krema - Hegazti - Esnekia</b> Crema - Ave - Lácteo				<b>Lekak patatekin</b> <b>Txahal-xerra plantxan entsaladarekin</b> <b>Jogurta</b> Vainas con patatas Filete de ternera a la plancha con ensalada Yogur <b>Arroza - Arraina - Fruta</b> Arroz - Pescado - Fruta			
<b>29</b>	Kcal 713 Lip 15	HC 90 Prot 55		<b>30</b>	Kcal 701 Lip 25	HC 69 Prot 54		<b>31</b>	Kcal 853 Lip 39	HC 101 Prot 28									
<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Indiolar gisatua patata frijituarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Lentejas con verduras locales Pavo guisado con patatas fritas Fruta de temporada <b>Krema - Arraina - Yogurra</b> Crema - Pescado - Yogur				<b>Bertako kalabaza-krema</b> <b>Oilasko-izterra entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Crema de calabaza local Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada <b>Pasta - Arraultz - Yogurra</b> Pasta - Huevo - Yogur				<b>Arroz-entsalada</b> <b>Hanburgesa landako salteatuarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Ensalada de arroz Hamburguesa con salteado campestre Fruta de temporada <b>Barazki - Arraina - Yogurra</b> Verdura - Pescado - Yogur											

Gomodatuak afaria  
Cena recomendada

Menu basalarekiko plater desberdina  
Plato distinto al menú basal

Animalia proteina gabeko menua  
Menú libre de proteína animal

Produktu ekologikodun menua  
Menú con productos ecológicos

Karbono aztarna baxuko menua  
Menú bajo en huella de carbono

Bertoko produktudun menua  
Menú con productos locales

Astean gutxienez egun batez, trin integrala %50 eta zahia %12tik gora duten ogia eskeintzen dugu  
Al menos una vez por semana, servimos pan elaborado con un mínimo de 50% de harina integral y 12% de salvado

12 urteko urtean oinarritutako informazio nutricionalaren kalkulua, menuan eskaintutako 40g-ko ogia barne. Información nutricional calculada en base a niños de 12 años, incluyendo 40 g de pan dorado con el menú.