



ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES									
1					2	Kcal	721	HC	95	3	Kcal	718	HC	124	4	Kcal	654	HC	78	5	Kcal	772	HC	77					
					Lip	17	Prot	47	Lip	14	Prot	28	Lip	21	Prot	42	Lip	35	Prot	40	Lip	35	Prot	40					
	JAIA					Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada				Arroza tomatearekin Abadira errioxar erara Sasoiko fruta Arroz con tomate Abadejo a la riojana Fruta de temporada								Bertako kalabaza-krema Indioilar gisatua patata frijituekin Jogurta Crema de calabaza local Pavo guisado con patatas fritas Yogur								Marmitakoa Tortila frantsesa txorizo eta entsaladarekin Sasoiko fruta Marmitako Tortilla francesa de chorizo con ensalada Fruta de temporada			
	FIESTA					Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur				Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur				Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta				Barazki - Hegazti - Esnekia Verdura - Ave - Lácteo											
8	Kcal	805	HC	104	9	Kcal	912	HC	63	10	Kcal	666	HC	89	11	Kcal	664	HC	68	12	Kcal	780	HC	99					
Lip	31	Prot	32	Lip	57	Prot	39	Lip	16	Prot	45	Lip	28	Prot	40	Lip	26	Prot	41	Lip	26	Prot	41						
	Porrusalda krema Arrautza frijituak patata frijituekin Crema de porrusalda Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada					Makarroiak italiar erara Oilasko izterra Sasoiko fruta Macarrones a la italiana Muslo de pollo Fruta de temporada					Indaba gorriak bertako barazkiekin Legatza labean entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras locales Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada					Brokolia patatekin Txerri-giarra labean azenario eta txanpinoiekin Edateko yogurta Brócoli con patatas Guiarra de cerdo al horno con zanahoria y champiñon Yogur bebible					Garbantzuak bertako kalabazarekin Legatza arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada								
	Krema - Hegazti - Jogurta Crema - Ave - Yogur					Pasta - Arraina - Jogurta Pasta - Pescado - Yogur					Barazki - Arrautz - Jogurta Verdura - Huevo - Yogur					Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta					Zopa - Haragi - Esnekia Sopa - Carne - Lácteo								
15	Kcal	657	HC	80	16	Kcal	794	HC	98	17	Kcal	727	HC	80	18	Kcal	835	HC	77	19	Kcal	757	HC	99					
Lip	15	Prot	51	Lip	32	Prot	34	Lip	30	Prot	38	Lip	44	Prot	33	Lip	44	Prot	33	Lip	32	Prot	21						
	Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-bularkia jardinerara Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Pechuga de pollo a la jardinera Fruta de temporada					Barraskiloak tomatearekin Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Sasoiko fruta Caracolillos con tomate Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada					Patatak errioxar erara Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Patatas a la riojana Salmon en salsa verde Fruta de temporada					Hegazt-zopa fideo integralekin Behi- eta txerri-hanburgesa patata frijituekin Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos integrales Hamburguesa de vacuno y cerdo con patatas fritas Fruta de temporada					Bertako kalabaza-krema Urdaiazpiko krocketak entsaladarekin Edateko jogurta Crema de calabaza local Croquetas de jamon con ensalada Yogur bebible								
	Entsalada - Arraina - Jogurta Ensalada - Pescado - Yogur					Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo					Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur					Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur					Patata - Arrautz - Fruta Patata - Huevo - Fruta								
22	Kcal	818	HC	65	23	Kcal	783	HC	106	24	Kcal	878	HC	114	25	Kcal	765	HC	100	26	Kcal	697	HC	76					
Lip	49	Prot	29	Lip	26	Prot	36	Lip	23	Prot	59	Lip	22	Prot	45	Lip	22	Prot	45	Lip	25	Prot	46						
	Porrusalda krema Legatza arrautzaztatua Sasoiko fruta Crema de porrusalda Merluza a la romana Fruta de temporada					Dilista erregosiak Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas estofadas Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada					Haragi-paella integrala Oilasko-izterra entsaladarekin Sasoiko fruta Paella integral de carne Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada					Indaba zuriak bertako barazkiekin Bakailaoa arrautzaztatua piper gorriekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Bacalao a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada					Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur								
	Zopa - Arraina - Esnekia Sopa - Pescado - Lácteo					Entsalada - Haragi - Jogurta Ensalada - Carne - Yogur					Barazki - Arrautz - Jogurta Verdura - Huevo - Yogur					Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur					Arroza - Arrautz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta								
29	Kcal	714	HC	78	30	Kcal	939	HC	103																				
Lip	35	Prot	25	Lip	45	Prot	35																						
	Porru- eta ziazerba-krema Arrautza frijituak patata frijituekin Izozkia Crema de puerros y espinacas Huevos fritos con patatas fritas Helado					Arroza tomatearekin Izokina meniere erara Sasoiko fruta Arroz con tomate Salmon meniere Fruta de temporada																							
	Zopa - Hegazti - Fruta Sopa - Ave - Fruta					Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur																							
















ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
1	2	3	4	5
JAIA FIESTA	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU
8 Kcal 805 HC 104 Lip 31 Prot 32	9 Kcal 912 HC 63 Lip 57 Prot 39	10 Kcal 666 HC 89 Lip 16 Prot 45	11 Kcal 664 HC 68 Lip 28 Prot 40	12 Kcal 700 HC 91 Lip 19 Prot 44
Makarroiak italiar erara Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Macarrones italiana Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	Brokolia patatekin Odolkia errioxako erara Sasoiko fruta Brocoli con patatas Morcilla a la riojana Fruta de temporada	Indaba gorriak bertako barazkiekin Legatza labean entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras locales Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada	Porrusalda krema Txerri-giarra labean azenario eta txanpinoiekin Gazta txikia "la vaca que rie" Crema de purrusalda Guiarra de cerdo al horno con zanahoria y champiñon Quesitos la vaca que rie	Garbantzuak bertako kalabazarekin Abadira labean entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Abadejo al horno con ensalada Fruta de temporada
15 Kcal 657 HC 80 Lip 15 Prot 51	16 Kcal 794 HC 98 Lip 32 Prot 34	17 Kcal 727 HC 80 Lip 30 Prot 38	18 Kcal 927 HC 93 Lip 49 Prot 26	19 Kcal 666 HC 82 Lip 24 Prot 31
Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-bularkia jardinerara Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Pechuga de pollo a la jardinera Fruta de temporada	Makarroiak tomatearekin Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada	Patatak errioxar erara Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Patatas a la riojana Salmon en salsa verde Fruta de temporada	Hegazti-zopa arrozarekin Hanburgesa patata frijituekin Sasoiko fruta Sopa de ave con arroz Hamburguesa con patatas fritas Fruta de temporada	Bertako kalabaza-krema Solomoa plantxan Edateko jogurta Crema de calabaza local Lomo fresco a la plancha con ensalada Yogur bebible
22 Kcal 660 HC 79 Lip 22 Prot 36	23 Kcal 783 HC 106 Lip 26 Prot 36	24 Kcal 878 HC 114 Lip 23 Prot 59	25 Kcal 666 HC 89 Lip 16 Prot 45	26 Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46
Barazki-menestra Oilasko-bularkia entsaladarekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada	Dilista erregosiak Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas estofadas Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	Haragi-paella integrala Oilasko-izterra lekekin Sasoiko fruta Paella integral de carne Muslo de pollo con judias verdes Fruta de temporada	Indaba zuriak bertako barazkiekin Bakailaoa labean entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Bacalao al horno con ensalada Fruta de temporada	Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur
29 Kcal 714 HC 78 Lip 35 Prot 25	30 Kcal 766 HC 116 Lip 21 Prot 33			
Porru- eta ziazerba-krema Arrautza frijituak patata frijituekin Izozkia Crema de puerros y espinacas Huevos fritos con patatas fritas Helado	Barazki-paella Izokina meniere erara Sasoiko fruta Paella vegetal Salmon meniere Fruta de temporada			



















ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
1					2					3					4					5				
JAIA					EZ DAGO MENURIK					EZ DAGO MENURIK					EZ DAGO MENURIK					EZ DAGO MENURIK				
FIESTA					NO HAY MENU					NO HAY MENU					NO HAY MENU					NO HAY MENU				
8	Kcal	805	HC	104	9	Kcal	912	HC	63	10	Kcal	692	HC	113	11	Kcal	664	HC	68	12	Kcal	687	HC	83
	Lip	31	Prot	32		Lip	57	Prot	39		Lip	13	Prot	35		Lip	28	Prot	40		Lip	26	Prot	33
Makarroiak italiar erara Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Macarrones italiana Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada					Brokolia patatekin Odolkia errioxako erara Sasoiko fruta Brocoli con patatas Morcilla a la riojana Fruta de temporada					Arroza tomatearekin Legatza labeen entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada					Porrusalda krema Txerri-giarra labeen azenario eta txanpinoekin Gazta txikia "la vaca que rie" Crema de purrusalda Guiarra de cerdo al horno con zanahoria y champiñon Quesitos la vaca que rie					Patata gisatuak Abadira arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Patatas guisadas Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada				
15	Kcal	657	HC	80	16	Kcal	794	HC	98	17	Kcal	727	HC	80	18	Kcal	835	HC	77	19	Kcal	757	HC	99
	Lip	15	Prot	51		Lip	32	Prot	34		Lip	30	Prot	38		Lip	44	Prot	33		Lip	32	Prot	21
Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-bularkia jardinerara Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Pechuga de pollo a la jardinera Fruta de temporada					Barraskiloak tomatearekin Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Sasoiko fruta Caracolillos con tomate Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada					Patatak errioxar erara Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Patatas a la riojana Salmon en salsa verde Fruta de temporada					Hegazt-zopa fideo integralekin Behi- eta txerri-hanburgesa patata frijituekin Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos integrales Hamburguesa de vacuno y cerdo con patatas fritas Fruta de temporada					Bertako kalabaza-krema Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Edateko jogurta Crema de calabaza local Croquetas de jamon con ensalada Yogur bebible				
22	Kcal	818	HC	65	23	Kcal	783	HC	106	24	Kcal	878	HC	114	25	Kcal	707	HC	86	26	Kcal	697	HC	76
	Lip	49	Prot	29		Lip	26	Prot	36		Lip	23	Prot	59		Lip	26	Prot	36		Lip	25	Prot	46
Barazki-menestra Hegazti-saltxitxa freskoak entsaladarekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta de temporada					Dilista erregosiak Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas estofadas Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada					Haragi-paella integrala Oilasko-izterra lekekin Sasoiko fruta Paella integral de carne Muslo de pollo con judias verdes Fruta de temporada					Patata gisatuak Bakailaoa arrautzaztatua piper gorriekin Sasoiko fruta Patatas guisadas Bacalao a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada					Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur				
29	Kcal	714	HC	78	30	Kcal	939	HC	103															
	Lip	35	Prot	25		Lip	45	Prot	35															
Porru- eta ziazerba-krema Arrautza frijituak patata frijituekin Izozkia Crema de puerros y espinacas Huevos fritos con patatas fritas Helado					Cuscusa bertako barazkiekin Izokina meniere erara Sasoiko fruta Cuscus con verduras locales Salmon meniere Fruta de temporada																			



ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
1					2 Kcal 721 HC 95 Lip 17 Prot 47					3 Kcal 718 HC 124 Lip 14 Prot 28					4 Kcal 654 HC 78 Lip 21 Prot 42					5 Kcal 772 HC 77 Lip 35 Prot 40				
JAIA FIESTA					 Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada					Arroza tomatearekin Abadira errioxar erara Sasoiko fruta Arroz con tomate Abadejo a la riojana Fruta de temporada					 Bertako kalabaza-krema Indioilar gisatua patata frijituekin Jogurta Crema de calabaza local Pavo guisado con patatas fritas Yogur					 Marmitakoa Tortila frantsesa txorizo eta entsaladarekin Sasoiko fruta Marmitako Tortilla francesa de chorizo con ensalada Fruta de temporada				
Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur					Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur					Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur					Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta					Barazki - Hegazti - Esnekia Verdura - Ave - Lácteo				
8 Kcal 805 HC 104 Lip 31 Prot 32					9 Kcal 912 HC 63 Lip 57 Prot 39					10 Kcal 666 HC 89 Lip 16 Prot 45					11 Kcal 664 HC 68 Lip 28 Prot 40					12 Kcal 780 HC 99 Lip 26 Prot 41				
 Makarroiak italiar erara Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Macarrones italiana Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada					Brokolia patatekin Odolkia errioxako erara Sasoiko fruta Brocoli con patatas Morcilla a la riojana Fruta de temporada					 Indaba gorriak bertako barazkiekin Legatza labean entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras locales Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada					 Porrusalda krema Txerri-giarra labean azenario eta txanpinoiekin Gazta txikia "la vaca que rie" Crema de purrusalda Guiarra de cerdo al horno con zanahoria y champiñon Quesitos la vaca que rie					 Garbantzuak bertako kalabazarekin Abadira arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada				
Krema - Hegazti - Jogurta Crema - Ave - Yogur					Pasta - Arraina - Jogurta Pasta - Pescado - Yogur					Barazki - Arrautz - Jogurta Verdura - Huevo - Yogur					Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta					Zopa - Haragi - Esnekia Sopa - Carne - Lácteo				
15 Kcal 657 HC 80 Lip 15 Prot 51					16 Kcal 794 HC 98 Lip 32 Prot 34					17 Kcal 727 HC 80 Lip 30 Prot 38					18 Kcal 835 HC 77 Lip 44 Prot 33					19 Kcal 757 HC 99 Lip 32 Prot 21				
Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-bularkia jardinerara Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Pechuga de pollo a la jardinera Fruta de temporada					Barraskiloak tomatearekin Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Sasoiko fruta Caracolillos con tomate Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada					 Patatak errioxar erara Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Patatas a la riojana Salmon en salsa verde Fruta de temporada					Hegazti-zopa fideo integralekin Behi- eta txerri-hanburgesa patata frijituekin Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos integrales Hamburguesa de vacuno y cerdo con patatas fritas Fruta de temporada					 Bertako kalabaza-krema Urdaiazpiko krocketak entsaladarekin Edateko jogurta Crema de calabaza local Croquetas de jamon con ensalada Yogur bebible				
Entsalada - Arraina - Jogurta Ensalada - Pescado - Yogur					Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo					Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur					Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur					Patata - Arrautz - Fruta Patata - Huevo - Fruta				
22 Kcal 818 HC 65 Lip 49 Prot 29					23 Kcal 783 HC 106 Lip 26 Prot 36					24 Kcal 878 HC 114 Lip 23 Prot 59					25 Kcal 765 HC 100 Lip 22 Prot 45					26 Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46				
 Barazki-menestra Hegazti-saltxitxa freskoak entsaladarekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta de temporada					 Dilista erregosiak Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas estofadas Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada					Haragi-paella integrala Oilasko-izterra lekekin Sasoiko fruta Paella integral de carne Muslo de pollo con judias verdes Fruta de temporada					Indaba zuriak bertako barazkiekin Bakailaoa arrautzatzatua piper gorriekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Bacalao a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada					 Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur				
Zopa - Arraina - Esnekia Sopa - Pescado - Lácteo					Entsalada - Haragi - Jogurta Ensalada - Carne - Yogur					Barazki - Arrautz - Jogurta Verdura - Huevo - Yogur					Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur					Arroza - Arrautz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta				
29 Kcal 714 HC 78 Lip 35 Prot 25					30 Kcal 939 HC 103 Lip 45 Prot 35																			
 Porru- eta ziazerba-krema Arrautza frijituak patata frijituekin Izozia Crema de puerros y espinacas Huevos fritos con patatas fritas Helado					Cuscusa bertako barazkiekin Izokina meniere erara Sasoiko fruta Cuscus con verduras locales Salmon meniere Fruta de temporada																			
Zopa - Hegazti - Fruta Sopa - Ave - Fruta					Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur																			



ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
1					2	Kcal 721	HC 95	Lip 17	Prot 47	3	Kcal 718	HC 124	Lip 14	Prot 28	4	Kcal 654	HC 78	Lip 21	Prot 42	5	Kcal 772	HC 77	Lip 35	Prot 40
JAIA					 Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada					Arroza tomatearekin Abadira errioxar erara Sasoiko fruta Arroz con tomate Abadejo a la riojana Fruta de temporada				 Bertako kalabaza-krema Indioilar gisatua patata frijituekin Jogurta Crema de calabaza local Pavo guisado con patatas fritas Yogur					 Marmitakoa Tortila frantsesa txorizo eta entsaladarekin Sasoiko fruta Marmitako Tortilla francesa de chorizo con ensalada Fruta de temporada					
FIESTA					Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur					Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur					Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta					Barazki - Hegazti - Esnekia Verdura - Ave - Lácteo				
8	Kcal 805	HC 104	Lip 31	Prot 32	9	Kcal 912	HC 63	Lip 57	Prot 39	10	Kcal 666	HC 89	Lip 16	Prot 45	11	Kcal 664	HC 68	Lip 28	Prot 40	12	Kcal 780	HC 99	Lip 26	Prot 41
 Makarroiak italiar erara Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Macarrones italiana Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada					 Brokolia patatekin Odolkia errioxako erara Sasoiko fruta Brocoli con patatas Morcilla a la riojana Fruta de temporada					 Indaba gorriak bertako barazkiekin Legatza labean entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras locales Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada				 Porrusalda krema Txerri-giarra labean azenario eta txanpinoiekin Gazta txikia "la vaca que rie" Crema de purrusalda Guiarra de cerdo al horno con zanahoria y champiñon Quesitos la vaca que rie					 Garbantzuak bertako kalabazarekin Abadira arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada					
Krema - Hegazti - Jogurta Crema - Ave - Yogur					Pasta - Arraina - Jogurta Pasta - Pescado - Yogur					Barazki - Arrautz - Jogurta Verdura - Huevo - Yogur					Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta					Zopa - Haragi - Esnekia Sopa - Carne - Lácteo				
15	Kcal 657	HC 80	Lip 15	Prot 51	16	Kcal 794	HC 98	Lip 32	Prot 34	17	Kcal 727	HC 80	Lip 30	Prot 38	18	Kcal 835	HC 77	Lip 44	Prot 33	19	Kcal 757	HC 99	Lip 32	Prot 21
Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-bularkia jardinerara Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Pechuga de pollo a la jardinera Fruta de temporada					Barraskiloak tomatearekin Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Sasoiko fruta Caracolillos con tomate Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada					 Patatak errioxar erara Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Patatas a la riojana Salmon en salsa verde Fruta de temporada				Hegazti-zopa fideo integralekin Behi- eta txerri-hanburgesa patata frijituekin Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos integrales Hamburguesa de vacuno y cerdo con patatas fritas Fruta de temporada					 Bertako kalabaza-krema Urdaiazpiko krocketak entsaladarekin Edateko jogurta Crema de calabaza local Croquetas de jamon con ensalada Yogur bebible					
Entsalada - Arraina - Jogurta Ensalada - Pescado - Yogur					Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo					Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur					Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur					Patata - Arrautz - Fruta Patata - Huevo - Fruta				
22	Kcal 818	HC 65	Lip 49	Prot 29	23	Kcal 783	HC 106	Lip 26	Prot 36	24	Kcal 878	HC 114	Lip 23	Prot 59	25	Kcal 765	HC 100	Lip 22	Prot 45	26	Kcal 697	HC 76	Lip 25	Prot 46
 Barazki-menestra Hegazti-saltxitxa freskoak entsaladarekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta de temporada					 Dilista erregosiak Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas estofadas Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada					Haragi-paella integrala Oilasko-izterra lekekin Sasoiko fruta Paella integral de carne Muslo de pollo con judias verdes Fruta de temporada				 Indaba zuriak bertako barazkiekin Bakailaoa arrautzaztatua piper gorriekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Bacalao a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada					 Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur					
Zopa - Arraina - Esnekia Sopa - Pescado - Lácteo					Entsalada - Haragi - Jogurta Ensalada - Carne - Yogur					Barazki - Arrautz - Jogurta Verdura - Huevo - Yogur					Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur					Arroza - Arrautz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta				
29	Kcal 714	HC 78	Lip 35	Prot 25	30	Kcal 939	HC 103	Lip 45	Prot 35															
 Porru- eta ziazerba-krema Arrautza frijituak patata frijituekin Izokia Crema de puerros y espinacas Huevos fritos con patatas fritas Helado					Cuscusa bertako barazkiekin Izokina meniere erara Sasoiko fruta Cuscus con verduras locales Salmon meniere Fruta de temporada																			
Zopa - Hegazti - Fruta Sopa - Ave - Fruta					Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur																			

