



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	1 Kcal 800 HC 109 Lip 27 Prot 35 Haragi-paella Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Paella de carne Salmon en salsa verde Fruta de temporada	2 Kcal 918 HC 70 Lip 56 Prot 35 Porru eta ziazerba-krema Odolkia errioxako erara Sasoiko fruta Crema de puerros y espinacas Morcilla a la riojana Fruta de temporada	3 Kcal 703 HC 81 Lip 25 Prot 41 Hegazti-zopa fideoekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Edateko jogurta Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo con ensalada Yogur bebible	4 Kcal 779 HC 107 Lip 27 Prot 31 Garbantzuak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada
	Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur	Pasta - Arraina - Jogurta Pasta - Pescado - Yogur	Patata - Arraultz - Fruta Patata - Huevo - Fruta	Zopa - Hegazti - Esnekia Sopa - Ave - Lácteo
7 Kcal 747 HC 105 Lip 14 Prot 55 Dilistak arroza integralarekin Indioilar gisatua kalabazin eta azenarioekin Sasoiko fruta Lentejas con arroz integral Pavo guisado con calabacin y zanahoria Fruta de temporada	8 Kcal 686 HC 89 Lip 22 Prot 36 Patatak errioxar erara Tipalia arrautzaztatua piper gorriekin Sasoiko fruta Patatas a la riojana Tilapia a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada	9 Kcal 794 HC 98 Lip 32 Prot 34 Makarroiak tomatearekin Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada	10 Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46 Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	11 Kcal 846 HC 120 Lip 29 Prot 29 Indaba gorriak bertako barazkiekin Bakailao-kroketak entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras locales Croquetas de bacalao con ensalada Fruta de temporada
Entsalada - Arraina - Jogurta Ensalada - Pescado - Yogur	Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur	Krema - Arraina - Esnekia Crema - Pescado - Lácteo	Patata - Arraultz - Fruta Patata - Huevo - Fruta	Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur
14 Kcal 807 HC 133 Lip 16 Prot 32 Lekak patatekin Haragi lasagna Sasoiko fruta Vainas con patatas Lasaña de carne Fruta de temporada	15 Kcal 894 HC 106 Lip 40 Prot 32 Cuscusa bertako barazkiekin Abadira errioxar erara Esnekia Cuscus con verduras locales Abadejo a la riojana Lacteo	16 Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32 Dilistak bertako barazkiekin Barazki-paella Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta de temporada	17 JAIA FIESTA	18 JAIA FIESTA
Zopa - Arraina - Esnekia Sopa - Pescado - Lácteo	Barazki - Arraultz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta	Entsalada - Haragi - Jogurta Ensalada - Carne - Yogur		
21	22 Kcal 649 HC 71 Lip 31 Prot 25 Porru eta ziazerba-krema Arrautza frijituak patata frijituekin Jogurta Crema de puerros y espinacas Huevos fritos con patatas fritas Yogur	23 Kcal 736 HC 81 Lip 15 Prot 69 Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-izterra txanpinoiekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Muslo de pollo con champiñones Fruta de temporada	24 Kcal 844 HC 125 Lip 20 Prot 48 Barraskiloak italiar erara Legatza meniere erara Sasoiko fruta Caracolillos italiana Merluza meniere Fruta de temporada	25 Kcal 804 HC 75 Lip 37 Prot 42 Barazki-menestra Txerri-giarra ogi birrineztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Giarra de cerdo empanada con ensalada Fruta de temporada
JAIA FIESTA	Zopa - Hegazti - Fruta Sopa - Ave - Fruta	Zopa - Arraina - Esnekia Sopa - Pescado - Lácteo	Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur	Krema - Arraultz - Jogurta Crema - Huevo - Yogur
28 Kcal 875 HC 125 Lip 32 Prot 27 Arroza integrala tomatearekin Behi- eta txerri-hanburgesa landako salteatuarekin Sasoiko fruta Arroz integral con tomate Hamburguesa de vacuno y cerdo con salteado campestre Fruta de temporada	29 Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32 Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	30 Kcal 742 HC 80 Lip 29 Prot 43 Bertako barazki-krema Abadejoa saltsa berdean Aihoria Crema de verduras locales Abadejo en salsa verde Natillas		
Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur	Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur	Entsalada - Arraultz - Fruta Ensalada - Huevo - Fruta		

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.