



## urtarrila - enero 2025

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
		JAIA	JAIA	JAIA
		FIESTA	FIESTA	FIESTA
<b>6</b>	<b>7</b> Kcal 751 HC 140 Lip 12 Prot 21	<b>8</b> Kcal 776 HC 92 Lip 32 Prot 30	<b>9</b> Kcal 675 HC 118 Lip 10 Prot 31	<b>10</b> Kcal 766 HC 114 Lip 19 Prot 38
JAIA	<b>Lekak patatekin</b> <b>Arroza tomatearekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Vainas con patatas <b>Arroz con tomate</b> Fruta de temporada	<b>Garbantzuak kalabazarekin (kh)</b> <b>Patata tortila labean entsaladarekin (kh)</b> <b>Gazta txikia eta irasagarra</b> Garbanzos con calabaza (cm) Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Quesito con membrillo	<b>Porrusalda</b> <b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Purrusalda <b>Lentejas con verduras locales</b> Fruta de temporada	<b>Makarroiak tomatearekin</b> <b>Izokina marinela saltsan</b> <b>Sasoiko fruta</b> <b>Macarrones con tomate</b> Salmon en salsa marinera (cm) Fruta de temporada
FIESTA	<b>Pasta - Arraina - Jogurta</b> Pasta - Pescado - Yogur	<b>Barazki - Prot. Vegetala - Fruta</b> Verdura - Prot. Vegetal - Fruta	<b>Entsalada - Patata - Fruta</b> Ensalada - Patata - Fruta	<b>Barazki - Prot. Vegetala - Esnekia</b> Verdura - Prot. Vegetal - Lácteo
<b>13</b> Kcal 724 HC 138 Lip 5 Prot 31	<b>14</b> Kcal 647 HC 82 Lip 28 Prot 18	<b>15</b> Kcal 620 HC 72 Lip 23 Prot 32	<b>16</b> Kcal 697 HC 94 Lip 21 Prot 35	<b>17</b> Kcal 829 HC 150 Lip 13 Prot 34
<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>Fideo zopa (gg)</b> <b>Patata tortila labean entsaladarekin (kh)</b> <b>Sasoiko fruta</b> <b>Sopa de fideos (gg)</b> Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada	<b>Porrusalda krema</b> <b>Tofu saltsan txanpinoiekin</b> <b>Jogurta</b> Crema de purrusalda <b>Tofu en salsa con champiñon</b> Yogur	<b>Patata gisatuak (gg)</b> <b>Bakailaoa arrautzatzatua entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> <b>Patatas guisadas (gg)</b> Bacalao a la romana con ensalada Fruta de temporada	<b>Indaba gorriak bertako barazkiekin</b> <b>Makarroiak tomatearekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> <b>Alubias rojas con verduras locales</b> <b>Macarrones con tomate</b> Fruta de temporada
<b>Krema - Hegazti - Jogurta</b> Crema - Ave - Yogur	<b>Barazki - Prot. Vegetala - Esnekia</b> Verdura - Prot. Vegetal - Lácteo	<b>Zopa - Barazki - Jogurta</b> Sopa - Verdura - Yogur	<b>Entsalada - Patata - Fruta</b> Ensalada - Patata - Fruta	<b>Barazki - Prot. Vegetala - Esnekia</b> Verdura - Prot. Vegetal - Lácteo
<b>20</b> Kcal 829 HC 103 Lip 34 Prot 31	<b>21</b> Kcal 671 HC 88 Lip 19 Prot 33	<b>22</b> Kcal 726 HC 118 Lip 16 Prot 33	<b>23</b> Kcal 672 HC 118 Lip 9 Prot 32	<b>24</b> Kcal 778 HC 129 Lip 18 Prot 26
<b>Garbantzuak bertako barazkiekin</b> <b>Patata tortila labean entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Garbanzos con verduras locales <b>Tortilla de patata al horno con ensalada</b> Fruta de temporada	<b>Bertako kalabaza-krema</b> <b>Landare xerra arrautzatzatua patata frijituekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Crema de calabaza local <b>Filete vegetal a la romana con patatas fritas</b> Fruta de temporada	<b>Barazki-paella</b> <b>Izokina errioxar erara (kh)</b> <b>Sasoiko fruta</b> <b>Paella vegetal</b> Salmon a la riojana (cm) Fruta de temporada	<b>Dilistak barazkiekin (kh)</b> <b>Porrusalda</b> <b>Sasoiko fruta</b> Lentejas con verduras (cm) <b>Purrusalda</b> Fruta de temporada	<b>Barazki-menestra</b> <b>Makarroiak tomatearekin</b> <b>Aihoria</b> Menestra de verduras <b>Macarrones con tomate</b> Natillas
<b>Barazki - Haragi - Esnekia</b> Verdura - Carne - Lácteo	<b>Barazki - Prot. Vegetala - Fruta</b> Verdura - Prot. Vegetal - Fruta	<b>Zopa - Barazki - Jogurta</b> Sopa - Verdura - Yogur	<b>Patata - Arrautz - Jogurta</b> Patata - Huevo - Yogur	<b>Arroza - Prot. Vegetala - Fruta</b> Arroz - Prot. Vegetal - Fruta
<b>27</b> Kcal 850 HC 125 Lip 25 Prot 36	<b>28</b> Kcal 694 HC 78 Lip 31 Prot 25	<b>29</b> Kcal 781 HC 76 Lip 35 Prot 42	<b>30</b> Kcal 901 HC 105 Lip 40 Prot 34	<b>31</b> Kcal 854 HC 117 Lip 27 Prot 40
<b>Arroza tomatearekin</b> <b>Legatza arrautzatzatua entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Arroz con tomate Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada	<b>Porru- eta ziazerba-krema lekaleekin (kh)</b> <b>Paisana tortila entsaladarekin</b> <b>Esnea</b> Crema de puerros y espinacas y legumbre (cm) <b>Tortilla paisana con ensalada</b> Leche	<b>Patatak saltsa berdean (kh)</b> <b>Arrautza egosiak tomate-saltsarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Patatas en salsa verde (cm) <b>Huevos cocidos con salsa de tomate</b> Fruta de temporada	<b>Indaba zuriak barazkiekin</b> <b>Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Alubias blancas con verduras (cm) <b>Tortilla de patata y atun al horno con ensalada</b> Fruta de temporada	<b>Makarroi integralak tomatekin (kh)</b> <b>Arrain freskoa erromatar erara entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Macarrones integrales con tomate (cm) Pescado fresco a la romana con ensalada Fruta de temporada
<b>Barazki - Haragi - Jogurta</b> Verdura - Carne - Yogur	<b>Entsalada - Prot. Vegetala - Esnekia</b> Ensalada - Prot. Vegetal - Lácteo	<b>Arroza - Barazki - Fruta</b> Arroz - Verdura - Fruta	<b>Zopa - Barazki - Fruta</b> Sopa - Verdura - Fruta	<b>Entsalada - Barazki - Esnekia</b> Ensalada - Verdura - Lácteo

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.