 Gonmendatutako afaria
Cena recomendada

OHARRA Menuekin batera datorren elikadurari buruzko informazioa,
12 urteko umeen razio eta nutrizio-beharrak kontuan izanda kalkulatu
dago, menuan eskainitako 40 gramoko ogi razio egunean barne.

NOTA La información nutricional que acompaña a los menús,
está calculada atendiendo al racionado y necesidades
nutricionales de niños de 12 años, incluyendo los 40 g. de pan
ofrecidos con el menú.



ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
1					2 Kcal 721 HC 95 Lip 17 Prot 47					3 Kcal 718 HC 124 Lip 14 Prot 28					4 Kcal 654 HC 78 Lip 21 Prot 42					5 Kcal 772 HC 77 Lip 35 Prot 40				
JAIA					Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada					Arroza tomatearekin Abadira errioxar erara Sasoiko fruta Arroz con tomate Abadejo a la riojana Fruta de temporada					Bertako kalabaza-krema Indioilar gisatua patata frijituekin Jogurta Crema de calabaza local Pavo guisado con patatas fritas Yogur					Marmitakoa Tortila frantsesa txorizo eta entsaladarekin Sasoiko fruta Marmitako Tortilla francesa de chorizo con ensalada Fruta de temporada				
FIESTA					Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur					Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur					Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta					Barazki - Hegazti - Esnekia Verdura - Ave - Lácteo				
8 Kcal 805 HC 104 Lip 31 Prot 32					9 Kcal 912 HC 63 Lip 57 Prot 39					10 Kcal 666 HC 89 Lip 16 Prot 45					11 Kcal 664 HC 68 Lip 28 Prot 40					12 Kcal 780 HC 99 Lip 26 Prot 41				
Makarroiak italiar erara Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Macarrones italiana Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada					Brokolia patatekin Odolkia errioxako erara Sasoiko fruta Brocoli con patatas Morcilla a la riojana Fruta de temporada					Indaba gorriak bertako barazkiekin Legatza labean entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras locales Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada					Porrusalda krema Txerri-giarra labean azenario eta txanpinoiekin Gazta txikia "la vaca que rie" Crema de purrusalda Guiarra de cerdo al horno con zanahoria y champiñon Quesitos la vaca que rie					Garbantzuak bertako kalabazarekin Abadira arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada				
Krema - Hegazti - Jogurta Crema - Ave - Yogur					Pasta - Arraina - Jogurta Pasta - Pescado - Yogur					Barazki - Arrautz - Jogurta Verdura - Huevo - Yogur					Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta					Zopa - Haragi - Esnekia Sopa - Carne - Lácteo				
15 Kcal 657 HC 80 Lip 15 Prot 51					16 Kcal 794 HC 98 Lip 32 Prot 34					17 Kcal 727 HC 80 Lip 30 Prot 38					18 Kcal 835 HC 77 Lip 44 Prot 33					19 Kcal 757 HC 99 Lip 32 Prot 21				
Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-bularkia jardinerara Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Pechuga de pollo a la jardinera Fruta de temporada					Barraskiloak tomatearekin Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Sasoiko fruta Caracolillos con tomate Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada					Patatak errioxar erara Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Patatas a la riojana Salmon en salsa verde Fruta de temporada					Hegazti-zopa fideo integralekin Behi- eta txerri-hanburgesa patata frijituekin Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos integrales Hamburguesa de vacuno y cerdo con patatas fritas Fruta de temporada					Bertako kalabaza-krema Urdaiazpiko krocketak entsaladarekin Edateko jogurta Crema de calabaza local Croquetas de jamon con ensalada Yogur bebible				
Entsalada - Arraina - Jogurta Ensalada - Pescado - Yogur					Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo					Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur					Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur					Patata - Arrautz - Fruta Patata - Huevo - Fruta				
22 Kcal 818 HC 65 Lip 49 Prot 29					23 Kcal 783 HC 106 Lip 26 Prot 36					24 Kcal 878 HC 114 Lip 23 Prot 59					25 Kcal 765 HC 100 Lip 22 Prot 45					26 Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46				
Barazki-menestra Hegazti-saltxitxa freskoak entsaladarekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta de temporada					Dilista erregosiak Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas estofadas Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada					Haragi-paella integrala Oilasko-izterra lekekin Sasoiko fruta Paella integral de carne Muslo de pollo con judias verdes Fruta de temporada					Indaba zuriak bertako barazkiekin Bakailaoa arrautzaztatua piper gorriekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Bacalao a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada					Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur				
Zopa - Arraina - Esnekia Sopa - Pescado - Lácteo					Entsalada - Haragi - Jogurta Ensalada - Carne - Yogur					Barazki - Arrautz - Jogurta Verdura - Huevo - Yogur					Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur					Arroza - Arrautz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta				
29 Kcal 714 HC 78 Lip 35 Prot 25					30 Kcal 939 HC 103 Lip 45 Prot 35																			
Porru- eta ziazerba-krema Arrautza frijituak patata frijituekin Izozkia Crema de puerros y espinacas Huevos fritos con patatas fritas Helado					Cuscusa bertako barazkiekin Izokina meniere erara Sasoiko fruta Cuscus con verduras locales Salmon meniere Fruta de temporada																			
Zopa - Hegazti - Fruta Sopa - Ave - Fruta					Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur																			

Gonmendatutako afaria
Cena recomendada
















OHARRA Menuekin batera datorren elikadurari buruzko informazioa, 12 urteko umeen razio eta nutrizio-beharrak kontuan izanda kalkulatuta dago, menuan eskainitako 40 gramoko ogi razio egunean barne.


NOTA La información nutricional que acompaña a los menús, está calculada atendiendo al racionado y necesidades nutricionales de niños de 12 años, incluyendo los 40 g. de pan ofrecidos con el menú.



ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
1					2					3					4					5				
JAIA					EZ DAGO MENURIK					EZ DAGO MENURIK					EZ DAGO MENURIK					EZ DAGO MENURIK				
FIESTA					NO HAY MENU					NO HAY MENU					NO HAY MENU					NO HAY MENU				
8	Kcal	758	HC	104	9	Kcal	679	HC	88	10	Kcal	666	HC	89	11	Kcal	565	HC	66	12	Kcal	780	HC	99
	Lip	28	Prot	28		Lip	16	Prot	49		Lip	16	Prot	45		Lip	16	Prot	45		Lip	26	Prot	41
Makarroiak tomatearekin					Brokolia patatekin					Indaba gorriak bertako barazkiekin					Porrusalda krema					Garbantzuak bertako kalabazarekin				
Arrautza frijituak patata frijituekin					Indioilar gisatua piper gorriekin					Legatza labean entsaladarekin					Oilasko-bularkia azenario eta txanpinoiekin					Abadira arrautzaztatua entsaladarekin				
Sasoiko fruta					Sasoiko fruta					Sasoiko fruta					Gazta txikia "la vaca que rie"					Sasoiko fruta				
Macarrones con tomate					Brocoli con patatas					Alubias rojas con verduras locales					Crema de purrusalda					Garbanzos con calabaza local				
Huevos fritos con patatas fritas					Pavo guisado con pimientos rojos					Merluza al horno con ensalada					Pechuga de pollo con zanahoria y champiñon					Abadejo a la romana con ensalada				
Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Quesitos la vaca que rie					Fruta de temporada				
15	Kcal	657	HC	80	16	Kcal	794	HC	98	17	Kcal	690	HC	76	18	Kcal	774	HC	75	19	Kcal	737	HC	100
	Lip	15	Prot	51		Lip	32	Prot	34		Lip	29	Prot	34		Lip	32	Prot	37		Lip	30	Prot	18
Dilistak bertako barazkiekin					Barraskiloak tomatearekin					Patata gisatuak					Hegazt-zopa fideo integralekin					Bertako kalabaza-krema				
Oilasko-bularkia jardinerara					Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin					Izokina saltsa berdean					Hegazti-hanburgesa patata frijituekin					Oilasko-kroketak entsaladarekin				
Sasoiko fruta					Sasoiko fruta					Sasoiko fruta					Sasoiko fruta					Edateko jogurta				
Lentejas con verduras locales					Caracolillos con tomate					Salmon en salsa verde					Sopa de ave con fideos integrales					Crema de calabaza local				
Pechuga de pollo a la jardinera					Tortilla francesa de atun con ensalada					Fruta de temporada					Hamburguesa de ave con patatas fritas					Croquetas de pollo con ensalada				
Fruta de temporada					Fruta de temporada										Fruta de temporada					Yogur bebible				
22	Kcal	818	HC	65	23	Kcal	762	HC	107	24	Kcal	878	HC	114	25	Kcal	765	HC	100	26	Kcal	697	HC	76
	Lip	49	Prot	29		Lip	24	Prot	34		Lip	23	Prot	59		Lip	22	Prot	45		Lip	25	Prot	46
Barazki-menestra					Dilistak barazkiekin					Haragi-paella integrala					Indaba zuriak bertako barazkiekin					Barazki-krema				
Hegazti-saltxitxa freskoak entsaladarekin					Patata tortila entsaladarekin					Oilasko-izterra lekekin					Bakailaoa arrautzaztatua piper gorriekin					Txahal-gisatua barazki-saltsan				
Sasoiko fruta					Sasoiko fruta					Sasoiko fruta					Sasoiko fruta					Jogurta				
Menestra de verduras					Lentejas con verduras					Paella integral de carne					Alubias blancas con verduras locales					Crema de verduras				
Salchichas frescas de ave con ensalada					Tortilla de patata con ensalada					Muslo de pollo con judias verdes					Bacalao a la romana con pimientos rojos					Guisado de ternera en salsa de verduras				
Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Yogur				
29	Kcal	714	HC	78	30	Kcal	939	HC	103															
	Lip	35	Prot	25		Lip	45	Prot	35															
Porru- eta ziazerba-krema					Cuscusa bertako barazkiekin																			
Arrautza frijituak patata frijituekin					Izokina meniere erara																			
Izozkia					Sasoiko fruta																			
Crema de puerros y espinacas					Cuscus con verduras locales																			
Huevos fritos con patatas fritas					Salmon meniere																			
Helado					Fruta de temporada																			


















ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
1					2	Kcal 721	HC 95	Lip 17	Prot 47	3	Kcal 718	HC 124	Lip 14	Prot 28	4	Kcal 654	HC 78	Lip 21	Prot 42	5	Kcal 772	HC 77	Lip 35	Prot 40
JAIA					 Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada					Arroza tomatearekin Abadira errioxar erara Sasoiko fruta Arroz con tomate Abadejo a la riojana Fruta de temporada				 Bertako kalabaza-krema Indioilar gisatua patata frijituekin Jogurta Crema de calabaza local Pavo guisado con patatas fritas Yogur					 Marmitakoa Tortila frantsesa txorizo eta entsaladarekin Sasoiko fruta Marmitako Tortilla francesa de chorizo con ensalada Fruta de temporada					
FIESTA					Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur					Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur					Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta					Barazki - Hegazti - Esnekia Verdura - Ave - Lácteo				
8	Kcal 805	HC 104	Lip 31	Prot 32	9	Kcal 912	HC 63	Lip 57	Prot 39	10	Kcal 666	HC 89	Lip 16	Prot 45	11	Kcal 664	HC 68	Lip 28	Prot 40	12	Kcal 780	HC 99	Lip 26	Prot 41
 Makarroiak italiar erara Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Macarrones italiana Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada					 Brokolia patatekin Odolkia errioxako erara Sasoiko fruta Brocoli con patatas Morcilla a la riojana Fruta de temporada					 Indaba gorriak bertako barazkiekin Legatza labean entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras locales Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada				 Porrusalda krema Txerri-giarra labean azenario eta txanpinoiekin Gazta txikia "la vaca que rie" Crema de purrusalda Guiarra de cerdo al horno con zanahoria y champiñon Quesitos la vaca que rie					 Garbantzuak bertako kalabazarekin Abadira arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada					
Krema - Hegazti - Jogurta Crema - Ave - Yogur					Pasta - Arraina - Jogurta Pasta - Pescado - Yogur					Barazki - Arrautz - Jogurta Verdura - Huevo - Yogur					Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta					Zopa - Haragi - Esnekia Sopa - Carne - Lácteo				
15	Kcal 657	HC 80	Lip 15	Prot 51	16	Kcal 794	HC 98	Lip 32	Prot 34	17	Kcal 727	HC 80	Lip 30	Prot 38	18	Kcal 835	HC 77	Lip 44	Prot 33	19	Kcal 757	HC 99	Lip 32	Prot 21
Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-bularkia jardinerara Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Pechuga de pollo a la jardinera Fruta de temporada					Barraskiloak tomatearekin Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Sasoiko fruta Caracolillos con tomate Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada					 Patatak errioxar erara Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Patatas a la riojana Salmon en salsa verde Fruta de temporada				Hegazti-zopa fideo integralekin Behi- eta txerri-hamburgesa patata frijituekin Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos integrales Hamburguesa de vacuno y cerdo con patatas fritas Fruta de temporada					 Bertako kalabaza-krema Urdaiazpiko krocketak entsaladarekin Edateko jogurta Crema de calabaza local Croquetas de jamon con ensalada Yogur bebible					
Entsalada - Arraina - Jogurta Ensalada - Pescado - Yogur					Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo					Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur					Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur					Patata - Arrautz - Fruta Patata - Huevo - Fruta				
22	Kcal 818	HC 65	Lip 49	Prot 29	23	Kcal 783	HC 106	Lip 26	Prot 36	24	Kcal 878	HC 114	Lip 23	Prot 59	25	Kcal 765	HC 100	Lip 22	Prot 45	26	Kcal 697	HC 76	Lip 25	Prot 46
 Barazki-menestra Hegazti-saltxitxa freskoak entsaladarekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta de temporada					 Dilista erregosiak Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas estofadas Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada					Haragi-paella integrala Oilasko-izterra lekekin Sasoiko fruta Paella integral de carne Muslo de pollo con judias verdes Fruta de temporada				 Indaba zuriak bertako barazkiekin Bakailaoa arrautzaztatua piper gorriekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Bacalao a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada					 Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur					
Zopa - Arraina - Esnekia Sopa - Pescado - Lácteo					Entsalada - Haragi - Jogurta Ensalada - Carne - Yogur					Barazki - Arrautz - Jogurta Verdura - Huevo - Yogur					Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur					Arroza - Arrautz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta				
29	Kcal 714	HC 78	Lip 35	Prot 25	30	Kcal 939	HC 103	Lip 45	Prot 35															
 Porru- eta ziazerba-krema Arrautza frijituak patata frijituekin Izokia Crema de puerros y espinacas Huevos fritos con patatas fritas Helado					Cuscusa bertako barazkiekin Izokina meniere erara Sasoiko fruta Cuscus con verduras locales Salmon meniere Fruta de temporada																			
Zopa - Hegazti - Fruta Sopa - Ave - Fruta					Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur																			

 Gonmendatutako afaria
Cena recomendada

OHARRA Menuekin batera datorren elikadurari buruzko informazioa, 12 urteko umeen razio eta nutrizio-beharrak kontuan izanda kalkulaturiko dago, menuan eskainitako 40 gramoko ogi razio egunean barne.

NOTA La información nutricional que acompaña a los menús, está calculada atendiendo al racionado y necesidades nutricionales de niños de 12 años, incluyendo los 40 g. de pan ofrecidos con el menú.



ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
1					2	Kcal 721	HC 95	Lip 17	Prot 47	3	Kcal 718	HC 124	Lip 14	Prot 28	4	Kcal 654	HC 78	Lip 21	Prot 42	5	Kcal 772	HC 77	Lip 35	Prot 40
JAIA					 Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada					Arroza tomatearekin Abadira errioxar erara Sasoiko fruta Arroz con tomate Abadejo a la riojana Fruta de temporada				 Bertako kalabaza-krema Indioilar gisatua patata frijituekin Jogurta Crema de calabaza local Pavo guisado con patatas fritas Yogur					 Marmitakoa Tortila frantsesa txorizo eta entsaladarekin Sasoiko fruta Marmitako Tortilla francesa de chorizo con ensalada Fruta de temporada					
FIESTA					Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur					Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur					Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta					Barazki - Hegazti - Esnekia Verdura - Ave - Lácteo				
8	Kcal 805	HC 104	Lip 31	Prot 32	9	Kcal 912	HC 63	Lip 57	Prot 39	10	Kcal 666	HC 89	Lip 16	Prot 45	11	Kcal 664	HC 68	Lip 28	Prot 40	12	Kcal 780	HC 99	Lip 26	Prot 41
 Makarroiak italiar erara Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Macarrones italiana Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada					 Brokolia patatekin Odolkia errioxako erara Sasoiko fruta Brocoli con patatas Morcilla a la riojana Fruta de temporada					 Indaba gorriak bertako barazkiekin Legatza labean entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras locales Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada				 Porrusalda krema Txerri-giarra labean azenario eta txanpinoiekin Gazta txikia "la vaca que rie" Crema de purrusalda Guiarra de cerdo al horno con zanahoria y champiñon Quesitos la vaca que rie					 Garbantzuak bertako kalabazarekin Abadira arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada					
Krema - Hegazti - Jogurta Crema - Ave - Yogur					Pasta - Arraina - Jogurta Pasta - Pescado - Yogur					Barazki - Arrautz - Jogurta Verdura - Huevo - Yogur					Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta					Zopa - Haragi - Esnekia Sopa - Carne - Lácteo				
15	Kcal 657	HC 80	Lip 15	Prot 51	16	Kcal 794	HC 98	Lip 32	Prot 34	17	Kcal 727	HC 80	Lip 30	Prot 38	18	Kcal 835	HC 77	Lip 44	Prot 33	19	Kcal 757	HC 99	Lip 32	Prot 21
Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-bularkia jardinerara Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Pechuga de pollo a la jardinera Fruta de temporada					Barraskiloak tomatearekin Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Sasoiko fruta Caracolillos con tomate Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada					 Patatak errioxar erara Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Patatas a la riojana Salmon en salsa verde Fruta de temporada				Hegazti-zopa fideo integralekin Behi- eta txerri-hanburgesa patata frijituekin Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos integrales Hamburguesa de vacuno y cerdo con patatas fritas Fruta de temporada					 Bertako kalabaza-krema Urdaiazpiko krocketak entsaladarekin Edateko jogurta Crema de calabaza local Croquetas de jamon con ensalada Yogur bebible					
Entsalada - Arraina - Jogurta Ensalada - Pescado - Yogur					Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo					Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur					Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur					Patata - Arrautz - Fruta Patata - Huevo - Fruta				
22	Kcal 818	HC 65	Lip 49	Prot 29	23	Kcal 783	HC 106	Lip 26	Prot 36	24	Kcal 878	HC 114	Lip 23	Prot 59	25	Kcal 765	HC 100	Lip 22	Prot 45	26	Kcal 697	HC 76	Lip 25	Prot 46
 Barazki-menestra Hegazti-saltxitxa freskoak entsaladarekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta de temporada					 Dilista erregosiak Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas estofadas Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada					Haragi-paella integrala Oilasko-izterra lekekin Sasoiko fruta Paella integral de carne Muslo de pollo con judias verdes Fruta de temporada				 Indaba zuriak bertako barazkiekin Bakailaoa arrautzaztatua piper gorriekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Bacalao a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada					 Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur					
Zopa - Arraina - Esnekia Sopa - Pescado - Lácteo					Entsalada - Haragi - Jogurta Ensalada - Carne - Yogur					Barazki - Arrautz - Jogurta Verdura - Huevo - Yogur					Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur					Arroza - Arrautz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta				
29	Kcal 714	HC 78	Lip 35	Prot 25	30	Kcal 939	HC 103	Lip 45	Prot 35															
 Porru- eta ziazerba-krema Arrautza frijituak patata frijituekin Izozkia Crema de puerros y espinacas Huevos fritos con patatas fritas Helado					Cuscusa bertako barazkiekin Izokina meniere erara Sasoiko fruta Cuscus con verduras locales Salmon meniere Fruta de temporada																			
Zopa - Hegazti - Fruta Sopa - Ave - Fruta					Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur																			



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
1	2	3	4	5
JAIA FIESTA	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU
8 Kcal 805 HC 104 Lip 31 Prot 32	9 Kcal 912 HC 63 Lip 57 Prot 39	10 Kcal 666 HC 89 Lip 16 Prot 45	11 Kcal 664 HC 68 Lip 28 Prot 40	12 Kcal 687 HC 83 Lip 26 Prot 33
Makarroiak italiar erara Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Macarrones italiana Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	Brokolia patatekin Odolkia errioxako erara Sasoiko fruta Brocoli con patatas Morcilla a la riojana Fruta de temporada	Indaba gorriak bertako barazkiekin Legatza labeen entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras locales Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada	Porrusalda krema Txerri-giarra labeen azenario eta txanpinoiekin Gazta txikia "la vaca que rie" Crema de purrusalda Guiarra de cerdo al horno con zanahoria y champiñon Quesitos la vaca que rie	Patata gisatuak Abadira arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Patatas guisadas Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada
15 Kcal 657 HC 80 Lip 15 Prot 51	16 Kcal 794 HC 98 Lip 32 Prot 34	17 Kcal 727 HC 80 Lip 30 Prot 38	18 Kcal 835 HC 77 Lip 44 Prot 33	19 Kcal 757 HC 99 Lip 32 Prot 21
Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-bularkia jardinerara Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Pechuga de pollo a la jardinera Fruta de temporada	Barraskiloak tomatearekin Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Sasoiko fruta Caracolillos con tomate Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada	Patatak errioxar erara Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Patatas a la riojana Salmon en salsa verde Fruta de temporada	Hegazt-zopa fideo integralekin Behi- eta txerri-hanburgesa patata frijituak Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos integrales Hamburguesa de vacuno y cerdo con patatas fritas Fruta de temporada	Bertako kalabaza-krema Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Edateko jogurta Crema de calabaza local Croquetas de jamon con ensalada Yogur bebible
22 Kcal 818 HC 65 Lip 49 Prot 29	23 Kcal 783 HC 106 Lip 26 Prot 36	24 Kcal 878 HC 114 Lip 23 Prot 59	25 Kcal 765 HC 100 Lip 22 Prot 45	26 Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46
Barazki-menestra Hegazti-saltxitxa freskoak entsaladarekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta de temporada	Dilista erregosiak Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas estofadas Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	Haragi-paella integrala Oilasko-izterra lekekin Sasoiko fruta Paella integral de carne Muslo de pollo con judias verdes Fruta de temporada	Indaba zuriak bertako barazkiekin Bakailaoa arrautzaztatua piper gorriekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Bacalao a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada	Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur
29 Kcal 714 HC 78 Lip 35 Prot 25	30 Kcal 939 HC 103 Lip 45 Prot 35			
Porru- eta ziazerba-krema Arrautza frijituak patata frijituekin Izozkia Crema de puerros y espinacas Huevos fritos con patatas fritas Helado	Cuscusa bertako barazkiekin Izokina meniere erara Sasoiko fruta Cuscus con verduras locales Salmon meniere Fruta de temporada			



ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
1					2					3					4					5				
JAIA					EZ DAGO MENURIK					EZ DAGO MENURIK					EZ DAGO MENURIK					EZ DAGO MENURIK				
FIESTA					NO HAY MENU					NO HAY MENU					NO HAY MENU					NO HAY MENU				
8	Kcal	804	HC	108	9	Kcal	912	HC	63	10	Kcal	666	HC	89	11	Kcal	812	HC	90	12	Kcal	700	HC	91
	Lip	21	Prot	49		Lip	57	Prot	39		Lip	16	Prot	45		Lip	34	Prot	36		Lip	19	Prot	44
Makarroiak italiar erara Indioilar gisatua patata frijituekin Sasoiko fruta Macarrones italiana Pavo guisado con patatas fritas Fruta de temporada					Brokolia patatekin Odolkia errioxako erara Sasoiko fruta Brocoli con patatas Morcilla a la riojana Fruta de temporada					Indaba gorriak bertako barazkiekin Legatza labean entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras locales Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada					Porrusalda krema Txerri-giarra labean azenario eta txanpinoiekin Sojako postrea Crema de purrusalda Guiarra de cerdo al horno con zanahoria y champiñon Postre de soja					Garbantzuak bertako kalabazarekin Abadira labean entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Abadejo al horno con ensalada Fruta de temporada				
15	Kcal	657	HC	80	16	Kcal	693	HC	100	17	Kcal	727	HC	80	18	Kcal	927	HC	93	19	Kcal	533	HC	67
	Lip	15	Prot	51		Lip	19	Prot	34		Lip	30	Prot	38		Lip	49	Prot	26		Lip	15	Prot	33
Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-bularkia jardinerara Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Pechuga de pollo a la jardinera Fruta de temporada					Makarroiak tomatearekin Oilasko-hegalak entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate Alitas de pollo con ensalada Fruta de temporada					Patatak errioxar erara Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Patatas a la riojana Salmon en salsa verde Fruta de temporada					Hegazti-zopa arrozarekin Hanburgesa patata frijituekin Sasoiko fruta Sopa de ave con arroz Hamburguesa con patatas fritas Fruta de temporada					Bertako kalabaza-krema Solomoa plantxan Sojako postrea Crema de calabaza local Lomo fresco a la plancha con ensalada Postre de soja				
22	Kcal	660	HC	79	23	Kcal	767	HC	96	24	Kcal	878	HC	114	25	Kcal	666	HC	89	26	Kcal	683	HC	75
	Lip	22	Prot	36		Lip	19	Prot	57		Lip	23	Prot	59		Lip	16	Prot	45		Lip	24	Prot	44
Barazki-menestra Oilasko-bularkia entsaladarekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada					Dilista erregosiak Indioilar gisatua entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas estofadas Pavo guisado con ensalada Fruta de temporada					Haragi-paella integrala Oilasko-izterra lekekin Sasoiko fruta Paella integral de carne Muslo de pollo con judias verdes Fruta de temporada					Indaba zuriak bertako barazkiekin Bakailaoa labean entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Bacalao al horno con ensalada Fruta de temporada					Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Sojako postrea Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Postre de soja				
29	Kcal	812	HC	79	30	Kcal	766	HC	116															
	Lip	31	Prot	58		Lip	21	Prot	33															
Porru- eta ziazerba-krema Oilasko-izterra patata frijituekin Izozkia Crema de puerros y espinacas Muslo de pollo con patatas fritas Helado					Barazki-paella Izokina meniere erara Sasoiko fruta Paella vegetal Salmon meniere Fruta de temporada																			



