





ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
2	Kcal	784	HC	83	3	Kcal	890	HC	112	4	Kcal	879	HC	124	5	Kcal	772	HC	91	6	Kcal	942	HC	78
	Lip	38	Prot	30		Lip	33	Prot	41		Lip	29	Prot	37		Lip	27	Prot	45		Lip	47	Prot	56
Kui krema Frankfurt saltxitxak entsaladarekin Fruta freskoa Crema de calabaza Frankfurt con ensalada Fruta fresca					Dilistak barazkiekin Patata tortila txorizoarekin eta entsaladarekin Aihoria Lentejas con verduras Tortilla de patata y chorizo con ensalada Natillas					Arroza tomatearekin Txahal-hanburguesa jardinera erara Fruta freskoa Arroz con tomate Hamburguesa 100% ternera a la jardinera Fruta fresca					Indaba zuriak barazkiekin Legatz arrautzaztatua mahonesarekin Gazta txikia "la vaca que rie" eta irasagarra Alubias blancas con verduras Merluza a la romana con mahonesa Quesito la vaca que rie con membrillo					Patata gisatuak Oilasko izterra errea azenario eta txanpiñoekin Fruta freskoa Patatas guisadas Muslo de pollo asado con zanahoria y champiñones Fruta fresca				
Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur					Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta					Zopa - Arraultz - Esnekia Sopa - Huevo - Lácteo					Krema - Hegazti - Fruta Crema - Ave - Fruta					Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur				
9	Kcal	713	HC	78	10	Kcal	745	HC	94	11	Kcal	750	HC	110	12	Kcal	887	HC	89	13	Kcal	821	HC	64
	Lip	28	Prot	40		Lip	17	Prot	56		Lip	20	Prot	36		Lip	47	Prot	31		Lip	44	Prot	42
Porru eta espinaka krema ogi txigortuarekin Txahal xerra ogi arrailetan pasatuta entsaladarekin Jogurta Crema de puerros y espinacas con picatostes Filete de ternera empanado con ensalada Yogur					Dilista erregosiak Indioilar gisatua piper gorriekin Fruta freskoa Lentejas estofadas Pavo guisado con pimientos rojos Fruta fresca					Makarroiak tomatearekin Legatza saltsa berdean Fruta freskoa Macarrones con tomate Merluza en salsa verde Fruta fresca					Patatak errioxar erara Albondigak barazki saltsan Fruta freskoa Patatas a la riojana Albondigas en salsa de verduras Fruta fresca					Hegazti zopa fideoekin Salmonada amurraina freskoa labean entsaladarekin Fruta freskoa Sopa de ave con fideos Trucha asalmonada fresca al horno con ensalada Fruta fresca				
Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta					Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur					Zopa - Arraultz - Esnekia Sopa - Huevo - Lácteo					Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur					Patata - Hegazti - Yogurra Patata - Ave - Yogur				
16	Kcal	843	HC	111	17	Kcal	687	HC	91	18	Kcal	845	HC	99	19	Kcal	756	HC	86	20	Kcal	817	HC	96
	Lip	30	Prot	36		Lip	32	Prot	18		Lip	26	Prot	59		Lip	36	Prot	25		Lip	27	Prot	51
Haragi paella Oilasko hegalak errea txanpiñoekin Fruta freskoa Paella de carne Alitas de pollo asadas con champiñones Fruta fresca					Barazki menestra Hegalaburrezko enpanadillak entsaladarekin Fruta freskoa Menestra de verduras Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca					Indaba zuriak kalabazarekin Txahal gisatua barazki saltsan Jogurta Alubias blancas con calabaza Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur					Porrusalda krema ogi txigortuarekin Hanburguesa ketchuparekin Fruta ur-zukuetan Crema de purrusalda con picatostes Hamburguesa con ketchup Fruta en almibar					Garbantzu erregosiak Bakailaoa erromatar erara entsaladarekin Fruta freskoa Garbanzos estofados Bacalao a la romana con ensalada Fruta fresca				
Barazki - Arraultz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur					Zopa - Haragi - Yogurra Sopa - Carne - Yogur					Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta					Arroza - Arraultz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta					Zopa - Hegazti - Esnekia Sopa - Ave - Lácteo				
23	Kcal	686	HC	86	24	Kcal	761	HC	108	25	Kcal	779	HC	115	26	Kcal	930	HC	94	27	Kcal	714	HC	80
	Lip	31	Prot	18		Lip	24	Prot	33		Lip	16	Prot	49		Lip	49	Prot	31		Lip	26	Prot	41
Lekak patatekin San jakoboa entsaladarekin Fruta freskoa Vainas con patatas San jacobito con ensalada Fruta fresca					Indaba gorriak barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca					Espagetiak tomatearekin Bakailaoa marinela saltsan Edateko yogurra Espaguetis con tomate Bacalao en salsa marinera Yogur bebible					Patatak errioxar erara Albondigak saltsan piper gorriekin Fruta freskoa Patatas a la riojana Albondigas con pimientos rojos Fruta fresca					Barazki krema Txahal biribilki arrautzaztatua txanpiñoekin Aihoria Crema de verduras Redondo de ternera rebozado con champiñones Natillas				
Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur					Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur					Barazki - Hegazti - Fruta Verdura - Ave - Fruta					Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur					Patata - Arraultz - Fruta Patata - Huevo - Fruta				
30	Kcal	704	HC	78	31	Kcal	783	HC	106															
	Lip	24	Prot	45		Lip	25	Prot	39															
Kui krema ogi txigortuarekin Txahal gisatua piper gorriekin Jogurta Crema de calabaza con picatostes Guisado de ternera con pimientos rojos Yogur					Makarroiak italiar erara Legatz arrautzaztatua entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones italiana Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca																			
Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta					Barazki - Hegazti - Esnekia Verdura - Ave - Lácteo																			

 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.

