



ASTELEHENA / LUNES				ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIERCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES								
2	Kcal	668	HC	70	3	Kcal	612	HC	76	4	Kcal	799	HC	114	5	Kcal	703	HC	105	6				
	Lip	23	Prot	48		Lip	21	Prot	31		Lip	29	Prot	24		Lip	15	Prot	39					
Dilistak barazkiekin (kh) Izokina saltsa berdean Gazta txikia Lentejas con verduras (cm) Salmon en salsa verde Quesitos				Bertako barazki-krema Tofu saltsan jardinerarekin Sasoiko fruta Crema de verduras locales Tofu en salsa con jardinera Fruta de temporada				Makarroi integralak tomatekin Patata tortila labean entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Macarrones integrales con tomate Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada				Indaba gorriak bertako barazkiekin Arrain freskoa menier erara Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras locales Pescado fresco menier Fruta de temporada				JAIA FIESTA								
Arroza - Prot. Vegetala - Jogurta Arroz - Prot. Vegetal - Yogur				Barazki - Arraultz - Jogurta Verdura - Huevo - Yogur				Entsalada - Prot. Vegetala - Esnekia Ensalada - Prot. Vegetal - Lácteo				Barazki - Arraultz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta												
9	Kcal	718	HC	129	10	Kcal	829	HC	103	11	Kcal	685	HC	82	12	Kcal	663	HC	75	13	Kcal	724	HC	138
	Lip	14	Prot	24		Lip	34	Prot	31		Lip	24	Prot	32		Lip	23	Prot	36		Lip	5	Prot	31
Porru eta ziazerba-krema Makarroiak tomatearekin Edateko jogurta Crema de puerros y espinacas Macarrones con tomate Yogur bebible				Garbantzuak bertako barazkiekin Patata tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada				Fideo zopa (gg) Landare xerra arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Sopa de fideos (gg) Filete vegetal a la romana con ensalada Fruta de temporada				Lekak patatekin Legatza arrautzaztatua piper gorriekin Sasoiko fruta Vainas con patatas Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada				Dilistak barazkiekin (kh) Barazki-paella (kh) Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Paella vegetal (cm) Fruta de temporada								
Entsalada - Barazki - Fruta Ensalada - Verdura - Fruta				Krema - Prot. Vegetala - Fruta Crema - Prot. Vegetal - Fruta				Barazki - Arraultz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta				Zopa - Barazki - Fruta Sopa - Verdura - Fruta				Entsalada - Barazki - Esnekia Ensalada - Verdura - Lácteo								
16	Kcal	727	HC	135	17	Kcal	810	HC	105	18	Kcal	750	HC	110	19	Kcal	739	HC	78	20	Kcal	745	HC	105
	Lip	13	Prot	20		Lip	31	Prot	31		Lip	20	Prot	36		Lip	36	Prot	25		Lip	32	Prot	19
Barazki-menestra Barazki-paella Sasoiko fruta Menestra de verduras Paella vegetal Fruta de temporada				Indaba zuriak barazkiekin Patata tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras (cm) Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada				Makarroiak tomatearekin Izokina marinela saltsan Sasoiko fruta Macarrones con tomate Salmon en salsa marinera Fruta de temporada				Barazki-krema lekaleekin (kh) Paisana tortila entsaladarekin Esnea Crema de verduras y legumbre (cm) Tortilla paisana con ensalada Leche				Porrusalda Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Sasoiko fruta Purrusalda Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada								
Barazki - Prot. Vegetala - Fruta Verdura - Prot. Vegetal - Fruta				Entsalada - Barazki - Esnekia Ensalada - Verdura - Lácteo				Barazki - Prot. Vegetala - Esnekia Verdura - Prot. Vegetal - Lácteo				Zopa - Arraultz - Fruta Sopa - Huevo - Fruta				Arroza - Prot. Vegetala - Jogurta Arroz - Prot. Vegetal - Yogur								
23	Kcal	834	HC	103	24	Kcal	768	HC	89	25				26						27				
	Lip	26	Prot	51		Lip	35	Prot	27															
Indaba gorriak barazkiekin (kh) Bakailaoa arrautzaztatua entsaladarekin Aihoria Alubias rojas con verduras (cm) Bacalao a la romana con ensalada Natillas				Patatak saltsa berdean Patata tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Patatas en salsa verde Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada				JAIA FIESTA				JAIA FIESTA				JAIA FIESTA								
Barazki - Arraultz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta				Entsalada - Prot. Vegetala - Esnekia Ensalada - Prot. Vegetal - Lácteo																				
30					31																			
JAIA FIESTA				JAIA FIESTA																				

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.