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
1	2	3	4	5
JAIA FIESTA	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU
8 Kcal 804 HC 108 Lip 21 Prot 49	9 Kcal 912 HC 63 Lip 57 Prot 39	10 Kcal 666 HC 89 Lip 16 Prot 45	11 Kcal 664 HC 68 Lip 28 Prot 40	12 Kcal 700 HC 91 Lip 19 Prot 44
Makarroiak italiar erara Indioilar gisatua patata frijituekin Sasoiko fruta Macarrones italiana Pavo guisado con patatas fritas Fruta de temporada	Brokolia patatekin Odolkia errioxako erara Sasoiko fruta Brocoli con patatas Morcilla a la riojana Fruta de temporada	Indaba gorriak bertako barazkiekin Legatza labean entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras locales Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada	Porrusalda krema Txerri-giarra labean azenario eta txanpinoiekin Gazta txikia "la vaca que rie" Crema de purrusalda Guiarra de cerdo al horno con zanahoria y champiñon Quesitos la vaca que rie	Garbantzuak bertako kalabazarekin Abadira labean entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Abadejo al horno con ensalada Fruta de temporada
15 Kcal 657 HC 80 Lip 15 Prot 51	16 Kcal 693 HC 100 Lip 19 Prot 34	17 Kcal 727 HC 80 Lip 30 Prot 38	18 Kcal 927 HC 93 Lip 49 Prot 26	19 Kcal 666 HC 82 Lip 24 Prot 31
Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-bularkia jardinerara Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Pechuga de pollo a la jardinera Fruta de temporada	Makarroiak tomatearekin Oilasko-hegalak entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate Alitas de pollo con ensalada Fruta de temporada	Patatak errioxar erara Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Patatas a la riojana Salmon en salsa verde Fruta de temporada	Hegazti-zopa arrozarekin Hanburgesa patata frijituekin Sasoiko fruta Sopa de ave con arroz Hamburguesa con patatas fritas Fruta de temporada	Bertako kalabaza-krema Solomoa plantxan Edateko jogurta Crema de calabaza local Lomo fresco a la plancha con ensalada Yogur bebible
22 Kcal 660 HC 79 Lip 22 Prot 36	23 Kcal 767 HC 96 Lip 19 Prot 57	24 Kcal 878 HC 114 Lip 23 Prot 59	25 Kcal 666 HC 89 Lip 16 Prot 45	26 Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46
Barazki-menestra Oilasko-bularkia entsaladarekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada	Dilista erregosiak Indioilar gisatua entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas estofadas Pavo guisado con ensalada Fruta de temporada	Haragi-paella integrala Oilasko-izterra lekekin Sasoiko fruta Paella integral de carne Muslo de pollo con judias verdes Fruta de temporada	Indaba zuriak bertako barazkiekin Bakailaoa labean entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Bacalao al horno con ensalada Fruta de temporada	Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur
29 Kcal 812 HC 79 Lip 31 Prot 58	30 Kcal 766 HC 116 Lip 21 Prot 33			
Porru- eta ziazerba-krema Oilasko-izterra patata frijituekin Izozkia Crema de puerros y espinacas Muslo de pollo con patatas fritas Helado	Barazki-paella Izokina meniere erara Sasoiko fruta Paella vegetal Salmon meniere Fruta de temporada			




ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
1	2	3	4	5
JAIA FIESTA	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU
8 Kcal 805 HC 104 Lip 31 Prot 32	9 Kcal 912 HC 63 Lip 57 Prot 39	10 Kcal 666 HC 89 Lip 16 Prot 45	11 Kcal 812 HC 90 Lip 34 Prot 36	12 Kcal 700 HC 91 Lip 19 Prot 44
Makarroiak italiar erara Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Macarrones italiana Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	Brokolia patatekin Odolkia errioxako erara Sasoiko fruta Brocoli con patatas Morcilla a la riojana Fruta de temporada	Indaba gorriak bertako barazkiekin Legatza labean entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras locales Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada	Porrusalda krema Txerri-giarra labean azenario eta txanpinoiekin Sojako postrea Crema de purrezalda Guiarra de cerdo al horno con zanahoria y champiñon Postre de soja	Garbantzuak bertako kalabazarekin Abadira labean entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Abadejo al horno con ensalada Fruta de temporada
15 Kcal 657 HC 80 Lip 15 Prot 51	16 Kcal 794 HC 98 Lip 32 Prot 34	17 Kcal 727 HC 80 Lip 30 Prot 38	18 Kcal 927 HC 93 Lip 49 Prot 26	19 Kcal 533 HC 67 Lip 15 Prot 33
Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-bularkia jardinerara Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Pechuga de pollo a la jardinera Fruta de temporada	Barraskiloak tomatearekin Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Sasoiko fruta Caracolillos con tomate Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada	Patatak errioxar erara Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Patatas a la riojana Salmon en salsa verde Fruta de temporada	Hegazti-zopa arrozarekin Hanburgesa patata frijituekin Sasoiko fruta Sopa de ave con arroz Hamburguesa con patatas fritas Fruta de temporada	Bertako kalabaza-krema Solomoa plantxan Sojako postrea Crema de calabaza local Lomo fresco a la plancha con ensalada Postre de soja
22 Kcal 660 HC 79 Lip 22 Prot 36	23 Kcal 783 HC 106 Lip 26 Prot 36	24 Kcal 878 HC 114 Lip 23 Prot 59	25 Kcal 666 HC 89 Lip 16 Prot 45	26 Kcal 683 HC 75 Lip 24 Prot 44
Barazki-menestra Oilasko-bularkia entsaladarekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada	Dilista erregosiak Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas estofadas Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	Haragi-paella integrala Oilasko-izterra lekekin Sasoiko fruta Paella integral de carne Muslo de pollo con judias verdes Fruta de temporada	Indaba zuriak bertako barazkiekin Bakailaoa labean entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Bacalao al horno con ensalada Fruta de temporada	Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Sojako postrea Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Postre de soja
29 Kcal 714 HC 78 Lip 35 Prot 25	30 Kcal 766 HC 116 Lip 21 Prot 33			
Porru- eta ziazerba-krema Arrautza frijituak patata frijituekin Izozkia Crema de puerros y espinacas Huevos fritos con patatas fritas Helado	Barazki-paella Izokina meniere erara Sasoiko fruta Paella vegetal Salmon meniere Fruta de temporada			



apirila - abril 2024

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
1	2 Kcal 732 HC 96 Lip 22 Prot 42	3 Kcal 718 HC 124 Lip 14 Prot 28	4 Kcal 654 HC 78 Lip 21 Prot 42	5 Kcal 772 HC 77 Lip 35 Prot 40
JAIA FIESTA	Brokolia patatekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Sasoiko fruta Brocoli con patatas Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada	Arroza tomatearekin Abadira errioxar erara Sasoiko fruta Arroz con tomate Abadejo a la riojana Fruta de temporada	Bertako kalabaza-krema Indioilar gisatua patata frijituekin Jogurta Crema de calabaza local Pavo guisado con patatas fritas Yogur	Marmitakoa Tortila frantsesa txorizo eta entsaladarekin Sasoiko fruta Marmitako Tortilla francesa de chorizo con ensalada Fruta de temporada
8 Kcal 805 HC 104 Lip 31 Prot 32	9 Kcal 912 HC 63 Lip 57 Prot 39	10 Kcal 666 HC 89 Lip 16 Prot 45	11 Kcal 664 HC 68 Lip 28 Prot 40	12 Kcal 780 HC 99 Lip 26 Prot 41
Makarroiak italiar erara Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Macarrones italiana Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	Brokolia patatekin Odolkia errioxako erara Sasoiko fruta Brocoli con patatas Morcilla a la riojana Fruta de temporada	Indaba gorriak bertako barazkiekin Legatza labean entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras locales Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada	Porrusalda krema Txerri-giarra labean azenario eta txanpinoiekin Gazta txikia "la vaca que rie" Crema de purrusalda Guiarra de cerdo al horno con zanahoria y champiñon Quesitos la vaca que rie	Garbantzuak bertako kalabazarekin Abadira arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada
15 Kcal 597 HC 75 Lip 17 Prot 39	16 Kcal 794 HC 98 Lip 32 Prot 34	17 Kcal 727 HC 80 Lip 30 Prot 38	18 Kcal 835 HC 77 Lip 44 Prot 33	19 Kcal 757 HC 99 Lip 32 Prot 21
Azalorea patatekin Oilasko-bularkia jardinerara Sasoiko fruta Coliflor con patatas Pechuga de pollo a la jardinera Fruta de temporada	Barraskiloak tomatearekin Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Sasoiko fruta Caracollillos con tomate Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada	Patatak errioxar erara Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Patatas a la riojana Salmon en salsa verde Fruta de temporada	Hegazt-zopa fideo integralekin Behi- eta txerri-hanburgesa patata frijituekin Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos integrales Hamburguesa de vacuno y cerdo con patatas fritas Fruta de temporada	Bertako kalabaza-krema Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Edateko jogurta Crema de calabaza local Croquetas de jamon con ensalada Yogur bebible
22 Kcal 890 HC 82 Lip 48 Prot 35	23 Kcal 749 HC 117 Lip 22 Prot 25	24 Kcal 878 HC 114 Lip 23 Prot 59	25 Kcal 765 HC 100 Lip 22 Prot 45	26 Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46
Brokolia patatekin Hegazti-saltxitxa freskoak entsaladarekin Sasoiko fruta Brocoli con patatas Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta de temporada	Makarroiak tomatearekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	Haragi-paella integrala Oilasko-izterra lekekin Sasoiko fruta Paella integral de carne Muslo de pollo con judias verdes Fruta de temporada	Indaba zuriak bertako barazkiekin Bakailaoa arrautzaztatua piper gorriekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Bacalao a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada	Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur
29 Kcal 714 HC 78 Lip 35 Prot 25	30 Kcal 939 HC 103 Lip 45 Prot 35			
Porru- eta ziazerba-krema Arrautza frijituak patata frijituekin Izozkia Crema de puerros y espinacas Huevos fritos con patatas fritas Helado	Cuscusa bertako barazkiekin Izokina meniere erara Sasoiko fruta Cuscus con verduras locales Salmon meniere Fruta de temporada			

