



ASTELEHENA / LUNES		ASTEARTEA / MARTES		ASTEAZKENA / MIERCOLES		OSTEGUNA / JUEVES		OSTIRALA / VIERNES	
2		3 Kcal 927 HC 133 Lip 30 Prot 39		4 Kcal 783 HC 106 Lip 26 Prot 36		5 Kcal 675 HC 81 Lip 25 Prot 33		6 Kcal 848 HC 148 Lip 17 Prot 33	
JAIA		 Arroza tomatearekin Sajoniazko solomoa txip patatekin Jogurta Arroz con tomate Lomo de sajonia con patatas chip Yogur		Dilista erregosiak Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas estofadas Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca		Fideo zopa Legatz arrautzaztatua mahonesarekin Budina Sopa de fideo Merluza a la romana con mahonesa Flan		 Garbantzua barazkiekin Espagetiak tomatearekin Fruta freskoa Garbanzos con verduras Espaguetis con tomate Fruta fresca	
FIESTA		Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta		Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur		Patata - Hegazti - Fruta Patata - Ave - Fruta		Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur	
9 Kcal 703 HC 79 Lip 33 Prot 24		10 Kcal 841 HC 86 Lip 44 Prot 27		11 Kcal 828 HC 107 Lip 29 Prot 40		12		13	
Izar zopa Nuggets-ak entsaladarekin Fruta freskoa Sopa de estrellas Nuggets con ensalada Fruta fresca		 Barazki krema Albondigak tomate saltsan Budina Crema de verduras Albondigas con salsa de tomate Flan		Indaba zuria erregosiak Patata tortila hegalaburrekin eta entsaladarekin Fruta freskoa Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y atún con ensalada Fruta fresca		JAIA		JAIA	
						FIESTA		FIESTA	
Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur		Entsalada - Arrautz - Fruta Ensalada - Huevo - Fruta		Barazki - Arraina - Esnekia Verdura - Pescado - Lácteo					
16 Kcal 690 HC 85 Lip 20 Prot 46		17 Kcal 927 HC 103 Lip 39 Prot 45		18 Kcal 749 HC 116 Lip 17 Prot 37		19 Kcal 801 HC 111 Lip 30 Prot 26		20 Kcal 684 HC 89 Lip 31 Prot 20	
 Fideo zopa Indioilar petxuga ogieztatua azenario eta txanpiñoekin Izozkia Sopa de fideo Pechuga de pavo empanada con zanahoria y champiñon Helado		 Dilistak barazkiekin Frankfurt saltxitxak entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras Frankfurt con ensalada Fruta fresca		Haragi paella Bakailoa piperrekin Fruta freskoa Paella de carne Bacalao con piperrada Fruta fresca		 Garbantzua kuiarekin San jakoboa Fruta freskoa Garbanzos con calabaza San jacoboa Fruta fresca		Leka salteatuak Hegalaburrezko enpanadillak entsaladarekin Jogurta Vainas salteadas Empanadillas de bonito con ensalada Yogur	
Barazki - Arrautz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur		Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur		Barazki - Hegazti - Esnekia Verdura - Ave - Lácteo		Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur		Pasta - Hegazti - Fruta Pasta - Ave - Fruta	
23 Kcal 999 HC 107 Lip 47 Prot 39		24 Kcal 838 HC 128 Lip 30 Prot 23		25 Kcal 827 HC 101 Lip 28 Prot 48		26 Kcal 661 HC 80 Lip 22 Prot 38		27 Kcal 655 HC 79 Lip 19 Prot 43	
 Garbantzua barazkiekin Albondigak saltsan jardinera erara Edateko yogurra Garbanzos con verduras Albondigas a la jardinera Yogur bebible		Makarroiak tomatearekin Enpanadillak entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Empanadillas con ensalada Fruta fresca		Indaba gorriak odolostearekin Legatza saltsa berdean Jogurta Cocido de alubias rojas Merluza en salsa verde Yogur		Barazki krema Solomo adobatuta patata frijituekin Fruta freskoa Crema de verduras Lomo adobado con patatas fritas Fruta fresca		 Porrusalda Txahal gisatua txanpiñoi eta azenarioekin Fruta freskoa Purrusalda Guisado de ternera con zanahoria y champiñon Fruta fresca	
Krema - Arraina - Fruta Crema - Pescado - Fruta		Barazki - Haragi - Esnekia Verdura - Carne - Lácteo		Zopa - Hegazti - Fruta Sopa - Ave - Fruta		Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur		Krema - Arrautz - Esnekia Crema - Huevo - Lácteo	
30 Kcal 907 HC 132 Lip 31 Prot 27		31 Kcal 651 HC 77 Lip 25 Prot 33							
Espagetiak tomatearekin Urdaiazpiko krocketak entsaladarekin Budina Espaguetis con tomate Croquetas de jamón con ensalada Flan		Azenario krema Sajoniazko solomoa patatekin Fruta freskoa Crema de zanahoria Lomo de sajonia con patatas fritas Fruta fresca							
Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta		Patata - Arrautz - Yogurra Patata - Huevo - Yogur							





