



ASTELEHENA / LUNES		ASTEARTEA / MARTES		ASTEAZKENA / MIERCOLES		OSTEGUNA / JUEVES		OSTIRALA / VIERNES	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
JAIA	JAIA	JAIA	JAIA	JAIA	JAIA	JAIA	JAIA	JAIA	JAIA
FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA
<b>8</b> Kcal 655 HC 88 Lip 28 Prot 15	<b>9</b> Kcal 921 HC 106 Lip 40 Prot 35	<b>10</b> Kcal 741 HC 79 Lip 36 Prot 32	<b>11</b> Kcal 770 HC 126 Lip 14 Prot 36	<b>12</b> Kcal 643 HC 82 Lip 17 Prot 40	<b>13</b> Kcal 655 HC 88 Lip 28 Prot 15	<b>14</b> Kcal 655 HC 88 Lip 28 Prot 15	<b>15</b> Kcal 933 HC 72 Lip 49 Prot 53	<b>16</b> Kcal 869 HC 124 Lip 22 Prot 47	<b>17</b> Kcal 656 HC 85 Lip 17 Prot 43
<b>Kalabaza-krema (kh)</b> <b>San jakoboa entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Crema de calabaza y legumbre (cm) San jacobito con ensalada Fruta de temporada	<b>Garbantzua bertako barazkiekin (kh)</b> <b>Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin (kh)</b> <b>Sasoiko fruta</b> Garbanzos con verduras (cm) Tortilla de patata y atun al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada	<b>Patata gisatuak Solomo ontzutua entsaladarekin</b> <b>Gazta txikia "la vaca que rie"</b> Patatas guisadas Lomo adobado con ensalada Quesitos la vaca que rie	<b>Makarroiak tomatearekin (kh)</b> <b>Legatza meniere erara</b> <b>Sasoiko fruta</b> Macarrones con tomate (cm) Merluza meniere Fruta de temporada	<b>Barazki-menestra (kh)</b> <b>Txahal-gisatua azenario eta txanpinoiekin (kh)</b> <b>Sasoiko fruta</b> Menestra de verduras (cm) Guisado de ternera con zanahoria y champiñón (cm) Fruta de temporada	<b>Arroza - Arraultz - Jogurta</b> Arroz - Huevo - Yogur	<b>Krema - Arraina - Esnekia</b> Crema - Pescado - Lácteo	<b>Entsalada - Arraina - Fruta</b> Ensalada - Pescado - Fruta	<b>Entsalada - Hegazti - Jogurta</b> Ensalada - Ave - Yogur	<b>Patata - Arraultz - Esnekia</b> Patata - Huevo - Lácteo
<b>15</b> Kcal 933 HC 72 Lip 49 Prot 53	<b>16</b> Kcal 869 HC 124 Lip 22 Prot 47	<b>17</b> Kcal 656 HC 85 Lip 17 Prot 43	<b>18</b> Kcal 865 HC 96 Lip 37 Prot 37	<b>19</b> Kcal 891 HC 133 Lip 26 Prot 36	<b>Bertako barazki-krema</b> <b>Oilasko-izterra errea patata frijituekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Crema de verduras locales Muslo de pollo asado con patatas fritas Fruta de temporada	<b>Babarrun gorrien lapikokoa</b> <b>Txahal-xerra ogi birrineztatua jardinera erara</b> <b>Sasoiko fruta</b> Cocido de alubias rojas Filete de ternera empanado a la jardinera (cm) Fruta de temporada	<b>Porrusalda</b> <b>Bakailaoa errioxako erara</b> <b>Jogurta</b> Purrusalda Bacalao a la riojana Yogur	<b>Dilistak barazkiekin (kh)</b> <b>Patata eta txorizo tortila labean entsaladarekin (kh)</b> <b>Sasoiko fruta</b> Lentejas con verduras (cm) Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada	<b>Arroza tomatearekin (kh)</b> <b>Arrain freskoa erromatar erara entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Arroz con tomate (cm) Pescado fresco a la romana con ensalada Fruta de temporada
<b>Pasta - Arraultz - Jogurta</b> Pasta - Huevo - Yogur	<b>Zopa - Arraina - Jogurta</b> Sopa - Pescado - Yogur	<b>Barazki - Haragi - Fruta</b> Verdura - Carne - Fruta	<b>Pasta - Haragi - Jogurta</b> Pasta - Carne - Yogur	<b>Barazki - Arraultz - Jogurta</b> Verdura - Huevo - Yogur	<b>22</b> Kcal 823 HC 88 Lip 36 Prot 36	<b>23</b> Kcal 866 HC 107 Lip 31 Prot 40	<b>24</b> Kcal 836 HC 103 Lip 33 Prot 34	<b>25</b> Kcal 742 HC 81 Lip 31 Prot 36	<b>26</b> Kcal 724 HC 138 Lip 5 Prot 31
