



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
				<b>1</b> Kcal 803 HC 91 Lip 33 Prot 33  <b>Lekak patatekin</b> <b>Frankfurt tomate saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Vainas con patatas Frankfurt con salsa de tomate Fruta fresca
				<b>Arroza - Arraina - Esnekia</b> Arroz - Pescado - Lácteo
<b>4</b> Kcal 873 HC 136 Lip 28 Prot 17  <b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Oilasko kroketak</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Croquetas de pollo con ensalada Fruta fresca	<b>5</b> Kcal 834 HC 94 Lip 36 Prot 38  <b>Makarroiak italiar erara</b> <b>Atun tortilla frantsesa</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Gazta txikia "la vaca que rie"</b> <b>eta irasagarra</b> Macarrones italiana Tortilla francesa de atun con ensalada Quesito la vaca que rie con membrillo	<b>6</b> Kcal 920 HC 94 Lip 44 Prot 39  <b>Indaba gorriak bertako barazkiekin</b> <b>Hegazti saltxitxa freskoak</b> <b>egosiak tomate saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias rojas con verduras locales Salchichas frescas de ave cocidas con salsa de tomate Fruta fresca	<b>7</b> Kcal 673 HC 88 Lip 22 Prot 34  <b>Patata gisatuak</b> <b>Legatza marinela saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Patatas guisadas Merluza en salsa marinera Fruta fresca	<b>8</b> Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46  <b>Barazki krema</b> <b>Txahal gisatua barazki saltsan</b> <b>Jogurta</b> Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur
<b>Barazki - Arraina - Esnekia</b> Verdura - Pescado - Lácteo	<b>Krema - Hegazti - Fruta</b> Crema - Ave - Fruta	<b>Barazki - Arraina - Yogurra</b> Verdura - Pescado - Yogur	<b>Zopa - Arraultz - Yogurra</b> Sopa - Huevo - Yogur	<b>Arroza - Arraina - Fruta</b> Arroz - Pescado - Fruta
<b>11</b> Kcal 739 HC 91 Lip 26 Prot 38  <b>Patatak errioxar erara</b> <b>Legatza saltsa berdean</b> <b>Fruta freskoa</b> Patatas a la riojana Merluza en salsa verde Fruta fresca	<b>12</b> Kcal 693 HC 84 Lip 27 Prot 32  <b>Xehakin zopa</b> <b>Patata tortila entsaladarekin</b> <b>Jogurta</b> Sopa de picadillo Tortilla de patata con ensalada Yogur	<b>13</b> Kcal 782 HC 95 Lip 25 Prot 48  <b>Txitxirioak bertako barazkiekin</b> <b>Bakailaoa erromatar erara</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Garbanzos con verduras locales Bacalao a la romana con ensalada Fruta fresca	<b>14</b> Kcal 795 HC 129 Lip 16 Prot 39  <b>Arroza tomatearekin</b> <b>Txahal biribilkia jardinera erara</b> <b>Fruta freskoa</b> Arroz con tomate Redondo de ternera a la jardinera Fruta fresca	<b>15</b> Kcal 754 HC 80 Lip 37 Prot 27  <b>Bertako kui krema</b> <b>Hamburgesa ketchuparekin</b> <b>Edateko yogurra</b> Crema de calabaza local Hamburguesa con ketchup Yogur bebible
<b>Barazki - Haragi - Esnekia</b> Verdura - Carne - Lácteo	<b>Arroza - Arraina - Fruta</b> Arroz - Pescado - Fruta	<b>Krema - Arraultz - Yogurra</b> Crema - Huevo - Yogur	<b>Barazki - Arraina - Yogurra</b> Verdura - Pescado - Yogur	<b>Pasta - Hegazti - Fruta</b> Pasta - Ave - Fruta
<b>18</b> Kcal 767 HC 64 Lip 40 Prot 35  <b>Barazki menestra</b> <b>Salmonada amuarraina freskua</b> <b>labean piper gorriekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Menestra de verduras Trucha asalmonada fresca al horno con pimientos rojos Fruta fresca	<b>19</b> Kcal 900 HC 138 Lip 34 Prot 22  JAIA  FIESTA	<b>20</b> Kcal 868 HC 113 Lip 31 Prot 35  <b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Txahal-hamburguesa</b> <b>txanpiñoekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Hamburguesa 100% ternera con champiñones Fruta fresca	<b>21</b> Kcal 692 HC 79 Lip 25 Prot 39  <b>Bertako barazki krema</b> <b>Solomo adobatuta</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Aihoria</b> Crema de verduras locales Lomo adobado con ensalada Natillas	<b>22</b> Kcal 802 HC 106 Lip 24 Prot 44  <b>Makarroiak bolognesa erara</b> <b>Bakailaoa erromatar erara</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones bolognesa Bacalao a la romana con ensalada Fruta fresca
<b>Patata - Haragi - Esnekia</b> Patata - Carne - Lácteo		<b>Barazki - Arraina - Fruta</b> Verdura - Pescado - Fruta	<b>Arroza - Arraultz - Fruta</b> Arroz - Huevo - Fruta	<b>Barazki - Hegazti - Yogurra</b> Verdura - Ave - Yogur
<b>25</b> Kcal 884 HC 121 Lip 27 Prot 39  <b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Txahal xerra ogi arrailetan</b> <b>pasatuta entsaladarekin</b> <b>Edateko yogurra</b> Lentejas con verduras locales Filete de ternera empanado con ensalada Yogur bebible	<b>26</b> Kcal 900 HC 138 Lip 34 Prot 22  <b>Haragizko paella</b> <b>Hegalaburrezko enpanadillak</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Paella de carne Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca	<b>27</b> Kcal 726 HC 74 Lip 25 Prot 54  <b>Porrusalda krema</b> <b>Oilasko izterra patata</b> <b>frijituekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de purrusalda Muslo de pollo con patatas fritas Fruta fresca	<b>28</b> Kcal 676 HC 88 Lip 14 Prot 52  <b>Indaba zuriak bertako barazkiekin</b> <b>Indioilar gisatua barazki</b> <b>saltsan</b> <b>Gazta txikia "la vaca que rie"</b> <b>eta irasagarra</b> Alubias blancas con verduras locales Pavo guisado en salsa de verduras Quesito la vaca que rie con membrillo	<b>29</b> Kcal 731 HC 110 Lip 18 Prot 38  <b>Espagetiak tomatearekin</b> <b>Legatz arrautzaztatua piper</b> <b>gorriekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Espaguetis con tomate Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta fresca
<b>Barazki - Arraultz - Fruta</b> Verdura - Huevo - Fruta	<b>Krema - Haragi - Yogurra</b> Crema - Carne - Yogur	<b>Patata - Arraina - Esnekia</b> Patata - Pescado - Lácteo	<b>Zopa - Arraina - Fruta</b> Sopa - Pescado - Fruta	<b>Barazki - Hegazti - Yogurra</b> Verdura - Ave - Yogur

Gonmendatutako afaria  
 Cena recomendada  
  
 Menu basalarekiko plater desberdina  
 Plato distinto al menú basal

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.