



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
		1	2 Kcal 775 HC 104 Lip 28 Prot 29	3 Kcal 669 HC 73 Lip 23 Prot 44
		JAIA FIESTA	 Dilistak bertako barazkiekin San jakoboa entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales San jacob con ensalada Fruta de temporada	 Patatak saltsa berdean Oilasko-bularkia txanpinoiekin Sasoiko fruta Patatas en salsa verde Pechuga de pollo con champiñones Fruta de temporada
			Zopa - Haragi - Jogurta Sopa - Carne - Yogur	Krema - Arraultz - Jogurta Crema - Huevo - Yogur
6 Kcal 806 HC 133 Lip 18 Prot 32	7 Kcal 705 HC 98 Lip 22 Prot 34	8 Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32	9 Kcal 673 HC 83 Lip 22 Prot 40	10 Kcal 878 HC 100 Lip 33 Prot 48
 Barazki-menestra Albondigak Sasoiko fruta Menestra de verduras Albondigas Fruta de temporada	Makarroi integralak italiar erara Legatza saltsan Sasoiko fruta Macarrones integrales italiana Merluza en salsa Fruta de temporada	 Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	Bertako kalabaza-krema Solomo ontzutua hiru koloretako barazkiekin Izozkia Crema de calabaza local Lomo adobado con hortalizas tricolor Helado	 Garbantzu erregosiak Legatza arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos estofados Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada
Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur	Entsalada - Arraultz - Yogurra Ensalada - Huevo - Yogur	Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur	Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur
13 Kcal 855 HC 106 Lip 33 Prot 39	14 Kcal 834 HC 110 Lip 37 Prot 25	15 Kcal 716 HC 99 Lip 16 Prot 48	16 Kcal 697 HC 100 Lip 22 Prot 26	17 Kcal 660 HC 51 Lip 34 Prot 39
Kirikilak tomatearekin Tortila frantsesa york urdaiazpiko eta entsaladarekin Sasoiko fruta Espirales con tomate Tortilla francesa de jamon york con ensalada Fruta de temporada	 Patatak erroixar erara Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Sasoiko fruta Patatas a la riojana Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada	Dilistak arroza integralarekin Bakailaoa labean entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con arroz integral Bacalao al horno con ensalada Fruta de temporada	 Porrusalda krema Oilasko-izterra Jogurta Crema de purrusalda Muslo de pollo Yogur	 Landako-entsalada Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Ensalada campera Salmon en salsa verde Fruta de temporada
Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Krema - Arraultz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur	Krema - Hegazti - Yogurra Crema - Ave - Yogur	Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta	Zopa - Haragi - Yogurra Sopa - Carne - Yogur
20 Kcal 746 HC 75 Lip 30 Prot 45	21 Kcal 603 HC 81 Lip 21 Prot 11	22 Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35	23 Kcal 799 HC 108 Lip 28 Prot 34	24 Kcal 682 HC 70 Lip 25 Prot 41
Hegazti-zopa fideoekin Solomoa labean piper gorriekin Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos Lomo de cerdo al horno con pimientos rojos Fruta de temporada	Bertako barazki-krema Hegazti haragi bolak tomate saltsan Sasoiko fruta Crema de verduras locales Albondigas de ave con salsa de tomate Fruta de temporada	Arroza tomatearekin Legatza labean entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada	 Babarrun gorrien lapikokoa Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Cocido de alubias rojas Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	 Lekak patatekin Txahal gisatua saltsan Jogurta Vainas con patatas Guisado de ternera en salsa Yogur
Barazki - Arraultz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo	Patata - Arraina - Yogurra Patata - Pescado - Yogur	Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo	Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta
27 Kcal 713 HC 90 Lip 15 Prot 55	28 Kcal 702 HC 66 Lip 25 Prot 55	29 Kcal 888 HC 105 Lip 41 Prot 30	30 Kcal 760 HC 101 Lip 22 Prot 44	31 Kcal 876 HC 106 Lip 35 Prot 40