azaroa - noviembre 2017

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
		1	2 Kcal 608 HC 79 Lip 18 Prot 33	3 Kcal 907 HC 121 Lip 29 Prot 45
		JAIA FIESTA	Fideo zopa Oilasko bularkia patatatekin Aihoria Sopa de fideo Pechuga de pollo con patatas Natillas	Arroza tomatearekin Bakailaoa arrautzaztatua mahonesarekin Fruta freskoa Arroz con tomate Bacalao a la romana con mahonesa Fruta fresca
			Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta	Patata - Haragi - Yogurra Patata - Carne - Yogur
6 Kcal 879 HC 102 Lip 37 Prot 39	7 Kcal 863 HC 114 Lip 22 Prot 57	8 Kcal 682 HC 90 Lip 31 Prot 14	9 Kcal 798 HC 106 Lip 26 Prot 39	10 Kcal 750 HC 107 Lip 23 Prot 34
Dilista erregosiak Nuggets-ak entsaladarekin Jogurta Lentejas estofadas Nuggets con ensalada Yogur	Dilista erregosiak Bakailaoa tomatearekin Fruta freskoa Lentejas estofadas Bacalao con tomate Fruta fresca	Kui krema San jakoboa entsaladarekin Fruta freskoa Crema de calabaza San jacob con ensalada Fruta fresca	Makarroiak tomatearekin Legatz arrautzaztatua mahonesarekin Jogurta Macarrones con tomate Merluza a la romana con mahonesa Yogur	Garbantzuak txorizoarekin Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Garbanzos con chorizo Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca
Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur	Zopa - Haragi - Esnekia Sopa - Carne - Lácteo	Krema - Hegazti - Fruta Crema - Ave - Fruta	Arroza - Arraina - Esnekia Arroz - Pescado - Lácteo
13 Kcal 952 HC 121 Lip 33 Prot 47	14 Kcal 870 HC 106 Lip 30 Prot 48	15 Kcal 491 HC 51 Lip 25 Prot 15	16 Kcal 1102 HC 98 Lip 50 Prot 69	17 Kcal 778 HC 116 Lip 21 Prot 37
Dilistiak porruekin Frankfurt tomate saltsan Izozkia Lentejas con puerros Frankfurt con salsa de tomate Helado	Karakolilloak tomatearekin Bakailaoa arrautzaztatua mahonesarekin Fruta freskoa Caracolillos con tomate Bacalao a la romana con mahonesa Fruta fresca	Patatak errioxar erara Nuggets-ak entsaladarekin Fruta freskoa Patatas a la riojana Nuggets con ensalada Fruta fresca	Indaba zuriak kalabazarekin Oilasko izterra txips patatekin Jogurta Alubias blancas con calabaza Muslo de pollo asado con patatas chips Yogur	Paella mixtoa Limanda erromatar erara piper gorriekin Fruta freskoa Paella mixta Limanda a la romana con pimientos rojos Fruta fresca
Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta	Zopa - Hegazti - Yogurra Sopa - Ave - Yogur	Barazki - Arrautz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo	Entsalada - Arraina - Fruta Ensalada - Pescado - Fruta	Krema - Haragi - Esnekia Crema - Carne - Lácteo
20 Kcal 861 HC 111 Lip 36 Prot 29	21 Kcal 634 HC 79 Lip 17 Prot 43	22 Kcal 702 HC 107 Lip 18 Prot 34	23 Kcal 858 HC 93 Lip 34 Prot 48	24 Kcal 674 HC 98 Lip 17 Prot 37
Indaba gorriak odolostearekin San jakoboa entsaladarekin Fruta freskoa Cocido de alubias rojas San jacob con ensalada Fruta fresca	Barazki krema Indioilar gisatua jardinera erara Aihoria Crema de verduras Pavo guisado a la jardinera Natillas	Dilistiak porruekin Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con puerros Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	Patatak errioxar erara Txerri giarra labeen piper gorriekin Jogurta Patatas a la riojana Guiarra de cerdo al horno con pimientos rojos Yogur	Espagetiak tomatearekin Makailoa mahonesarekin Fruta freskoa Espaguetis con tomate Bacalao con mahonesa Fruta fresca
Pasta - Arraina - Yogurra Pasta - Pescado - Yogur	Zopa - Arrautz - Fruta Sopa - Huevo - Fruta	Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur
27 Kcal 694 HC 113 Lip 17 Prot 27	28 Kcal 929 HC 90 Lip 47 Prot 40	29 Kcal 833 HC 84 Lip 44 Prot 27	30 Kcal 771 HC 110 Lip 17 Prot 49	
Arroza tomatearekin Legatza mahonesarekin Fruta freskoa Arroz con tomate Merluza con mahonesa Fruta fresca	Garbantzu erregosiak Saltxitxak ketchup-arekin Fruta freskoa Garbanzos estofados Salchichas con ketchup Fruta fresca	Kui krema Hanburgesa entsaladarekin Budina Crema de calabaza Hamburguesa con ensalada Flan	Makarroiak tomatearekin Bakailaoa arrautzaztatua piper gorriekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Bacalao a la romana con pimientos rojos Fruta fresca	
Krema - Hegazti - Yogurra Crema - Ave - Yogur	Entsalada - Arrautz - Yogurra Ensalada - Huevo - Yogur	Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta	Barazki - Hegazti - Esnekia Verdura - Ave - Lácteo	

