



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

