



ASTELEHENA / LUNES		ASTEARTEA / MARTES		ASTEAZKENA / MIERCOLES		OSTEGUNA / JUEVES		OSTIRALA / VIERNES	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
JAIA	JAIA	JAIA	JAIA	JAIA	JAIA	JAIA	JAIA	JAIA	JAIA
FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA
<b>8</b> Kcal 655 HC 88 Lip 28 Prot 15	<b>9</b> Kcal 921 HC 106 Lip 40 Prot 35	<b>10</b> Kcal 741 HC 79 Lip 36 Prot 32	<b>11</b> Kcal 770 HC 126 Lip 14 Prot 36	<b>12</b> Kcal 643 HC 82 Lip 17 Prot 40	<b>13</b> Kcal 770 HC 126 Lip 14 Prot 36	<b>14</b> Kcal 770 HC 126 Lip 14 Prot 36	<b>15</b> Kcal 933 HC 72 Lip 49 Prot 53	<b>16</b> Kcal 869 HC 124 Lip 22 Prot 47	<b>17</b> Kcal 656 HC 85 Lip 17 Prot 43
<b>Kalabaza-krema (kh)</b> <b>San jakoboa entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Crema de calabaza y legumbre (cm) San jacobito con ensalada Fruta de temporada	<b>Garbantzua bertako barazkiekin (kh)</b> <b>Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin (kh)</b> <b>Sasoiko fruta</b> Garbanzos con verduras (cm) Tortilla de patata y atun al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada	<b>Patata gisatuak Solomo ontzutua entsaladarekin</b> <b>Gazta txikia "la vaca que rie"</b> Patatas guisadas Lomo adobado con ensalada Quesitos la vaca que rie	<b>Makarroiak tomatearekin (kh)</b> <b>Legatza meniere erara</b> <b>Sasoiko fruta</b> Macarrones con tomate (cm) Merluza meniere Fruta de temporada	<b>Barazki-menestra (kh)</b> <b>Txahal-gisatua azenario eta txanpinoiekin (kh)</b> <b>Sasoiko fruta</b> Menestra de verduras (cm) Guisado de ternera con zanahoria y champiñón (cm) Fruta de temporada	<b>Arroza - Arraultz - Jogurta</b> Arroz - Huevo - Yogur	<b>Krema - Arraina - Esnekia</b> Crema - Pescado - Lácteo	<b>Entsalada - Arraina - Fruta</b> Ensalada - Pescado - Fruta	<b>Entsalada - Hegazti - Jogurta</b> Ensalada - Ave - Yogur	<b>Patata - Arraultz - Esnekia</b> Patata - Huevo - Lácteo
<b>15</b> Kcal 933 HC 72 Lip 49 Prot 53	<b>16</b> Kcal 869 HC 124 Lip 22 Prot 47	<b>17</b> Kcal 656 HC 85 Lip 17 Prot 43	<b>18</b> Kcal 865 HC 96 Lip 37 Prot 37	<b>19</b> Kcal 891 HC 133 Lip 26 Prot 36	<b>20</b> Kcal 865 HC 96 Lip 37 Prot 37	<b>21</b> Kcal 865 HC 96 Lip 37 Prot 37	<b>22</b> Kcal 823 HC 88 Lip 36 Prot 36	<b>23</b> Kcal 866 HC 107 Lip 31 Prot 40	<b>24</b> Kcal 836 HC 103 Lip 33 Prot 34
<b>Bertako barazki-krema</b> <b>Oilasko-izterra errea patata frijituekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Crema de verduras locales Muslo de pollo asado con patatas fritas Fruta de temporada	<b>Babarrun gorrien lapikokoa Txahal-xerra ogi birrineztatua jardinera erara</b> <b>Sasoiko fruta</b> Cocido de alubias rojas Filete de ternera empanado a la jardinera (cm) Fruta de temporada	<b>Porrusalda</b> <b>Bakailaoa errioxako erara</b> <b>Jogurta</b> Purrusalda Bacalao a la riojana Yogur	<b>Dilistak barazkiekin (kh)</b> <b>Patata eta txorizo tortila labean entsaladarekin (kh)</b> <b>Sasoiko fruta</b> Lentejas con verduras (cm) Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada	<b>Arroza tomatearekin (kh)</b> <b>Arrain freskoa erromatar erara entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Arroz con tomate (cm) Pescado fresco a la romana con ensalada Fruta de temporada	<b>Pasta - Arraultz - Jogurta</b> Pasta - Huevo - Yogur	<b>Zopa - Arraina - Jogurta</b> Sopa - Pescado - Yogur	<b>Barazki - Haragi - Fruta</b> Verdura - Carne - Fruta	<b>Pasta - Haragi - Jogurta</b> Pasta - Carne - Yogur	<b>Barazki - Arraultz - Jogurta</b> Verdura - Huevo - Yogur