 Dilistak bertako barazkiekin Indioilar gisatua patata frijituekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Pavo guisado con patatas fritas Fruta de temporada	 Porru- eta ziazerba-krema Oilasko-izterra entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de puerros y espinacas Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada	Paella Behi- eta txerri-hanburgesa landako salteatuarekin Edateko jogurta Paella Hamburguesa de vacuno y cerdo con salteado campestre Yogur bebible	Indaba zuriak bertako barazkiekin Izokina marinela saltsan Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Salmon en salsa marinera Fruta de temporada	 Kirikilak tomatearekin Tortila frantsesa txorizo eta entsaladarekin Sasoiko fruta Espirales con tomate Tortilla francesa de chorizo con ensalada Fruta de temporada
Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	Pasta - Arraultz - Yogurra Pasta - Huevo - Yogur	Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta	Zopa - Hegazti - Yogurra Sopa - Ave - Yogur	Entsalada - Arraina - Yogurra Ensalada - Pescado - Yogur

Gonmendatutako afaria
Cena recomendada

OHARRA Menuekin batera datorren elikadurari buruzko informazioa, 12 urteko umeen razio eta nutrizio-beharrak kontuan izanda kalkulaturako 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 Kcal 606 HC 80 Lip 11 Prot 47	3 Kcal 669 HC 73 Lip 23 Prot 44
		JAIA FIESTA	Dilistak bertako barazkiekin Solomoa plantxan Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Lomo fresco a la plancha con ensalada Fruta de temporada	Patatak saltsa berdean Oilasko-bularkia txanpinoiekin Sasoiko fruta Patatas en salsa verde Pechuga de pollo con champiñones Fruta de temporada
6 Kcal 790 HC 91 Lip 31 Prot 36	7 Kcal 816 HC 109 Lip 29 Prot 31	8 Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32	9 Kcal 719 HC 88 Lip 25 Prot 36	10 Kcal 832 HC 99 Lip 29 Prot 44
Barazki-menestra Txahal biribilkia entsaladarekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Redondo de ternera con ensalada Fruta de temporada	Makarroiak italiar erara Abadira maionesarekin Sasoiko fruta Macarrones italiana Abadejo con mahonesa Fruta de temporada	Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	Bertako kalabaza-krema Solomo ontzutua hiru koloretako barazkiekin Jogurta Crema de calabaza local Lomo adobado con hortalizas tricolor Yogur	Garbantzu erregosiak Legatza labean entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos estofados Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada
13 Kcal 874 HC 109 Lip 37 Prot 28	14 Kcal 938 HC 92 Lip 38 Prot 58	15 Kcal 716 HC 99 Lip 16 Prot 48	16 Kcal 764 HC 93 Lip 25 Prot 42	17 Kcal 660 HC 51 Lip 34 Prot 39
Makarroiak tomatearekin Tortila frantsesa york urdaiazpiko eta entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate Tortilla francesa de jamon york con ensalada Fruta de temporada	Patatak errioxar erara Oilasko-izterra entsaladarekin Sasoiko fruta Patatas a la riojana Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada	Dilistak arrosa integralarekin Bakailaoa labean entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con arroz integral Bacalao al horno con ensalada Fruta de temporada	Porrusalda krema Oilasko-bularkia kalabaza eta azenarioarekin Aihoria Crema de purrusalda Pechuga de pollo con calabacin y zanahoria Natillas	Landako-entsalada Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Ensalada campera Salmon en salsa verde Fruta de temporada
20 Kcal 838 HC 91 Lip 35 Prot 38	21 Kcal 927 HC 91 Lip 53 Prot 22	22 Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35	23 Kcal 799 HC 108 Lip 28 Prot 34	24 Kcal 682 HC 70 Lip 25 Prot 41