<b>Lekak patatekin</b> <b>Behi-hanburgesa 100% piper gorriekin (kh)</b> <b>Sasoiko fruta</b> Vainas con patatas Hamburguesa 100% vacuno con pimientos rojos (cm) Fruta de temporada	<b>Makarroi integralak bolognesa (kh)</b> <b>Izokina saltsa berdean</b> <b>Sasoiko fruta</b> Macarrones integrales bolognesa (cm) Salmon en salsa verde Fruta de temporada	<b>Babarrun zuri erregosiak</b> <b>Patata tortila labean entsaladarekin (kh)</b> <b>Sasoiko fruta</b> Alubias blancas estofadas Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada	<b>Porru- eta ziazerba-krema</b> <b>Legatza arrautzaztatua entsaladarekin</b> <b>Aihoria</b> Crema de puerros y espinacas Merluza a la romana con ensalada Natillas	<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>Zopa - Arraultz - Esnekia</b> Sopa - Huevo - Lácteo	<b>Entsalada - Hegazti - Jogurta</b> Ensalada - Ave - Yogur	<b>Krema - Arraina - Jogurta</b> Crema - Pescado - Yogur	<b>Pasta - Haragi - Fruta</b> Pasta - Carne - Fruta	<b>Barazki - Arraultz - Jogurta</b> Verdura - Huevo - Yogur
<b>29</b> Kcal 797 HC 93 Lip 34 Prot 32	<b>30</b> Kcal 732 HC 88 Lip 25 Prot 41				<b>Porrusalda crema</b> <b>Behi- eta txerri-hanburgesa txanpinoiekin (kh)</b> <b>Sasoiko fruta</b> Crema de purrusalda Hamburguesa de vacuno y cerdo con champiñones (cm) Fruta de temporada	<b>Patatak saltsa berdean</b> <b>Oilasko-bularkia entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Patatas en salsa verde Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada			
<b>Arroza - Arraina - Jogurta</b> Arroz - Pescado - Yogur	<b>Entsalada - Arraultz - Jogurta</b> Ensalada - Huevo - Yogur								

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.





ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
		<b>1</b>	<b>2</b> Kcal 735 HC 73 Lip 34 Prot 34	<b>3</b> Kcal 667 HC 90 Lip 16 Prot 42
	JAIA  FIESTA		<b>Hegazti-zopa fideoekin Solomo freskoa entsaladarekin Edateko jogurta</b> Sopa de ave con fideos Lomo fresco con ensalada (cm) Yogur bebible	<b>Dilistak barazkiekin (kh) Legatza marinela saltsan (kh) Sasoiko fruta</b> Lentejas con verduras (cm) Merluza en salsa marinera (cm) Fruta de temporada
			<b>Krema - Arraultz - Fruta Crema - Huevo - Fruta</b>	<b>Barazki - Hegazti - Esnekia Verdura - Ave - Lácteo</b>
<b>6</b> Kcal 925 HC 104 Lip 42 Prot 36	<b>7</b> Kcal 811 HC 126 Lip 18 Prot 39	<b>8</b> Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46	<b>9</b> Kcal 834 HC 110 Lip 37 Prot 25	<b>10</b> Kcal 751 HC 87 Lip 24 Prot 47
<b>Babarrun zuriak bertako kalabazarekin Patata eta txorizo tortila labean entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta</b> Alubias blancas con calabaza local Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada	<b>Makarroiak tomatearekin (kh) Hegazti-hanburgesa jardinerera erara Sasoiko fruta</b> Macarrones con tomate (cm) Hamburguesa de ave a la jardinerera (cm) Fruta de temporada	<b>Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan (kh) Jogurta</b> Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras (cm) Yogur	<b>Patatak errioxar erara Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Sasoiko fruta</b> Patatas a la riojana Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada	<b>Dilistak barazkiekin (kh) Arrain freskoa arrautzatzatua maionesarekin Sasoiko fruta</b> Lentejas con verduras (cm) Pescado fresco a la romana con mahonesa Fruta de temporada
<b>Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur</b>	<b>Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur</b>	<b>Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta</b>	<b>Zopa - Arraultz - Jogurta Sopa - Huevo - Yogur</b>	<b>Barazki - Haragi - Esnekia Verdura - Carne - Lácteo</b>
<b>13</b> Kcal 812 HC 93 Lip 36 Prot 27	<b>14</b> Kcal 724 HC 138 Lip 5 Prot 31	<b>15</b> Kcal 795 HC 77 Lip 42 Prot 28	<b>16</b> Kcal 734 HC 84 Lip 28 Prot 38	<b>17</b> Kcal 767 HC 106 Lip 20 Prot 45
