



azaroa - noviembre 2025

ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
3	Kcal	753	HC	96	4	Kcal	719	HC	64	5	Kcal	778	HC	104	6	Kcal	812	HC	120	7	Kcal	693	HC	84
	Lip	26	Prot	34		Lip	29	Prot	37		Lip	22	Prot	46		Lip	24	Prot	35		Lip	25	Prot	37
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 Hegazti-hanburgesa txanpinoiekin Esnea Menestra de verduras Hamburguesa de ave con champiñones Leche					Babarrun zuriak bertako kalabazarekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con calabaza local Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada					Haragi-paella (kh) Izokina errioxar erara (kh) Sasoiko fruta Paella de carne (cm) Salmon a la riojana (cm) Fruta de temporada					Bertako kalabaza-krema Txahal-xerra ogi birrineztatua patata frijituekin (kh) Sasoiko fruta Crema de calabaza local Filete de ternera empanado con patatas fritas (cm) Fruta de temporada				
Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur					Zopa - Arraultz - Fruta Sopa - Huevo - Fruta					Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur					Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur					Patata - Arraultz - Jogurta Patata - Huevo - Yogur				
10	Kcal	823	HC	88	11	Kcal	755	HC	87	12	Kcal	860	HC	119	13	Kcal	665	HC	85	14	Kcal	709	HC	95
	Lip	36	Prot	36		Lip	24	Prot	47		Lip	31	Prot	25		Lip	24	Prot	30		Lip	32	Prot	19
Lekak patatekin Behi-hanburgesa 100% piper gorriekin (kh) Sasoiko fruta Vainas con patatas Hamburguesa 100% vacuno con pimientos rojos (cm) Fruta de temporada					Dilistak barazkiekin (kh) Legatza arrautzaztatua maionesarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Merluza a la romana con mahonesa Fruta de temporada					Makarroiak tomatearekin (kh) Patata tortila labean entsaladarekin (kh) Gazta txikia eta irasagarra Macarrones con tomate (cm) Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Quesito con membrillo					Patata gisatuak Arrain freskoa marinela saltsan (kh) Sasoiko fruta Patatas guisadas Pescado fresco en salsa marinera (cm) Fruta de temporada					Porru eta ziazerba-krema Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de puerros y espinacas Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada				
Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur					Krema - Arraultz - Jogurta Crema - Huevo - Yogur					Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta					Zopa - Hegazti - Esnekia Sopa - Ave - Lácteo					Patata - Haragi - Jogurta Patata - Carne - Yogur				
17	Kcal	850	HC	125	18	Kcal	945	HC	112	19	Kcal	695	HC	72	20	Kcal	662	HC	80	21	Kcal	771	HC	89
	Lip	25	Prot	36		Lip	41	Prot	35		Lip	26	Prot	45		Lip	24	Prot	19		Lip	29	Prot	43
Arroza tomatearekin (kh) Legatza arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate (cm) Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada					Indaba gorriak barazkiekin (kh) Patata eta hegala labean entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras (cm) Tortilla de patata y atún al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada					Barazki-krema lekaleekin (kh) Txahal-gisatua barazki-saltsan (kh) Jogurta Crema de verduras y legumbre (cm) Guisado de ternera en salsa de verduras (cm) Yogur					Hegazti-zopa fideoekin Hegazti-albondigak jardineran Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos Albondigas de ave a la jardinera Fruta de temporada					Garbantzuak bertako barazkiekin Izokina saltsa berdean (kh) Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Salmon en salsa verde (cm) Fruta de temporada				
Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur					Zopa - Arraina - Esnekia Sopa - Pescado - Lácteo					Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta					Barazki - Arraultz - Jogurta Verdura - Huevo - Yogur					Krema - Hegazti - Jogurta Crema - Ave - Yogur				
24	Kcal	724	HC	138	25	Kcal	709	HC	90	26	Kcal	651	HC	80	27	Kcal	829	HC	103	28	Kcal	810	HC	107
	Lip	5	Prot	31		Lip	20	Prot	44		Lip	20	Prot	38		Lip	34	Prot	31		Lip	25	Prot	45
Dilistak barazkiekin (kh) Barazki-paella (kh) Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Paella vegetal (cm) Fruta de temporada					Patatak saltsa berdean Txahal-gisatua azenario eta txanpinoiekin (kh) Sasoiko fruta Patatas en salsa verde Guisado de ternera con zanahoria y champiñón (cm) Fruta de temporada					Bertako kalabaza-krema Oilasko-bularkia patata frijituekin Aihoria Crema de calabaza local Pechuga de pollo con patatas fritas Natillas					Garbantzuak bertako barazkiekin Patata tortila labean entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada					Makarroiak bolognesa (kh) Bakailaoa arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones bolognesa (cm) Bacalao a la romana con ensalada Fruta de temporada				
Entsalada - Arraultz - Jogurta Ensalada - Huevo - Yogur					Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur					Zopa - Arraultz - Fruta Sopa - Huevo - Fruta					Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur					Krema - Haragi - Esnekia Crema - Carne - Lácteo				

Gomendatutako afaria
Cena recomendada

Menu basalarekiko plater desberdina
Plato distinto al menú basal

Animalia proteina gabeko menua
Menú libre de proteína animal

Bertoko menua %100ean
Menú 100% local



Gure menu guztiek 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 nutrizionalaren kalkulua, menuan eskainitala 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.

