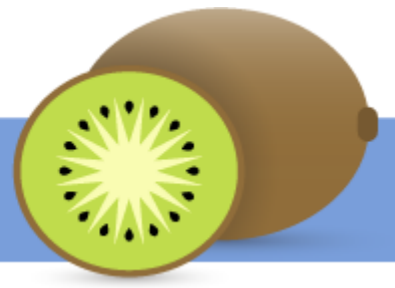




abendua - diciembre 2024



ASTELEHENA / LUNES				ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIERCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES			
2 Kcal 671 HC 70 Lip 23 Prot 49	3 Kcal 708 HC 76 Lip 31 Prot 35	4 Kcal 847 HC 114 Lip 33 Prot 28	5 Kcal 703 HC 105 Lip 15 Prot 39	6															
Dilistak barazkiekin (kh) Izokina saltsa berdean (kh) Gazta txikia Lentejas con verduras (cm) Salmon en salsa verde (cm) Quesitos	Bertako barazki-krema Behi-hanburgesa 100% jardinera erara (kh) Sasoiko fruta Crema de verduras locales Hamburguesa 100% vacuno a la jardinera (cm) Fruta de temporada	Makarroi integralak italiar erara (kh) Patata tortila labean entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Macarrones integrales italiana (cm) 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	
Entsalada - Hegazti - Fruta Ensalada - Ave - Fruta	Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur	Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur	Krema - Arraultz - Esnekia Crema - Huevo - Lácteo																
9 Kcal 679 HC 95 Lip 21 Prot 30	10 Kcal 865 HC 104 Lip 37 Prot 34	11 Kcal 711 HC 72 Lip 29 Prot 43	12 Kcal 663 HC 75 Lip 23 Prot 36	13 Kcal 724 HC 138 Lip 5 Prot 31															
Porru eta ziazerba-krema Hegazti haragi bolak patata frijituekin (kh) Edateko jogurta Crema de puerros y espinacas Albondigas de ave con patatas fritas (cm) Yogur bebible	Garbantzu erregosiak Patata tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos estofados Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	Hegazti-zopa fideoekin Txahal-xerra ogi birrineztatua entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos Filete de ternera empanado con ensalada (cm) 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															
Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta	Pasta - Hegazti - Jogurta Pasta - Ave - Yogur	Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur	Barazki - Arraultz - Jogurta Verdura - Huevo - Yogur	Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur															
16 Kcal 860 HC 66 Lip 41 Prot 56	17 Kcal 921 HC 105 Lip 41 Prot 35	18 Kcal 817 HC 114 Lip 24 Prot 41	19 Kcal 706 HC 65 Lip 29 Prot 46	20 Kcal 718 HC 98 Lip 31 Prot 15															
Barazki-menestra Oilasko-izterra errea txanpiñoiekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Muslo de pollo asado con champiñones Fruta de temporada	Indaba zuriak barazkiekin Patata eta txorizo tortila labean entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras (cm) Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada	Makarroiak bolognesa (kh) Izokina marinela saltsan Sasoiko fruta Macarrones bolognesa (cm) Salmon en salsa marinera (cm) Fruta de temporada	Barazki-krema lekaleekin (kh) Txahal-gisatua barazki-saltsan (kh) Esnea Crema de verduras y legumbre (cm) Guisado de ternera en salsa de verduras (cm) Leche	Porrusalda San jakoboa entsaladarekin Sasoiko fruta Purrusalda San jacoboa con ensalada Fruta de temporada															
Arroza - Arraina - Esnekia Arroz - Pescado - Lácteo	Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur	Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur	Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	Zopa - Haragi - Jogurta Sopa - Carne - Yogur															
23 Kcal 834 HC 103 Lip 26 Prot 51	24 Kcal 961 HC 77 Lip 48 Prot 60	25	26	27															
Indaba gorriak barazkiekin (kh) Bakailaoa arrautzaztatua entsaladarekin (kh) Aihoria Alubias rojas con verduras (cm) Bacalao a la romana con ensalada (cm) Natillas	Patatak saltsa berdean (kh) Oilasko-izterra errea piper gorriekin Sasoiko fruta Patatas en salsa verde (cm) Muslo de pollo asado con pimientos rojos Fruta de temporada																		
Krema - Arraultz - Fruta Crema - Huevo - Fruta	Barazki - Arraina - Esnekia Verdura - Pescado - 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 eskainitalo 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.