Hegazti-zopa arrozarekin Txerri-giarra labean piper gorriekin Sasoiko fruta Sopa de ave con arroz Guiarra de cerdo al horno con pimientos rojos Fruta de temporada	Bertako barazki-krema Albondigak saltsan Sasoiko fruta Crema de verduras locales Albondigas en salsa Fruta de temporada	Arrosa tomatearekin Abadira labean entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate Abadejo al horno con ensalada Fruta de temporada	Babarrun gorrien lapikokoa Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Cocido de alubias rojas Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	Lekak patatekin Txahal-xerra plantxan entsaladarekin Jogurta Vainas con patatas Filete de ternera a la plancha con ensalada Yogur
27 Kcal 713 HC 90 Lip 15 Prot 55	28 Kcal 702 HC 66 Lip 25 Prot 55	29 Kcal 999 HC 116 Lip 48 Prot 27	30 Kcal 760 HC 101 Lip 22 Prot 44	31 Kcal 895 HC 109 Lip 39 Prot 29
Dilistak bertako barazkiekin Indioilar gisatua patata frijituekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Pavo guisado con patatas fritas Fruta de temporada	Porru- eta ziazerba-krema Oilasko-izterra entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de puerros y espinacas Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada	Arroz-entsalada Hanburgesa landako salteatuarekin Edateko jogurta Ensalada de arroz Hamburguesa con salteado campestre Yogur bebible	Indaba zuriak bertako barazkiekin Izokina marinela saltsan Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Salmon en salsa marinera Fruta de temporada	Makarroiak tomatearekin Tortila frantsesa txorizo eta entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate Tortilla francesa de chorizo con ensalada Fruta de temporada



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
		1	2 Kcal 708 HC 80 Lip 26 Prot 39	3 Kcal 660 HC 89 Lip 21 Prot 28
	JAIA FIESTA		Dilistak bertako barazkiekin Tortila frantsesa entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Tortilla francesa con ensalada Fruta de temporada	Patata gisatuak (gg) Tofu saltsan txanpinoiekin Sasoiko fruta Patatas guisadas (gg) Tofu en salsa con champiñon Fruta de temporada
6	7	8	9	10
EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU
13	14	15	16	17
EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU
20	21	22	23	24
EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU
27	28	29	30	31
EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
		1	2 Kcal 606 HC 80 Lip 11 Prot 47	3 Kcal 652 HC 75 Lip 23 Prot 40
		JAIA FIESTA	Dilistak bertako barazkiekin Solomoa plantxan Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Lomo fresco a la plancha con ensalada Fruta de temporada	Patata gisatuak Oilasko-bularkia txanpinoiekin Sasoiko fruta Patatas guisadas Pechuga de pollo con champiñones Fruta de temporada
6	7	8	9	10
EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU
13	14	15	16	17
EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU
20	21	22	23	24
EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU
27	28	29	30	31
EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
		1	2 Kcal 606 HC 80 Lip 11 Prot 47	3 Kcal 669 HC 73 Lip 23 Prot 44
		JAIA FIESTA	Dilistak bertako barazkiekin Solomoa plantxan Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Lomo fresco a la plancha con ensalada Fruta de temporada	Patatak saltsa berdean Oilasko-bularkia txanpinoiekin Sasoiko fruta Patatas en salsa verde Pechuga de pollo con champiñones Fruta de temporada
6	7	8	9	10
EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU
13	14	15	16	17
EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU
20	21	22	23	24
EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU
27	28	29	30	31
EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
		1	2 Kcal 801 HC 111 Lip 28 Prot 33	3 Kcal 691 HC 78 Lip 26 Prot 38
	JAIA FIESTA		Dilistak bertako barazkiekin Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada	Patatak saltsa berdean Tofu saltsan txanpinoiekin Sasoiko fruta Patatas en salsa verde Tofu en salsa con champiñon Fruta de temporada
6	7	8	9	10
EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU
13	14	15	16	17
EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU
20	21	22	23	24
EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU
27	28	29	30	31
EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
