



ASTELEHENA / LUNES		ASTEARTEA / MARTES		ASTEAZKENA / MIERCOLES		OSTEGUNA / JUEVES		OSTIRALA / VIERNES	
3 Kcal 709 HC 79 Lip 30 Prot 30	4 Kcal 655 HC 85 Lip 21 Prot 33	5 Kcal 772 HC 95 Lip 30 Prot 36	6 Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46	7 Kcal 825 HC 108 Lip 29 Prot 37	8 Kcal 647 HC 79 Lip 17 Prot 46	9 Kcal 783 HC 106 Lip 25 Prot 39	10 Kcal 779 HC 107 Lip 27 Prot 31	11 Kcal 814 HC 73 Lip 45 Prot 31	12 Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32
 Barazki-menestra Solomo ontzutua entsaladarekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada	 Porrusalda Bakailaoa arrautzatzatua piper gorriekin Sasoiko fruta Purrusalda Bacalao a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada	 Babarrun zuriak bertako kalabazarekin Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Alubias blancas con calabaza local Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	 Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	Barazki-paella Izokina labean entsaladarekin Sasoiko fruta Paella vegetal Salmon al horno con ensalada Fruta de temporada	 Porru eta ziazerba-krema Oilasko-bularkia landako salteatuarekin Aihoria Crema de puerros y espinacas Pechuga de pollo con salteado campestre Natillas	 Makarroiak italiar erara Abadira arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones italiana Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada	 Garbantzuak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	 Hegazt-zopa fideo integralekin Behi- eta txerri-albondigak txanpinoiekin Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos integrales Albondigas de vacuno y cerdo con champiñones Fruta de temporada	 Dilistak bertako barazkiekin Barazki-paella Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta de temporada
Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur	Arroza - Arrautz - Jogurta Arroz - Huevo - Yogur	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo	Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta	Entsalada - Haragi - Jogurta Ensalada - Carne - Yogur	Pasta - Arrautz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur	Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur	Entsalada - Hegazti - Jogurta Ensalada - Ave - Yogur	Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur
17 Kcal 736 HC 79 Lip 29 Prot 31	18 Kcal 759 HC 68 Lip 40 Prot 38	19 Kcal 817 HC 99 Lip 27 Prot 47	20 Kcal 715 HC 87 Lip 32 Prot 18	21 Kcal 727 HC 127 Lip 19 Prot 30	22 Kcal 827 HC 99 Lip 32 Prot 41	23 Kcal 726 HC 75 Lip 24 Prot 54	24 Kcal 738 HC 117 Lip 11 Prot 47	25 Kcal 672 HC 83 Lip 18 Prot 49	26 Kcal 882 HC 121 Lip 34 Prot 33
 Bertako barazki-krema Hegazti-hanburgesa patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de verduras locales Hamburguesa de ave con patatas fritas Fruta de temporada	 Patatak errioxar erara Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Gazta txikia Patatas a la riojana Tortilla francesa de atun con ensalada Quesitos	Babarrun gorrien lapikokoa Legatza arrautzatzatua piper gorriekin Sasoiko fruta Cocido de alubias rojas Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada	 Lekak patatekin Hegazti san jakoboa entsaladarekin Sasoiko fruta Vainas con patatas San jacobo de ave con ensalada Fruta de temporada	Arroza integrala tomatearekin Izokina labean maionesarekin Sasoiko fruta Arroz integral con tomate Salmon al horno con mahonesa Fruta de temporada	Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur	Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta	Zopa - Arrautz - Esnekia Sopa - Huevo - Lácteo	Pasta - Arraina - Esnekia Pasta - Pescado - Lácteo	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo
Dilistak arroza integralarekin Arrautza frijituak entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con arroz integral Huevos fritos con ensalada Fruta de temporada	 Bertako kalabaza-krema Oilasko-izterra patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Muslo de pollo con patatas fritas Fruta de temporada	 Makarroiak tomatearekin Meniere abadira Sasoiko fruta Macarrones con tomate Abadejo meniere Fruta de temporada	 Patatak saltsa berdean Indioilar gisatua jardinera erara Sasoiko fruta Patatas en salsa verde Pavo guisado a la jardinera Fruta de temporada	 Indaba zuriak bertako barazkiekin Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Esnekia Alubias blancas con verduras locales Empanadillas de bonito con ensalada Lacteo	Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur	Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur	Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur	Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur	Zopa - Haragi - Esnekia Sopa - Carne - Lácteo
31 Kcal 667 HC 89 Lip 12 Prot 52									
Dilistak bertako barazkiekin Solomo freskoa lekekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Lomo fresco con judias verdes Fruta de temporada									
Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur									

Gonmendatutako afaria
Cena recomendada

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.