 Gonmendatutako afaria
Cena recomendada
















OHARRA Menuekin batera datorren elikadurari buruzko informazioa, 12 urteko umeen razio eta nutrizio-beharrak kontuan izanda kalkulatu dago, menuan eskainitako 40 gramoko ogi razio egunean baxe.

NOTA La información nutricional que acompaña a los menús, está calculada atendiendo al racionado y necesidades nutricionales de niños de 12 años, incluyendo los 40 g. de pan ofrecidos con el menú.



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
1	2	3	4	5
JAIA FIESTA	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU
8 Kcal 805 HC 104 Lip 31 Prot 32	9 Kcal 912 HC 63 Lip 57 Prot 39	10 Kcal 777 HC 100 Lip 24 Prot 42	11 Kcal 664 HC 68 Lip 28 Prot 40	12 Kcal 700 HC 91 Lip 19 Prot 44
Makarroiak italiar erara Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Macarrones italiana Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	Brokolia patatekin Odolkia errioxako erara Sasoiko fruta Brocoli con patatas Morcilla a la riojana Fruta de temporada	Indaba gorriak bertako barazkiekin Abadira labean entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras locales Abadejo al horno con ensalada Fruta de temporada	Porrusalda krema Txerri-giarra labean azenario eta txanpinoiekin Gazta txikia "la vaca que rie" Crema de purrusalda Guiarra de cerdo al horno con zanahoria y champiñon Quesitos la vaca que rie	Garbantzuak bertako kalabazarekin Abadira labean entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Abadejo al horno con ensalada Fruta de temporada
15 Kcal 657 HC 80 Lip 15 Prot 51	16 Kcal 752 HC 98 Lip 29 Prot 29	17 Kcal 801 HC 89 Lip 30 Prot 48	18 Kcal 927 HC 93 Lip 49 Prot 26	19 Kcal 666 HC 82 Lip 24 Prot 31
Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-bularkia jardinerara Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Pechuga de pollo a la jardinera Fruta de temporada	Makarroiak tomatearekin Tortila frantsesa entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate Tortilla francesa con ensalada Fruta de temporada	Patatak errioxar erara Abadejoa saltsa berdean Sasoiko fruta Patatas a la riojana Abadejo en salsa verde Fruta de temporada	Hegazti-zopa arrozarekin Hanburgesa patata frijituekin Sasoiko fruta Sopa de ave con arroz Hamburguesa con patatas fritas Fruta de temporada	Bertako kalabaza-krema Solomoa plantxan Edateko jogurta Crema de calabaza local Lomo fresco a la plancha con ensalada Yogur bebible
22 Kcal 660 HC 79 Lip 22 Prot 36	23 Kcal 783 HC 106 Lip 26 Prot 36	24 Kcal 878 HC 114 Lip 23 Prot 59	25 Kcal 666 HC 89 Lip 16 Prot 45	26 Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46
Barazki-menestra Oilasko-bularkia entsaladarekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada	Dilista erregosiak Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas estofadas Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	Haragi-paella integrala Oilasko-izterra lekekin Sasoiko fruta Paella integral de carne Muslo de pollo con judias verdes Fruta de temporada	Indaba zuriak bertako barazkiekin Abadira labean entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Abadejo al horno con ensalada Fruta de temporada	Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur
29 Kcal 714 HC 78 Lip 35 Prot 25	30 Kcal 741 HC 108 Lip 10 Prot 58			
Porru- eta ziazerba-krema Arrautza frijituak patata frijituekin Izozkia Crema de puerros y espinacas Huevos fritos con patatas fritas Helado	Barazki-paella Abadira labean Sasoiko fruta Paella vegetal Abadejo al horno Fruta de temporada			



ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
1					2	Kcal 721	HC 95	Lip 17	Prot 47	3	Kcal 718	HC 124	Lip 14	Prot 28	4	Kcal 654	HC 78	Lip 21	Prot 42	5	Kcal 772	HC 77	Lip 35	Prot 40
JAIA					 Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada					Arroza tomatearekin Abadira errioxar erara Sasoiko fruta Arroz con tomate Abadejo a la riojana Fruta de temporada				 Bertako kalabaza-krema Indioilar gisatua patata frijituekin Jogurta Crema de calabaza local Pavo guisado con patatas fritas Yogur					 Marmitakoa Tortila frantsesa txorizo eta entsaladarekin Sasoiko fruta Marmitako Tortilla francesa de chorizo con ensalada Fruta de temporada					
FIESTA					Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur					Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur					Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta					Barazki - Hegazti - Esnekia Verdura - Ave - Lácteo				
8	Kcal 805	HC 104	Lip 31	Prot 32	9	Kcal 912	HC 63	Lip 57	Prot 39	10	Kcal 666	HC 89	Lip 16	Prot 45	11	Kcal 664	HC 68	Lip 28	Prot 40	12	Kcal 780	HC 99	Lip 26	Prot 41
 Makarroiak italiar erara Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Macarrones italiana Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada					 Brokolia patatekin Odolkia errioxako erara Sasoiko fruta Brocoli con patatas Morcilla a la riojana Fruta de temporada					 Indaba gorriak bertako barazkiekin Legatza labean entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras locales Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada				 Porrusalda krema Txerri-giarra labean azenario eta txanpinoiekin Gazta txikia "la vaca que rie" Crema de purrusalda Guiarra de cerdo al horno con zanahoria y champiñon Quesitos la vaca que rie					 Garbantzuak bertako kalabazarekin Abadira arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada					
Krema - Hegazti - Jogurta Crema - Ave - Yogur					Pasta - Arraina - Jogurta Pasta - Pescado - Yogur					Barazki - Arrautz - Jogurta Verdura - Huevo - Yogur					Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta					Zopa - Haragi - Esnekia Sopa - Carne - Lácteo				
15	Kcal 657	HC 80	Lip 15	Prot 51	16	Kcal 794	HC 98	Lip 32	Prot 34	17	Kcal 727	HC 80	Lip 30	Prot 38	18	Kcal 835	HC 77	Lip 44	Prot 33	19	Kcal 757	HC 99	Lip 32	Prot 21
Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-bularkia jardinerara Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Pechuga de pollo a la jardinera Fruta de temporada					Barraskiloak tomatearekin Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Sasoiko fruta Caracolillos con tomate Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada					 Patatak errioxar erara Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Patatas a la riojana Salmon en salsa verde Fruta de temporada				Hegazti-zopa fideo integralekin Behi- eta txerri-hanburgesa patata frijituekin Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos integrales Hamburguesa de vacuno y cerdo con patatas fritas Fruta de temporada					 Bertako kalabaza-krema Urdaiazpiko krocketak entsaladarekin Edateko jogurta Crema de calabaza local Croquetas de jamon con ensalada Yogur bebible					
Entsalada - Arraina - Jogurta Ensalada - Pescado - Yogur					Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo					Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur					Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur					Patata - Arrautz - Fruta Patata - Huevo - Fruta				
22	Kcal 818	HC 65	Lip 49	Prot 29	23	Kcal 783	HC 106	Lip 26	Prot 36	24	Kcal 878	HC 114	Lip 23	Prot 59	25	Kcal 765	HC 100	Lip 22	Prot 45	26	Kcal 697	HC 76	Lip 25	Prot 46
 Barazki-menestra Hegazti-saltxitxa freskoak entsaladarekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta de temporada					 Dilista erregosiak Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas estofadas Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada					Haragi-paella integrala Oilasko-izterra lekekin Sasoiko fruta Paella integral de carne Muslo de pollo con judias verdes Fruta de temporada				 Indaba zuriak bertako barazkiekin Bakailaoa arrautzaztatua piper gorriekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Bacalao a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada					 Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur					
Zopa - Arraina - Esnekia Sopa - Pescado - Lácteo					Entsalada - Haragi - Jogurta Ensalada - Carne - Yogur					Barazki - Arrautz - Jogurta Verdura - Huevo - Yogur					Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur					Arroza - Arrautz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta				
29	Kcal 714	HC 78	Lip 35	Prot 25	30	Kcal 939	HC 103	Lip 45	Prot 35															
 Porru- eta ziazerba-krema Arrautza frijituak patata frijituekin Izokia Crema de puerros y espinacas Huevos fritos con patatas fritas Helado					Cuscusa bertako barazkiekin Izokina meniere erara Sasoiko fruta Cuscus con verduras locales Salmon meniere Fruta de temporada																			
Zopa - Hegazti - Fruta Sopa - Ave - Fruta					Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur																			