<b>Barazki-menestra Behi- eta txerri-albondigak piper gorriekin Sasoiko fruta</b> Menestra de verduras Albondigas de vacuno y cerdo con pimientos rojos (cm) Fruta de temporada	<b>Dilistak barazkiekin (kh) Barazki-paella (kh) Sasoiko fruta</b> Lentejas con verduras (cm) Paella vegetal (cm) Fruta de temporada	<b>Hegazti-zopa fideoekin Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta</b> Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta de temporada	<b>Bertako kalabaza-krema Txahal-xerra ogi birrineztatua entsaladarekin (kh) Flana</b> Crema de calabaza local Filete de ternera empanado con ensalada (cm) Flan	<b>Garbantzu erregosiak Legatza meniere erara Sasoiko fruta</b> Garbanzos estofados Merluza meniere Fruta de temporada
<b>Pasta - Hegazti - Jogurta Pasta - Ave - Yogur</b>	<b>Patata - Arraultz - Jogurta Patata - Huevo - Yogur</b>	<b>Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur</b>	<b>Krema - Arraina - Fruta Crema - Pescado - Fruta</b>	<b>Barazki - Arraultz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo</b>
<b>20</b> Kcal 695 HC 82 Lip 20 Prot 47	<b>21</b> Kcal 825 HC 96 Lip 35 Prot 36	<b>22</b> Kcal 810 HC 105 Lip 31 Prot 31	<b>23</b> Kcal 858 HC 62 Lip 45 Prot 53	<b>24</b> Kcal 895 HC 117 Lip 28 Prot 41
<b>Dilistak barazkiekin (kh) Izokina saltsa berdean (kh) Sasoiko fruta</b> Lentejas con verduras (cm) Salmon en salsa verde (cm) Fruta de temporada	<b>Patata gisatuak Behi-hanburgesa 100% azenario eta txanpinoiekin (kh) Sasoiko fruta</b> Patatas guisadas Hamburguesa 100% vacuno con zanahoria y champiñon (cm) Fruta de temporada	<b>Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata tortila labean entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta</b> Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada	<b>Porru- eta ziazerba-krema Oilasko-izterra errea entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie" eta irasagarra</b> Crema de puerros y espinacas Muslo de pollo asado con ensalada Quesito la vaca que rie con membrillo	<b>Makarroi integralak bolognesa (kh) Legatza arrautzatzatua piper gorriekin Sasoiko fruta</b> Macarrones integrales bolognesa (cm) Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada
<b>Barazki - Arraultz - Jogurta Verdura - Huevo - Yogur</b>	<b>Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur</b>	<b>Patata - Arraina - Esnekia Patata - Pescado - Lácteo</b>	<b>Arroza - Haragi - Fruta Arroz - Carne - Fruta</b>	<b>Krema - Arraultz - Jogurta Crema - Huevo - Yogur</b>
<b>27</b> Kcal 692 HC 118 Lip 12 Prot 34	<b>28</b> Kcal 725 HC 92 Lip 18 Prot 50	<b>29</b> Kcal 709 HC 80 Lip 29 Prot 30	<b>30</b> Kcal 897 HC 98 Lip 41 Prot 34	<b>31</b> Kcal 645 HC 71 Lip 24 Prot 38
<b>Haragi-paella (kh) Legatza errioxar erara Sasoiko fruta</b> Paella de carne (cm) Merluza a la riojana (cm) Fruta de temporada	<b>Marmitakoa Txahal-gisatua txanpinoiekin (kh) Sasoiko fruta</b> Marmitako Guisado de ternera con champiñones (cm) Fruta de temporada	<b>Lekak patatekin Solomo ontzutua entsaladarekin Sasoiko fruta</b> Vainas con patatas Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada	<b>Garbantzuak bertako barazkiekin (kh) Patata eta txorizo tortila labean entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta</b> Garbanzos con verduras (cm) Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada	<b>Barazki-krema (kh) Bakailaoa arrautzatzatua entsaladarekin Edateko jogurta</b> Crema de verduras y legumbre (cm) Bacalao a la romana con ensalada Yogur bebible
<b>Entsalada - Arraultz - Jogurta Ensalada - Huevo - Yogur</b>	<b>Entsalada - Arraina - Jogurta Ensalada - Pescado - Yogur</b>	<b>Zopa - Arraultz - Jogurta Sopa - Huevo - Yogur</b>	<b>Barazki - Arraina - Esnekia Verdura - Pescado - Lácteo</b>	<b>Arroza - Haragi - Fruta Arroz - Carne - Fruta</b>

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.