Gonmendatutako afaria
Cena recomendada



Kardiobaskularra hobetzeko menua
Menú de mejora cardiovascular



Karbono oinatz baxuko menua
Menú bajo en huella de carbono

Menu basalarekiko plater desberdina
Plato distinto al menú basal



Produktu ekologikoekin menua
Menú con productos ecológicos

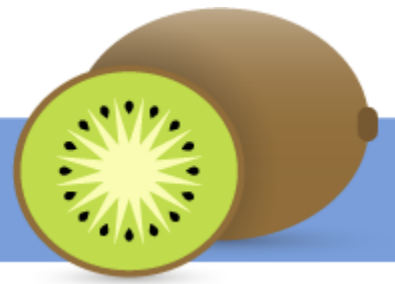





Bertako produktuekin egindako menua
Menú con productos locales

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.







ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
				1 Kcal 871 HC 86 Lip 31 Prot 65 Xehakin zopa Oilasko izterra txips patatekin Fruta ur-zukuetan Sopa de picadillo Muslo de pollo con patatas chips Fruta en almibar
				Barazki - Arraultz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta
4 Kcal 932 HC 101 Lip 35 Prot 57 Dilistak txorizoarekin Txerri giarra ogi arrailetan pasatuta piper gorriekin Fruta freskoa Lentejas con chorizo Guiarra de cerdo empanada con pimientos rojos Fruta fresca	5 Kcal 933 HC 118 Lip 36 Prot 39 Paella mixtoa Limanda erromatar erara mahonesarekin Budina Paella mixta Limanda a la romana con mahonesa Flan	6 JAIA FIESTA	7 JAIA FIESTA	8 JAIA FIESTA
Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Arroza - Arraultz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta			
11 Kcal 730 HC 87 Lip 22 Prot 48	12 Kcal 763 HC 115 Lip 23 Prot 29	13 Kcal 886 HC 98 Lip 31 Prot 56	14 Kcal 741 HC 68 Lip 27 Prot 59	15 Kcal 784 HC 108 Lip 26 Prot 35
Garbantzuak barazkiekin Oilasko petxuga entsaladarekin Fruta freskoa Garbanzos con verduras Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca	Barazki paela Legatza mahonesarekin Izozkia Paella vegetal Merluza con mahonesa Helado	Dilistak txorizoarekin Txerri giarra labeen piper gorriekin Fruta freskoa Lentejas con chorizo Guiarra de cerdo al horno con pimientos rojos Fruta fresca	Lekak patatekin Oilasko izterra entsaladarekin Edateko yogurra Vainas con patatas Muslo de pollo con ensalada Yogur bebible	Indaba gorriak barazkiekin Patata tortila ketchuparekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras Tortilla de patata con ketchup Fruta fresca
Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	Barazki - Arraultz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta	Patata - Arraultz - Yogurra Patata - Huevo - Yogur	Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta	Barazki - Hegazti - Esnekia Verdura - Ave - Lácteo
18 Kcal 927 HC 101 Lip 37 Prot 52	19 Kcal 861 HC 111 Lip 36 Prot 29	20 Kcal 593 HC 82 Lip 13 Prot 40	21 Kcal 866 HC 101 Lip 31 Prot 50	22 Kcal 831 HC 97 Lip 37 Prot 31
Karakolilloak karbonara erara Bakailaoa arrautzaztatua mahonesarekin Jogurta Caracolillos carbonara Bacalao a la romana con mahonesa Yogur	Indaba gorriak odolostearekin San jakoboa entsaladarekin Fruta freskoa Cocido de alubias rojas San jacobito con ensalada Fruta fresca	 Porrusalda krema Indioilar gisatua jardinerara Fruta ur-zukuetan Crema de purrusalda Pavo guisado a la jardinera Fruta en almibar	 Garbantzu erregosiak Sajoniako solomo arrautzaztatua piper gorriekin Aihoria Garbanzos estofados Lomo de sajonia rebozado con pimientos rojos Natillas	 Fideo zopa Frankfurt ketchuparekin Izozkia Sopa de fideo Frankfurt con ketchup Helado
Krema - Haragi - Fruta Crema - Carne - Fruta	Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Arroza - Arraultz - Esnekia Arroz - Huevo - Lácteo	Barazki - Hegazti - Fruta Verdura - Ave - Fruta	Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta
25	26	27	28	29
JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA


 Gonmendatutako afaria
Cena recomendada


 Kardiobaskularra hobetzeko menua
Menú de mejora cardiovascular

 Karbono oinatz baxuko menua
Menú bajo en huella de carbono

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.

 Menu basalarekiko plater desberdina
Plato distinto al menú basal

 Produktu ekologikoekin menua
Menú con productos ecológicos

 Bertako produktuekin egindako menua
Menú con productos locales

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.