ASTELEHENA / LUNES		ASTEARTEA / MARTES		ASTEAZKENA / MIERCOLES		OSTEGUNA / JUEVES		OSTIRALA / VIERNES	
1		2 Kcal 743 HC 124 Lip 11 Prot 40		3 Kcal 718 HC 124 Lip 14 Prot 28		4 Kcal 708 HC 81 Lip 29 Prot 32		5 Kcal 740 HC 77 Lip 33 Prot 37	
JAIA		Dilistak bertako barazkiekin Brokolia patatekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Brocoli con patatas Fruta de temporada		Arroza tomatearekin Abadira errioxar erara Sasoiko fruta Arroz con tomate Abadejo a la riojana Fruta de temporada		Bertako kalabaza-krema Tofu tomate saltsan patata frijituekin Jogurta Crema de calabaza local Tofu en salsa de tomate con patatas fritas Yogur		Marmitakoa Tortila frantsesa entsaladarekin Sasoiko fruta Marmitako Tortilla francesa con ensalada Fruta de temporada	
FIESTA									
8 Kcal 758 HC 104 Lip 28 Prot 28		9 Kcal 754 HC 93 Lip 26 Prot 39		10 Kcal 666 HC 89 Lip 16 Prot 45		11 Kcal 679 HC 128 Lip 14 Prot 19		12 Kcal 780 HC 99 Lip 26 Prot 41	
Makarroiak tomatearekin Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada		Brokolia patatekin Tofu tomate saltsan piper gorriekin Sasoiko fruta Brocoli con patatas Tofu en salsa de tomate con pimientos rojos Fruta de temporada		Indaba gorriak bertako barazkiekin Legatza labeen entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras locales Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada		Porrusalda krema Barazki-paella Gazta txikia "la vaca que rie" Crema de purrusalda Paella vegetal Quesitos la vaca que rie		Garbantzuak bertako kalabazarekin Abadira arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada	
15 Kcal 611 HC 83 Lip 13 Prot 41		16 Kcal 794 HC 98 Lip 32 Prot 34		17 Kcal 676 HC 86 Lip 24 Prot 30		18 Kcal 646 HC 77 Lip 25 Prot 29		19 Kcal 744 HC 101 Lip 33 Prot 19	
Dilistak bertako barazkiekin Legatza barazki saltsan zainzuriekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Merluza en salsa de verduras con esparragos Fruta de temporada		Barraskiloak tomatearekin Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Sasoiko fruta Caracolillos con tomate Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada		Patata gisatuak (gg) Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Patatas guisadas (gg) Salmon en salsa verde Fruta de temporada		Zopa fideo integralekin (gg) Tofu saltsan patata frijituekin Sasoiko fruta Sopa de fideos integrales (gg) Tofu en salsa con patatas fritas Fruta de temporada		Bertako kalabaza-krema Enpanadillak entsaladarekin Edateko jogurta Crema de calabaza local Empanadillas con ensalada Yogur bebible	
22 Kcal 669 HC 68 Lip 29 Prot 32		23 Kcal 762 HC 107 Lip 24 Prot 34		24 Kcal 800 HC 152 Lip 13 Prot 27		25 Kcal 765 HC 100 Lip 22 Prot 45		26 Kcal 712 HC 127 Lip 14 Prot 24	
Barazki-menestra Tofu saltsan entsaladarekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Tofu en salsa con ensalada Fruta de temporada		Dilistak barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada		Barazki-paella Brokolia patatekin Sasoiko fruta Paella vegetal Brocoli con patatas Fruta de temporada		Indaba zuriak bertako barazkiekin Bakailaoa arrautzaztatua piper gorriekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Bacalao a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada		Barazki-krema Makarroiak tomatearekin Jogurta Crema de verduras Macarrones con tomate Yogur	
29 Kcal 649 HC 71 Lip 31 Prot 25		30 Kcal 939 HC 103 Lip 45 Prot 35							
Porru- eta ziazerba-krema Arrautza frijituak patata frijituekin Jogurta Crema de puerros y espinacas Huevos fritos con patatas fritas Yogur		Cuscusa bertako barazkiekin Izokina meniere erara Sasoiko fruta Cuscus con verduras locales Salmon meniere Fruta de temporada							



ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES					
1					2	Kcal 743	HC 124	Lip 11	Prot 40	3	Kcal 890	HC 137	Lip 29	Prot 23	4	Kcal 708	HC 81	Lip 29	Prot 32	5	Kcal 689	HC 85	Lip 30	Prot 23	
	JAIA				Dilistak bertako barazkiekin					Arroza tomatearekin					Bertako kalabaza-krema					Patata gisatuak (gg)					
					Brokolia patatekin					Mozzarella fingerrak entsaladarekin					Tofu tomate saltsan patata frijituekin					Tortila frantsesa entsaladarekin					
	FIESTA				Sasoiko fruta					Sasoiko fruta					Jogurta					Sasoiko fruta					
					Lentejas con verduras locales					Arroz con tomate					Crema de calabaza local					Patatas guisadas (gg)					
					Brocoli con patatas					Fingers de mozzarella con ensalada					Tofu en salsa de tomate con patatas fritas					Tortilla francesa con ensalada					
					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Yogur					Fruta de temporada					
8	Kcal 758	HC 104	Lip 28	Prot 28	9	Kcal 754	HC 93	Lip 26	Prot 39	10	Kcal 762	HC 89	Lip 31	Prot 36	11	Kcal 679	HC 128	Lip 14	Prot 19	12	Kcal 842	HC 120	Lip 29	Prot 28	
					Makarroiak tomatearekin					Indaba gorriak bertako barazkiekin					Porrusalda krema					Garbantzuak bertako kalabazarekin					
					Arrautza frijituak patata frijituekin					Tortila frantsesa entsaladarekin					Barazki-paella					Perretxiko kroketak entsaladarekin					
					Sasoiko fruta					Sasoiko fruta					Gazta txikia "la vaca que rie"					Sasoiko fruta					
					Macarrones con tomate					Alubias rojas con verduras locales					Crema de purrusalda					Garbanzos con calabaza local					
					Huevos fritos con patatas fritas					Tortilla francesa con ensalada					Paella vegetal					Croquetas de setas con ensalada					
					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Quesitos la vaca que rie					Fruta de temporada					
15	Kcal 812	HC 157	Lip 8	Prot 33	16	Kcal 752	HC 98	Lip 29	Prot 29	17	Kcal 791	HC 108	Lip 31	Prot 20	18	Kcal 646	HC 77	Lip 25	Prot 29	19	Kcal 658	HC 71	Lip 32	Prot 25	
					Dilistak bertako barazkiekin					Patata gisatuak (gg)					Zopa fideo integralekin (gg)					Bertako kalabaza-krema					
					Arroza tomatearekin					Mozzarella fingerrak entsaladarekin					Tofu saltsan patata frijituekin					Tortila frantsesa entsaladarekin					
					Sasoiko fruta					Sasoiko fruta					Sasoiko fruta					Edateko jogurta					
					Lentejas con verduras locales					Patatas guisadas (gg)					Sopa de fideos integrales (gg)					Crema de calabaza local					
					Arroz con tomate					Fingers de mozzarella con ensalada					Tofu en salsa con patatas fritas					Tortilla francesa con ensalada					
					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Yogur bebible					
22	Kcal 669	HC 68	Lip 29	Prot 32	23	Kcal 762	HC 107	Lip 24	Prot 34	24	Kcal 800	HC 152	Lip 13	Prot 27	25	Kcal 762	HC 89	Lip 31	Prot 36	26	Kcal 712	HC 127	Lip 14	Prot 24	
					Barazki-menestra					Barazki-paella					Indaba zuriak bertako barazkiekin					Barazki-krema					
					Tofu saltsan entsaladarekin					Brokolia patatekin					Tortila frantsesa entsaladarekin					Makarroiak tomatearekin					
					Sasoiko fruta					Sasoiko fruta					Tortila frantsesa entsaladarekin					Jogurta					
					Menestra de verduras					Paella vegetal					Alubias blancas con verduras locales					Crema de verduras					
					Tofu en salsa con ensalada					Brocoli con patatas					Tortilla francesa con ensalada					Macarrones con tomate					
					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Yogur					
29	Kcal 649	HC 71	Lip 31	Prot 25	30	Kcal 983	HC 124	Lip 47	Prot 20																
					Porru- eta ziazerba-krema																				
					Arrautza frijituak patata frijituekin					Cuscusa bertako barazkiekin											Perretxiko kroketak entsaladarekin				
					Jogurta					Sasoiko fruta											Sasoiko fruta				
					Crema de puerros y espinacas					Cuscus con verduras locales											Croquetas de setas con ensalada				
					Huevos fritos con patatas fritas					Fruta de temporada											Fruta de temporada				
					Yogur																				