		1	2 Kcal 818 HC 122 Lip 30 Prot 20	3 Kcal 669 HC 73 Lip 23 Prot 44
		JAIA FIESTA	Makarroiak tomatearekin San jakoboa entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate San jacoboa con ensalada Fruta de temporada	Patatak saltsa berdean Oilasko-bularkia txanpinoiekin Sasoiko fruta Patatas en salsa verde Pechuga de pollo con champiñones Fruta de temporada
6	7	8	9	10
EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU
13	14	15	16	17
EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU
20	21	22	23	24
EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU
27	28	29	30	31
EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
		1	2 Kcal 606 HC 80 Lip 11 Prot 47	3 Kcal 669 HC 73 Lip 23 Prot 44
		JAIA FIESTA	Dilistak bertako barazkiekin Solomoa plantxan Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Lomo fresco a la plancha con ensalada Fruta de temporada	Patatak saltsa berdean Oilasko-bularkia txanpinoiekin Sasoiko fruta Patatas en salsa verde Pechuga de pollo con champiñones Fruta de temporada
6	7	8	9	10
EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU
13	14	15	16	17
EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU
20	21	22	23	24
EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU
27	28	29	30	31
EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
		1	2 Kcal 775 HC 104 Lip 28 Prot 29	3 Kcal 669 HC 73 Lip 23 Prot 44
		JAIA FIESTA	Dilistak bertako barazkiekin San jakoboa entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales San jacob con ensalada Fruta de temporada	Patatak saltsa berdean Oilasko-bularkia txanpinoiekin Sasoiko fruta Patatas en salsa verde Pechuga de pollo con champiñones Fruta de temporada
			Zopa - Haragi - Jogurta Sopa - Carne - Yogur	Krema - Arraultz - Jogurta Crema - Huevo - Yogur
6 Kcal 806 HC 133 Lip 18 Prot 32	7 Kcal 705 HC 98 Lip 22 Prot 34	8 Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32	9 Kcal 673 HC 83 Lip 22 Prot 40	10 Kcal 878 HC 100 Lip 33 Prot 48
Barazki-menestra Haragi lasagna Sasoiko fruta Menestra de verduras Lasaña de carne Fruta de temporada	Makarroi integralak italiar erara Abadira maionesarekin Sasoiko fruta Macarrones integrales italiana Abadejo con mahonesa Fruta de temporada	Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	Bertako kalabaza-krema Solomo ontzutua hiru koloretako barazkiekin Izozkia Crema de calabaza local Lomo adobado con hortalizas tricolor Helado	Garbantzu erregosiak Legatza arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos estofados Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada
Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur	Entsalada - Arraultz - Yogurra Ensalada - Huevo - Yogur	Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur	Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur
13 Kcal 855 HC 106 Lip 33 Prot 39	14 Kcal 834 HC 110 Lip 37 Prot 25	15 Kcal 716 HC 99 Lip 16 Prot 48	16 Kcal 697 HC 100 Lip 22 Prot 26	17 Kcal 660 HC 51 Lip 34 Prot 39
Kirikilak tomatearekin Tortila frantsesa york urdaiazpiko eta entsaladarekin Sasoiko fruta Espirales con tomate Tortilla francesa de jamon york con ensalada Fruta de temporada	Patatak errioxar erara Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Sasoiko fruta Patatas a la riojana Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada	Dilistak arroza integralarekin Bakailaoa labean entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con arroz integral Bacalao al horno con ensalada Fruta de temporada	Porrusalda krema Oilasko fajita Aihoria Crema de purrusalda Fajita de pollo y verduras Natillas	Landako-entsalada Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Ensalada campera Salmon en salsa verde Fruta de temporada
Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Krema - Arraultz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur	Krema - Hegazti - Yogurra Crema - Ave - Yogur	Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta	Zopa - Haragi - Yogurra Sopa - Carne - Yogur
