



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
		<b>1</b>	<b>2</b> Kcal 688 HC 85 Lip 28 Prot 28	<b>3</b> Kcal 667 HC 90 Lip 16 Prot 42
		JAIA FIESTA	Hegazti-zopa fideoekin Patata tortila entsaladarekin Edateko jogurta Sopa de ave con fideos Tortilla de patata con ensalada Yogur bebible	Dilistak barazkiekin (kh) Legatza marinela saltsan (kh) Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Merluza en salsa marinera (cm) Fruta de temporada
<b>6</b> Kcal 814 HC 104 Lip 31 Prot 32	<b>7</b> Kcal 811 HC 126 Lip 18 Prot 39	<b>8</b> Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46	<b>9</b> Kcal 796 HC 106 Lip 36 Prot 21	<b>10</b> Kcal 751 HC 87 Lip 24 Prot 47
Babarrun zuriak bertako kalabazarekin Patata tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con calabaza local Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	Makarroiak tomatearekin (kh) Hegazti-hanburgesa jardinerera Sasoiko fruta Macarrones con tomate (cm) Hamburguesa de ave a la jardinerera (cm) Fruta de temporada	Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan (kh) Jogurta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras (cm) Yogur	Patata gisatuak Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Sasoiko fruta Patatas guisadas Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada	Dilistak barazkiekin (kh) Arrain freskoa arrautzatzatua maionesarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Pescado fresco a la romana con mahonesa Fruta de temporada
<b>13</b> Kcal 680 HC 81 Lip 26 Prot 15	<b>14</b> Kcal 724 HC 138 Lip 5 Prot 31	<b>15</b> Kcal 795 HC 77 Lip 42 Prot 28	<b>16</b> Kcal 734 HC 84 Lip 28 Prot 38	<b>17</b> Kcal 732 HC 106 Lip 18 Prot 42
Barazki-menestra Hegazti-albondigak piper gorriekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Albondigas de ave con pimientos rojos Fruta de temporada	Dilistak barazkiekin (kh) Barazki-paella (kh) Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Paella vegetal (cm) Fruta de temporada	Hegazti-zopa fideoekin Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta de temporada	Bertako kalabaza-krema Txahal-xerra ogi birrineztatua entsaladarekin (kh) Flana Crema de calabaza local Filete de ternera empanado con ensalada (cm) Flan	Garbantzuak barazkiekin Legatza meniere erara Sasoiko fruta Garbanzos con verduras Merluza meniere Fruta de temporada
<b>20</b> Kcal 695 HC 82 Lip 20 Prot 47	<b>21</b> Kcal 825 HC 96 Lip 35 Prot 36	<b>22</b> Kcal 810 HC 105 Lip 31 Prot 31	<b>23</b> Kcal 858 HC 62 Lip 45 Prot 53	<b>24</b> Kcal 895 HC 117 Lip 28 Prot 41
Dilistak barazkiekin (kh) Izokina saltsa berdean (kh) Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Salmon en salsa verde (cm) Fruta de temporada	Patata gisatuak Behi-hanburgesa 100% azenario eta txanpinoiekin (kh) Sasoiko fruta Patatas guisadas Hamburguesa 100% vacuno con zanahoria y champiñon (cm) Fruta de temporada	Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata tortila labean entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada	Porru- eta ziazerba-krema Oilasko-izterra errea entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie" eta irasagarra Crema de puerros y espinacas Muslo de pollo asado con ensalada Quesito la vaca que rie con membrillo	Makarroi integralak bolognesa (kh) Legatza arrautzatzatua piper gorriekin Sasoiko fruta Macarrones integrales bolognesa (cm) Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada
<b>27</b> Kcal 692 HC 118 Lip 12 Prot 34	<b>28</b> Kcal 725 HC 92 Lip 18 Prot 50	<b>29</b> Kcal 660 HC 79 Lip 21 Prot 36	<b>30</b> Kcal 785 HC 98 Lip 30 Prot 31	<b>31</b> Kcal 645 HC 71 Lip 24 Prot 38
Haragi-paella (kh) Legatza errioxar erara Sasoiko fruta Paella de carne (cm) Merluza a la riojana (cm) Fruta de temporada	Marmitakoa Txahal-gisatua txanpinoiekin (kh) Sasoiko fruta Marmitako Guisado de ternera con champiñones (cm) Fruta de temporada	Lekak patatekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Sasoiko fruta Vainas con patatas Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada	Garbantzuak bertako barazkiekin (kh) Patata tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras (cm) Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	Barazki-krema (kh) Bakailaoa arrautzatzatua entsaladarekin Edateko jogurta Crema de verduras y legumbre (cm) Bacalao a la romana con ensalada Yogur bebible

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.

