



ASTELEHENA / LUNES		ASTEARTEA / MARTES		ASTEAZKENA / MIERCOLES		OSTEGUNA / JUEVES		OSTIRALA / VIERNES	
						1		2 Kcal 692 HC 81 Lip 20 Prot 46	
						JAIA FIESTA		Dilistak barazkiekin (kh) Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Salmon en salsa verde Fruta de temporada Barazki - Haragi - Esnekia Verdura - Carne - Lácteo	
5 Kcal 705 HC 91 Lip 24 Prot 30		6 Kcal 739 HC 106 Lip 17 Prot 46		7 Kcal 795 HC 77 Lip 42 Prot 28		8 Kcal 716 HC 70 Lip 31 Prot 40		9 Kcal 724 HC 138 Lip 5 Prot 31	
Barazki-menestra Hegazti-albondigak piper gorriekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Albondigas de ave con pimientos rojos (cm) Fruta de temporada		Babarrun zuri erregosiak Legatza meniere erara Sasoiko fruta Alubias blancas estofadas Merluza meniere Fruta de temporada		Hegazti-zopa fideoekin Patata eta hegalabur tortila labeen entsaladarekin Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta de temporada		Porrusalda krema Txahal-xerra ogi birrineztatua entsaladarekin (kh) Esnea Crema de purrusalda Filete de ternera empanado con ensalada (cm) Leche		 Dilistak barazkiekin (kh) Barazki-paella (kh) Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Paella vegetal (cm) Fruta de temporada	
Pasta - Hegazti - Jogurta Pasta - Ave - Yogur		Barazki - Arraultz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo		Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur		Krema - Arraina - Fruta Crema - Pescado - Fruta		Patata - Arraultz - Jogurta Patata - Huevo - Yogur	
12 Kcal 699 HC 93 Lip 20 Prot 38		13 Kcal 730 HC 96 Lip 20 Prot 44		14 Kcal 810 HC 105 Lip 31 Prot 31		15 Kcal 670 HC 76 Lip 29 Prot 27		16 Kcal 848 HC 105 Lip 31 Prot 40	
Garbantzuak bertako barazkiekin (kh) Legatza marinela saltsan (kh) Sasoiko fruta Garbanzos con verduras (cm) Merluza en salsa marinera (cm) Fruta de temporada		Patatak errioxar erara Txahal-gisatua azenario eta txanpinoiekin (kh) Sasoiko fruta Patatas a la riojana Guisado de ternera con zanahoria y champiñon (cm) Fruta de temporada		Indaba gorriak bertako barazkiekin Patata tortila labeen entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada		Porru- eta ziazerba-krema lekaleekin (kh) Solomo ontzutua entsaladarekin Gazta txikia eta irasagarra Crema de puerros y espinacas y legumbre (cm) Lomo adobado con ensalada Quesito con membrillo		Makarroiak bolognesa (kh) Arrain freskoa arrautzatzatua maionesarekin Sasoiko fruta Macarrones bolognesa (cm) Pescado fresco a la romana con mahonesa 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	
19 Kcal 875 HC 120 Lip 29 Prot 38		20 Kcal 691 HC 95 Lip 11 Prot 52		21 Kcal 681 HC 79 Lip 23 Prot 36		22 Kcal 941 HC 103 Lip 45 Prot 34		23 Kcal 703 HC 73 Lip 28 Prot 30	
Haragi-paella (kh) Legatza arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta Paella de carne (cm) Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada		Dilistak barazkiekin (kh) Txahal-gisatua txanpinoiekin (kh) Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Guisado de ternera con champiñones (cm) Fruta de temporada		Lekak patatekin Izokina errioxar erara (kh) Edateko jogurta Vainas con patatas Salmon a la riojana (cm) Yogur bebible		Garbantzuak barazkiekin Patata eta txorizo tortila labeen entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Garbanzos con verduras Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada		Barazki-krema Hegazti-hamburgesa entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de verduras Hamburguesa de ave con ensalada Fruta de temporada	
Entsalada - Arraultz - Jogurta Ensalada - Huevo - Yogur		Entsalada - Arraina - Jogurta Ensalada - Pescado - Yogur		Zopa - Haragi - Fruta Sopa - Carne - Fruta		Barazki - Arraina - Esnekia Verdura - Pescado - Lácteo		Arroza - Arraultz - Esnekia Arroz - Huevo - Lácteo	
26 Kcal 811 HC 109 Lip 27 Prot 35		27 Kcal 886 HC 75 Lip 41 Prot 55		28 Kcal 810 HC 105 Lip 31 Prot 31		29 Kcal 759 HC 107 Lip 20 Prot 42		30 Kcal 831 HC 87 Lip 33 Prot 48	
Dilistak barazkiekin (kh) Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Empanadillas de bonito con ensalada (cm) Fruta de temporada		Bertako barazki-krema Oilasko-izterra errea txanpinoiekin Flana Crema de verduras locales Muslo de pollo asado con champiñones Flan		Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata tortila labeen entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada		Makarroi integralak tomatekin (kh) Bakailaoa arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones integrales con tomate (cm) Bacalao a la romana con ensalada Fruta de temporada		Marmitakoa Behi-hamburgesa 100% jardinera erara (kh) Sasoiko fruta Marmitako Hamburguesa 100% vacuno a la jardinera (cm) Fruta de temporada	
Entsalada - Arraina - Jogurta Ensalada - Pescado - Yogur		Arroza - Arraultz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta		Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur		Entsalada - Hegazti - Esnekia Ensalada - Ave - Lácteo		Zopa - Arraultz - Esnekia Sopa - Huevo - 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.