20 Kcal 746 HC 75 Lip 30 Prot 45	21 Kcal 603 HC 81 Lip 21 Prot 11	22 Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35	23 Kcal 799 HC 108 Lip 28 Prot 34	24 Kcal 682 HC 70 Lip 25 Prot 41
Hegazti-zopa fideoekin Txerri-giarra labean piper gorriekin Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos Guiarra de cerdo al horno con pimientos rojos Fruta de temporada	Bertako barazki-krema Hegazti haragi bolak tomate saltsan Sasoiko fruta Crema de verduras locales Albondigas de ave con salsa de tomate Fruta de temporada	Arroza tomatearekin Abadira labean entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate Abadejo al horno con ensalada Fruta de temporada	Babarrun gorrien lapikokoa Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Cocido de alubias rojas Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	Lekak patatekin Txahal-xerra plantxan entsaladarekin Jogurta Vainas con patatas Filete de ternera a la plancha con ensalada Yogur
Barazki - Arraultz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo	Patata - Arraina - Yogurra Patata - Pescado - Yogur	Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo	Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta
27 Kcal 713 HC 90 Lip 15 Prot 55	28 Kcal 702 HC 66 Lip 25 Prot 55	29 Kcal 888 HC 105 Lip 41 Prot 30	30 Kcal 760 HC 101 Lip 22 Prot 44	31 Kcal 876 HC 106 Lip 35 Prot 40
Dilistak bertako barazkiekin Indioilar gisatua patata frijituekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Pavo guisado con patatas fritas Fruta de temporada	Porru- eta ziazerba-krema Oilasko-izterra entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de puerros y espinacas Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada	Arroz-entsalada Behi- eta txerri-hanburgesa landako salteatuarekin Edateko jogurta Ensalada de arroz Hamburguesa de vacuno y cerdo con salteado campestre Yogur bebible	Indaba zuriak bertako barazkiekin Izokina marinela saltsan Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Salmon en salsa marinera Fruta de temporada	Kirikilak tomatearekin Tortila frantsesa txorizo eta entsaladarekin Sasoiko fruta Espirales con tomate Tortilla francesa de chorizo con ensalada Fruta de temporada
Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	Pasta - Arraultz - Yogurra Pasta - Huevo - Yogur	Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta	Zopa - Hegazti - Yogurra Sopa - Ave - Yogur	Entsalada - Arraina - Yogurra Ensalada - Pescado - 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 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 Kcal 775 HC 104 Lip 28 Prot 29	3 Kcal 669 HC 73 Lip 23 Prot 44
		JAIA FIESTA	Dilistak bertako barazkiekin San jakoboa entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales San jacoboa con ensalada Fruta de temporada	Patatak saltsa berdean Oilasko-bularkia txanpinoiekin Sasoiko fruta Patatas en salsa verde Pechuga de pollo con champiñones Fruta de temporada
6	7	8	9	10
EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU
13	14	15	16	17
EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU
20	21	22	23	24
EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU
27	28	29	30	31
EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
		1	2 Kcal 606 HC 80 Lip 11 Prot 47	3 Kcal 669 HC 73 Lip 23 Prot 44
		JAIA FIESTA	Dilistak bertako barazkiekin Solomoa plantxan Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Lomo fresco a la plancha con ensalada Fruta de temporada	Patatak saltsa berdean Oilasko-bularkia txanpinoiekin Sasoiko fruta Patatas en salsa verde Pechuga de pollo con champiñones Fruta de temporada
6	7	8	9	10
EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU
13	14	15	16	17
EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU
20	21	22	23	24
EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU
27	28	29	30	31
EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
		1	2 Kcal 775 HC 104 Lip 28 Prot 29	3 Kcal 669 HC 73 Lip 23 Prot 44
