



ASTELEHENA / LUNES				ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIERCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES								
1				2				3				4				5								
JAIA				JAIA				JAIA				JAIA				JAIA								
FIESTA				FIESTA				FIESTA				FIESTA				FIESTA								
<b>8</b>	Kcal	634	HC	93	<b>9</b>	Kcal	877	HC	98	<b>10</b>	Kcal	689	HC	117	<b>11</b>	Kcal	770	HC	126	<b>12</b>	Kcal	715	HC	68
	Lip	21	Prot	16		Lip	39	Prot	33		Lip	12	Prot	31		Lip	14	Prot	36		Lip	32	Prot	38
Kalabaza-krema (kh) Perretxiko kroketak entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de calabaza y legumbre (cm) Croquetas de setas con ensalada Fruta de temporada				Garbantzauak bertako barazkiekin (kh) Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras (cm) Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta de temporada				Patata gisatuak (gg) Dilistak bertako barazkiekin Gazta txikia "la vaca que rie" Patatas guisadas (gg) Lentejas con verduras locales Quesitos la vaca que rie				Makarroiak tomatearekin (kh) Legatza meniere erara Sasoiko fruta Macarrones con tomate (cm) Merluza meniere Fruta de temporada				Barazki-menestra (kh) Arrautza egosiak tomate-saltsarekin Sasoiko fruta Menestra de verduras (cm) Huevos cocidos con salsa de tomate Fruta de temporada								
Zopa - Barazki - Fruta Sopa - Verdura - Fruta				Barazki - Prot. Vegetala - Fruta Verdura - Prot. Vegetal - Fruta				Entsalada - Patata - Fruta Ensalada - Patata - Fruta				Barazki - Prot. Vegetala - Esnekia Verdura - Prot. Vegetal - Lácteo				Arroza - Barazki - Esnekia Arroz - Verdura - Lácteo								
<b>15</b>	Kcal	703	HC	89	<b>16</b>	Kcal	797	HC	133	<b>17</b>	Kcal	656	HC	85	<b>18</b>	Kcal	753	HC	96	<b>19</b>	Kcal	891	HC	133
	Lip	30	Prot	22		Lip	15	Prot	37		Lip	17	Prot	43		Lip	26	Prot	34		Lip	26	Prot	36
Bertako barazki-krema Paisana tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de verduras locales Tortilla paisana con ensalada Fruta de temporada				Indaba gorriak bertako barazkiekin Brokolia patatekin Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras locales Brocoli con patatas Fruta de temporada				Porrusalda Bakailaoa errioxako erara Jogurta Purrusalda Bacalao a la riojana Yogur				Dilistak barazkiekin (kh) Patata tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada				Arroza tomatearekin (kh) Arrain freskoa erromatar erara entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate (cm) Pescado fresco a la romana con ensalada Fruta de temporada								
Barazki - Prot. Vegetala - Esnekia Verdura - Prot. Vegetal - Lácteo				Zopa - Barazki - Jogurta Sopa - Verdura - Yogur				Entsalada - Patata - Fruta Ensalada - Patata - Fruta				Barazki - Prot. Vegetala - Esnekia Verdura - Prot. Vegetal - Lácteo				Arroza - Barazki - Esnekia Arroz - Verdura - Lácteo								
<b>22</b>	Kcal	709	HC	67	<b>23</b>	Kcal	738	HC	99	<b>24</b>	Kcal	810	HC	105	<b>25</b>	Kcal	742	HC	81	<b>26</b>	Kcal	724	HC	138
	Lip	31	Prot	38		Lip	24	Prot	36		Lip	31	Prot	31		Lip	31	Prot	36		Lip	5	Prot	31
Lekak patatekin Arrautza egosiak tomate-saltsarekin Sasoiko fruta Vainas con patatas Huevos cocidos con salsa de tomate Fruta de temporada				Makarroi integralak tomatekin Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Macarrones integrales con tomate Salmon en salsa verde 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 Legatza arrautzaztatua entsaladarekin Aihoria Crema de puerros y espinacas Merluza a la romana con ensalada Natillas				Dilistak barazkiekin (kh) Barazki-paella (kh) Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Paella vegetal (cm) Fruta de temporada								
Barazki - Prot. Vegetala - Fruta Verdura - Prot. Vegetal - Fruta				Zopa - Barazki - Jogurta Sopa - Verdura - Yogur				Patata - Arrautz - Jogurta Patata - Huevo - Yogur				Arroza - Prot. Vegetala - Fruta Arroz - Prot. Vegetal - Fruta				Entsalada - Barazki - Esnekia Ensalada - Verdura - Lácteo								
<b>29</b>	Kcal	819	HC	102	<b>30</b>	Kcal	817	HC	124															
	Lip	38	Prot	18		Lip	22	Prot	36															
Porrusalda krema Paisana tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de purrusalda Tortilla paisana con ensalada Fruta de temporada				Patatak saltsa berdean Garbantzauak bertako barazkiekin Sasoiko fruta Patatas en salsa verde Garbanzos con verduras locales Fruta de temporada																				
Entsalada - Prot. Vegetala - Esnekia Ensalada - Prot. Vegetal - Lácteo				Arroza - Barazki - Fruta Arroz - Verdura - Fruta																				

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.

