



# urtarrila - enero 2025

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
		<b>1</b>	<b>2</b> Kcal 735 HC 104 Lip 15 Prot 49	<b>3</b> Kcal 769 HC 98 Lip 22 Prot 49
		JAIA FIESTA	Makarroiak italiar erara Indioilar gisatua kalabazin eta azenarioekin Sasoiko fruta Macarrones italiana Pavo guisado con calabacin y zanahoria Fruta de temporada  Entsalada - Arraina - Jogurta Ensalada - Pescado - Yogur	Indaba zuriak bertako barazkiekin Bakailaoa arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Bacalao a la romana con ensalada Fruta de temporada Barazki - Arraultz - Jogurta Verdura - Huevo - Yogur
<b>6</b>	<b>7</b> Kcal 983 HC 119 Lip 40 Prot 41	<b>8</b> Kcal 627 HC 77 Lip 19 Prot 40	<b>9</b> Kcal 773 HC 89 Lip 31 Prot 38	<b>10</b> Kcal 671 HC 82 Lip 25 Prot 33
JAIA FIESTA	Kirikilak tomatearekin Behi- eta txerri-hanburgesa txanpinoiekin Edateko jogurta Espirales con tomate Hamburguesa de vacuno y cerdo con champiñones Yogur bebible  Krema - Hegazti - Fruta Crema - Ave - Fruta	Bertako kalabaza-krema Indioilar gisatua patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Pavo guisado con patatas fritas Fruta de temporada  Pasta - Arraina - Esnekia Pasta - Pescado - Lácteo	Indaba gorriak bertako barazkiekin Tortila frantsesa york urdaiazpiko eta entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras locales Tortilla francesa de jamon york con ensalada Fruta de temporada Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur	Porrusalda Abadira arrautzaztatua maionesarekin Sasoiko fruta Purrusalda Abadejo a la romana con mahonesa Fruta de temporada  Krema - Arraultz - Jogurta Crema - Huevo - Yogur
<b>13</b> Kcal 864 HC 136 Lip 28 Prot 21	<b>14</b> Kcal 706 HC 92 Lip 18 Prot 46	<b>15</b> Kcal 607 HC 73 Lip 18 Prot 40	<b>16</b> Kcal 745 HC 106 Lip 21 Prot 38	<b>17</b> Kcal 794 HC 110 Lip 27 Prot 32
Arroza integrala bertoko barazkiekin Urdaiazpiko krocketak entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz integral con verduras locales Croquetas de jamon con ensalada Fruta de temporada Entsalada - Haragi - Jogurta Ensalada - Carne - Yogur	Dilistak bertako barazkiekin Izokina marinela saltsan Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Salmon en salsa marinera Fruta de temporada  Krema - Hegazti - Jogurta Crema - Ave - Yogur	Porru eta ziazerba-krema Oilasko-bularkia patata frijituekin Esnekia Crema de puerros y espinacas Pechuga de pollo con patatas fritas Lacteo  Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta	Makarroiak italiar erara Legatza labean piper gorriekin Sasoiko fruta Macarrones italiana Merluza al horno con pimientos rojos Fruta de temporada  Barazki - Arraultz - Jogurta Verdura - Huevo - Yogur	Garbantzuak bertako kalabazarekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada  Zopa - Hegazti - Esnekia Sopa - Ave - Lácteo
<b>20</b> Kcal 818 HC 65 Lip 49 Prot 29	<b>21</b> Kcal 800 HC 87 Lip 33 Prot 42	<b>22</b> Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46	<b>23</b> Kcal 939 HC 103 Lip 45 Prot 35	<b>24</b> Kcal 805 HC 85 Lip 26 Prot 62
Barazki-menestra Hegazti-saltxitxa freskoak entsaladarekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta de temporada  Zopa - Haragi - Jogurta Sopa - Carne - Yogur	Dilista erregosiak Arrautza frijituak entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas estofadas Huevos fritos con ensalada Fruta de temporada  Barazki - Arraina - Esnekia Verdura - Pescado - Lácteo	Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur  Arroza - Arraultz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta	Cuscusa bertako barazkiekin Izokina meniere erara Sasoiko fruta Cuscus con verduras locales Salmon meniere Fruta de temporada  Zopa - Hegazti - Esnekia Sopa - Ave - Lácteo	Patatak errioxar erara Oilasko-izterra lekekin Sasoiko fruta Patatas a la riojana Muslo de pollo con judias verdes Fruta de temporada  Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur
<b>27</b> Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32	<b>28</b> Kcal 794 HC 98 Lip 32 Prot 34	<b>29</b> Kcal 719 HC 87 Lip 29 Prot 29	<b>30</b> Kcal 765 HC 95 Lip 26 Prot 41	<b>31</b> Kcal 658 HC 91 Lip 18 Prot 28
Dilistak bertako barazkiekin Barazki-paella Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta de temporada  Zopa - Haragi - Jogurta Sopa - Carne - Yogur	Barraskiloak tomatearekin Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Sasoiko fruta Caracolillos con tomate Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada  Barazki - Arraina - Esnekia Verdura - Pescado - Lácteo	Bertako kalabaza-krema Solomo freskoa entsaladarekin Aihoria Crema de calabaza local Lomo fresco con ensalada Natillas  Zopa - Arraultz - Fruta Sopa - Huevo - Fruta	Garbantzuak bertako barazkiekin Abadira arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada  Krema - Hegazti - Jogurta Crema - Ave - Yogur	Lekak patatekin Oilasko fajita Sasoiko fruta Vainas con patatas Fajita de pollo y verduras Fruta de temporada  Pasta - Arraina - Jogurta Pasta - Pescado - Yogur

Gonmendatutako afaria  
Cena recomendada

OHARRA Menuekin batera datorren elikadurari buruzko informazioa, 12 urteko umeen razio eta nutrizio-beharrak kontuan izanda kalkulatuta 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.