		JAIA FIESTA	 Dilistak bertako barazkiekin San jakoboa entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales San jacob con ensalada Fruta de temporada	 Patatak saltsa berdean Oilasko-bularkia txanpinoiekin Sasoiko fruta Patatas en salsa verde Pechuga de pollo con champiñones Fruta de temporada
			Zopa - Haragi - Jogurta Sopa - Carne - Yogur	Krema - Arraultz - Jogurta Crema - Huevo - Yogur
6 Kcal 806 HC 133 Lip 18 Prot 32	7 Kcal 705 HC 98 Lip 22 Prot 34	8 Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32	9 Kcal 673 HC 83 Lip 22 Prot 40	10 Kcal 878 HC 100 Lip 33 Prot 48
 Barazki-menestra Haragi lasagna Sasoiko fruta Menestra de verduras Lasaña de carne Fruta de temporada	Makarroi integralak italiar erara Abadira maionesarekin Sasoiko fruta Macarrones integrales italiana Abadejo con mahonesa Fruta de temporada	 Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	Bertako kalabaza-krema Solomo ontzutua hiru koloretako barazkiekin Izozkia Crema de calabaza local Lomo adobado con hortalizas tricolor Helado	 Garbantzu erregosiak Legatza arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos estofados Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada
Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur	Entsalada - Arraultz - Yogurra Ensalada - Huevo - Yogur	Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur	Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur
13 Kcal 855 HC 106 Lip 33 Prot 39	14 Kcal 834 HC 110 Lip 37 Prot 25	15 Kcal 716 HC 99 Lip 16 Prot 48	16 Kcal 697 HC 100 Lip 22 Prot 26	17 Kcal 660 HC 51 Lip 34 Prot 39
Kirikilak tomatearekin Tortila frantsesa york urdaiazpiko eta entsaladarekin Sasoiko fruta Espirales con tomate Tortilla francesa de jamon york con ensalada Fruta de temporada	 Patatak erroixar erara Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Sasoiko fruta Patatas a la riojana Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada	Dilistak arroza integralarekin Bakailaoa labean entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con arroz integral Bacalao al horno con ensalada Fruta de temporada	 Porrusalda krema Oilasko fajita Aihoria Crema de purrusalda Fajita de pollo y verduras Natillas	 Landako-entsalada Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Ensalada campera Salmon en salsa verde Fruta de temporada
Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Krema - Arraultz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur	Krema - Hegazti - Yogurra Crema - Ave - Yogur	Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta	Zopa - Haragi - Yogurra Sopa - Carne - Yogur
20 Kcal 746 HC 75 Lip 30 Prot 45	21 Kcal 603 HC 81 Lip 21 Prot 11	22 Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35	23 Kcal 799 HC 108 Lip 28 Prot 34	24 Kcal 682 HC 70 Lip 25 Prot 41
Hegazti-zopa fideoekin Txerri-giarra labean piper gorriekin Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos Guiarra de cerdo al horno con pimientos rojos Fruta de temporada	Bertako barazki-krema Hegazti haragi bolak tomate saltsan Sasoiko fruta Crema de verduras locales Albondigas de ave con salsa de tomate Fruta de temporada	Arroza tomatearekin Abadira labean entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate Abadejo al horno con ensalada Fruta de temporada	 Babarrun gorrien lapikokoa Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Cocido de alubias rojas Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	 Lekak patatekin Txahal-xerra plantxan entsaladarekin Jogurta Vainas con patatas Filete de ternera a la plancha con ensalada Yogur
Barazki - Arraultz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo	Patata - Arraina - Yogurra Patata - Pescado - Yogur	Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo	Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta
27 Kcal 713 HC 90 Lip 15 Prot 55	28 Kcal 702 HC 66 Lip 25 Prot 55	29 Kcal 888 HC 105 Lip 41 Prot 30	30 Kcal 760 HC 101 Lip 22 Prot 44	31 Kcal 876 HC 106 Lip 35 Prot 40
