



azaroa - noviembre 2024

ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES									
1																													
JAIA																													
FIESTA																													
4 Kcal 753 HC 96 Lip 26 Prot 34	5 Kcal 752 HC 118 Lip 20 Prot 27	6 Kcal 770 HC 137 Lip 14 Prot 28	7 Kcal 763 HC 120 Lip 19 Prot 33	8 Kcal 708 HC 91 Lip 30 Prot 21	Dilistak barazkiekin (kh) Patata tortila labean entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada					Barazki-menestra Makarroiak tomatearekin Esnea Menestra de verduras Macarrones con tomate Leche					Babarrun zuriak bertako kalabazarekin Patata gisatuak (gg) Sasoiko fruta Alubias blancas con calabaza local Patatas guisadas (gg) Fruta de temporada					Barazki-paella Izokina errioxar erara Sasoiko fruta Paella vegetal Salmon a la riojana Fruta de temporada					Bertako kalabaza-krema Paisana tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Tortilla paisana con ensalada Fruta de temporada				
Entsalada - Prot. Vegetala - Esnekia Ensalada - Prot. Vegetal - Lácteo					Arroza - Arraultz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta					Zopa - Barazki - Fruta Sopa - Verdura - Fruta					Entsalada - Barazki - Fruta Ensalada - Verdura - Fruta					Zopa - Prot. Vegetala - Fruta Sopa - Prot. Vegetal - Fruta									
11 Kcal 709 HC 67 Lip 31 Prot 38	12 Kcal 755 HC 87 Lip 24 Prot 47	13 Kcal 792 HC 109 Lip 30 Prot 24	14 Kcal 683 HC 104 Lip 17 Prot 30	15 Kcal 700 HC 95 Lip 29 Prot 17	Lekak patatekin Arrautza egosiak tomate-saltsarekin Sasoiko fruta Vainas con patatas Huevos cocidos con salsa de tomate Fruta de temporada					Dilistak barazkiekin (kh) Legatza arrautzatzatua maionesarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Merluza a la romana con mahonesa Fruta de temporada					Makarroi integralak tomatekin Patata tortila labean entsaladarekin (kh) Gazta txikia eta irasagarra Macarrones integrales con tomate Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Quesito con membrillo					Patata gisatuak (gg) Arrain freskoa marinela saltsan (kh) Sasoiko fruta Patatas guisadas (gg) Pescado fresco en salsa marinera Fruta de temporada					Porru eta ziazerba-krema Bakailao-kroketak entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de puerros y espinacas Croquetas de bacalao con ensalada Fruta de temporada				
Zopa - Prot. Vegetala - Jogurta Sopa - Prot. Vegetal - Yogur					Patata - Barazki - Fruta Patata - Verdura - Fruta					Entsalada - Barazki - Esnekia Ensalada - Verdura - Lácteo					Zopa - Barazki - Fruta Sopa - Verdura - Fruta					Arroza - Prot. Vegetala - Jogurta Arroz - Prot. Vegetal - Yogur									
18 Kcal 850 HC 125 Lip 25 Prot 36	19 Kcal 901 HC 105 Lip 40 Prot 34	20 Kcal 709 HC 123 Lip 15 Prot 23	21 Kcal 685 HC 90 Lip 28 Prot 21	22 Kcal 768 HC 88 Lip 29 Prot 43	Arroza tomatearekin (kh) Legatza arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate (cm) Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada					Indaba gorriak barazkiekin (kh) Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras (cm) Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta de temporada					Barazki-krema lekaleekin (kh) Makarroiak tomatearekin Jogurta Crema de verduras y legumbre (cm) Macarrones con tomate Yogur					Fideo zopa (gg) Paisana tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Sopa de fideos (gg) Tortilla paisana con ensalada Fruta de temporada					Garbantzuak bertako barazkiekin Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Salmon en salsa verde Fruta de temporada				
Zopa - Prot. Vegetala - Fruta Sopa - Prot. Vegetal - Fruta					Entsalada - Barazki - Esnekia Ensalada - Verdura - Lácteo					Pasta - Barazki - Fruta Pasta - Verdura - Fruta					Zopa - Barazki - Jogurta Sopa - Verdura - Yogur					Barazki - Prot. Vegetala - Fruta Verdura - Prot. Vegetal - Fruta									
25 Kcal 724 HC 138 Lip 5 Prot 31	26 Kcal 781 HC 76 Lip 35 Prot 42	27 Kcal 773 HC 90 Lip 30 Prot 36	28 Kcal 813 HC 110 Lip 26 Prot 39	29 Kcal 810 HC 105 Lip 31 Prot 31	Dilistak barazkiekin (kh) Barazki-paella (kh) Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Paella vegetal (cm) Fruta de temporada					Patatak saltsa berdean Arrautza egosiak tomate-saltsarekin Sasoiko fruta Patatas en salsa verde Huevos cocidos con salsa de tomate Fruta de temporada					Bertako kalabaza-krema Tofu arrautzatzatua saltsan jardinerarekin Aihoria Crema de calabaza local Tofu rebozado en salsa con jardinera Natillas					Makarroiak tomatearekin Legatza arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate Merluza a la romana con ensalada 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				
Zopa - Prot. Vegetala - Fruta Sopa - Prot. Vegetal - Fruta					Barazki - Prot. Vegetala - Fruta Verdura - Prot. Vegetal - Fruta					Patata - Prot. Vegetala - Fruta Patata - Prot. Vegetal - Fruta					Arroza - Barazki - Esnekia Arroz - Verdura - Lácteo					Pasta - Barazki - Fruta Pasta - 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.