<b>22</b> Kcal 823 HC 88 Lip 36 Prot 36	<b>23</b> Kcal 866 HC 107 Lip 31 Prot 40	<b>24</b> Kcal 836 HC 103 Lip 33 Prot 34	<b>25</b> Kcal 742 HC 81 Lip 31 Prot 36	<b>26</b> Kcal 724 HC 138 Lip 5 Prot 31	<b>27</b> Kcal 742 HC 81 Lip 31 Prot 36	<b>28</b> Kcal 742 HC 81 Lip 31 Prot 36	<b>29</b> Kcal 797 HC 93 Lip 34 Prot 32	<b>30</b> Kcal 732 HC 88 Lip 25 Prot 41	<b>31</b> Kcal 732 HC 88 Lip 25 Prot 41
<b>Lekak patatekin</b> <b>Behi-hanburgesa 100% piper gorriekin (kh)</b> <b>Sasoiko fruta</b> Vainas con patatas Hamburguesa 100% vacuno con pimientos rojos (cm) Fruta de temporada	<b>Makarroi integralak bolognesa (kh)</b> <b>Izokina saltsa berdean</b> <b>Sasoiko fruta</b> Macarrones integrales bolognesa (cm) Salmon en salsa verde Fruta de temporada	<b>Babarrun zuri erregosiak</b> <b>Patata tortila labean entsaladarekin (kh)</b> <b>Sasoiko fruta</b> Alubias blancas estofadas Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada	<b>Porr- eta ziazerba-krema</b> <b>Legatza arrautzaztatua entsaladarekin</b> <b>Aihoria</b> Crema de puerros y espinacas Merluza a la romana con ensalada Natillas	<b>Dilistak barazkiekin (kh)</b> <b>Barazki-paella (kh)</b> <b>Sasoiko fruta</b> Lentejas con verduras (cm) Paella vegetal (cm) Fruta de temporada	<b>Zopa - Arraultz - Esnekia</b> Sopa - Huevo - Lácteo	<b>Entsalada - Hegazti - Jogurta</b> Ensalada - Ave - Yogur	<b>Krema - Arraina - Jogurta</b> Crema - Pescado - Yogur	<b>Pasta - Haragi - Fruta</b> Pasta - Carne - Fruta	<b>Barazki - Arraultz - Jogurta</b> Verdura - Huevo - Yogur
<b>29</b> Kcal 797 HC 93 Lip 34 Prot 32	<b>30</b> Kcal 732 HC 88 Lip 25 Prot 41	<b>31</b> Kcal 732 HC 88 Lip 25 Prot 41							
<b>Porrusalda krema</b> <b>Behi- eta txerri-hanburgesa txanpinoiekin (kh)</b> <b>Sasoiko fruta</b> Crema de purrusalda Hamburguesa de vacuno y cerdo con champiñones (cm) Fruta de temporada	<b>Patatak saltsa berdean</b> <b>Oilasko-bularkia entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Patatas en salsa verde Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada								
<b>Arroza - Arraina - Jogurta</b> Arroz - Pescado - Yogur	<b>Entsalada - Arraultz - Jogurta</b> Ensalada - Huevo - Yogur								

Gomendatutako afaria  
Cena recomendada

Animalia proteina gabeko menua  
Menú libre de proteína animal

Menu basalarekiko plater desberdina  
Plato distinto al menú basal

Bertoko menua %100ean  
Menú 100% local



Gure menu guztiak astero biltzen dituzte produktu ekologikoak, bidezko merkataritzakoak eta kalitate hobetua dutenak (Eusko label, etab.)

Todos nuestros menús incluyen semanalmente productos ecológicos, de comercio justo y con etiqueta de calidad mejorada (Eusko label, etc)

OHARRA: 12 urteko umeetan oinarritutako informazio nutricionalaren kalkulua, menuan eskainitako 40gr-ko ogia barne.

NOTA INFORMATIVA: Información nutricional calculada en base a niños de 12 años, incluyendo 40 g. de pan ofrecidos con el menú.