 Dilistak bertako barazkiekin Indioilar gisatua patata frituekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Pavo guisado con patatas fritas Fruta de temporada	 Porru- eta ziazerba-krema Oilasko-izterra entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de puerros y espinacas Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada	Arroz-entsalada Behi- eta txerri-hanburgesa landako salteatuarekin Edateko jogurta Ensalada de arroz Hamburguesa de vacuno y cerdo con salteado campestre Yogur bebible	Indaba zuriak bertako barazkiekin Izokina marinela saltsan Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Salmon en salsa marinera Fruta de temporada	 Kirikilak tomatearekin Tortila frantsesa txorizo eta entsaladarekin Sasoiko fruta Espirales con tomate Tortilla francesa de chorizo con ensalada Fruta de temporada
Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	Pasta - Arraultz - Yogurra Pasta - Huevo - Yogur	Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta	Zopa - Hegazti - Yogurra Sopa - Ave - Yogur	Entsalada - Arraina - Yogurra Ensalada - Pescado - Yogur

Gonmendatutako afaria
Cena recomendada

OHARRA Menuekin batera datorren elikadurari buruzko informazioa, 12 urteko umeen razio eta nutrizio-beharrak kontuan izanda kalkulatur 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 Kcal 775 HC 104 Lip 28 Prot 29	3 Kcal 669 HC 73 Lip 23 Prot 44
		JAIA FIESTA	Dilistak bertako barazkiekin San jakoboa entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales San jacob con ensalada Fruta de temporada	Patatak saltsa berdean Oilasko-bularkia txanpinoiekin Sasoiko fruta Patatas en salsa verde Pechuga de pollo con champiñones Fruta de temporada
			Zopa - Haragi - Jogurta Sopa - Carne - Yogur	Krema - Arraultz - Jogurta Crema - Huevo - Yogur
6 Kcal 806 HC 133 Lip 18 Prot 32	7 Kcal 705 HC 98 Lip 22 Prot 34	8 Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32	9 Kcal 673 HC 83 Lip 22 Prot 40	10 Kcal 878 HC 100 Lip 33 Prot 48
Barazki-menestra Haragi lasagna Sasoiko fruta Menestra de verduras Lasaña de carne Fruta de temporada	Makarroi integralak italiar erara Abadira maionesarekin Sasoiko fruta Macarrones integrales italiana Abadejo con mahonesa Fruta de temporada	Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	Bertako kalabaza-krema Solomo ontzutua hiru koloretako barazkiekin Izozkia Crema de calabaza local Lomo adobado con hortalizas tricolor Helado	Garbantzu erregosiak Legatza arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos estofados Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada
Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur	Entsalada - Arraultz - Yogurra Ensalada - Huevo - Yogur	Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur	Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur
13 Kcal 855 HC 106 Lip 33 Prot 39	14 Kcal 834 HC 110 Lip 37 Prot 25	15 Kcal 716 HC 99 Lip 16 Prot 48	16 Kcal 697 HC 100 Lip 22 Prot 26	17 Kcal 660 HC 51 Lip 34 Prot 39
Kirikilak tomatearekin Tortila frantsesa york urdaiazpiko eta entsaladarekin Sasoiko fruta Espirales con tomate Tortilla francesa de jamon york con ensalada Fruta de temporada	Patatak erroixar erara Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Sasoiko fruta Patatas a la riojana Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada	Dilistak arroza integralarekin Bakailaoa labean entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con arroz integral Bacalao al horno con ensalada Fruta de temporada	Porrusalda krema Oilasko fajita Aihoria Crema de purrusalda Fajita de pollo y verduras Natillas	Landako-entsalada Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Ensalada campera Salmon en salsa verde Fruta de temporada
Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Krema - Arraultz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur	Krema - Hegazti - Yogurra Crema - Ave - Yogur	Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta	Zopa - Haragi - Yogurra Sopa - Carne - Yogur
20 Kcal 746 HC 75 Lip 30 Prot 45	21 Kcal 603 HC 81 Lip 21 Prot 11	22 Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35	23 Kcal 799 HC 108 Lip 28 Prot 34	24 Kcal 682 HC 70 Lip 25 Prot 41
Hegazti-zopa fideoekin Txerri-giarra labean piper gorriekin Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos Guiarra de cerdo al horno con pimientos rojos Fruta de temporada	Bertako barazki-krema Hegazti haragi bolak tomate saltsan Sasoiko fruta Crema de verduras locales Albondigas de ave con salsa de tomate Fruta de temporada	Arroza tomatearekin Abadira labean entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate Abadejo al horno con ensalada Fruta de temporada	Babarrun gorrien lapikokoa Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Cocido de alubias rojas Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	Lekak patatekin Txahal-xerra plantxan entsaladarekin Jogurta Vainas con patatas Filete de ternera a la plancha con ensalada Yogur
Barazki - Arraultz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo	Patata - Arraina - Yogurra Patata - Pescado - Yogur	Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo	Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta
27 Kcal 713 HC 90 Lip 15 Prot 55	28 Kcal 702 HC 66 Lip 25 Prot 55	29 Kcal 888 HC 105 Lip 41 Prot 30	30 Kcal 760 HC 101 Lip 22 Prot 44	31 Kcal 876 HC 106 Lip 35 Prot 40
Dilistak bertako barazkiekin Indioilar gisatua patata frituekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Pavo guisado con patatas fritas Fruta de temporada	Porru- eta ziazerba-krema Oilasko-izterra entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de puerros y espinacas Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada	Arroz-entsalada Behi- eta txerri-hanburgesa landako salteatuarekin Edateko jogurta Ensalada de arroz Hamburguesa de vacuno y cerdo con salteado campestre Yogur bebible	Indaba zuriak bertako barazkiekin Izokina marinela saltsan Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Salmon en salsa marinera Fruta de temporada	Kirikilak tomatearekin Tortila frantsesa txorizo eta entsaladarekin Sasoiko fruta Espirales con tomate Tortilla francesa de chorizo con ensalada Fruta de temporada
Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	Pasta - Arraultz - Yogurra Pasta - Huevo - Yogur	Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta	Zopa - Hegazti - Yogurra Sopa - Ave - Yogur	Entsalada - Arraina - Yogurra Ensalada - Pescado - Yogur



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
		1	2 Kcal 775 HC 104 Lip 28 Prot 29	3 Kcal 669 HC 73 Lip 23 Prot 44
		JAIA FIESTA	 Dilistak bertako barazkiekin San jakoboa entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales San jacoboa con ensalada Fruta de temporada	 Patatak saltsa berdean Oilasko-bularkia txanpinoiekin Sasoiko fruta Patatas en salsa verde Pechuga de pollo con champiñones Fruta de temporada
			Zopa - Haragi - Jogurta Sopa - Carne - Yogur	Krema - Arraultz - Jogurta Crema - Huevo - Yogur
6 Kcal 806 HC 133 Lip 18 Prot 32	7 Kcal 705 HC 98 Lip 22 Prot 34	8 Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32	9 Kcal 673 HC 83 Lip 22 Prot 40	10 Kcal 878 HC 100 Lip 33 Prot 48
 Barazki-menestra Haragi lasagna Sasoiko fruta Menestra de verduras Lasaña de carne Fruta de temporada	Makarroi integralak italiar erara Abadira maionesarekin Sasoiko fruta Macarrones integrales italiana Abadejo con mahonesa Fruta de temporada	 Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	Bertako kalabaza-krema Solomo ontzutua hiru koloretako barazkiekin Izozkia Crema de calabaza local Lomo adobado con hortalizas tricolor Helado	 Garbantzu erregosiak Legatza arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos estofados Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada
Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur	Entsalada - Arraultz - Yogurra Ensalada - Huevo - Yogur	Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur	Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur
13 Kcal 855 HC 106 Lip 33 Prot 39	14 Kcal 834 HC 110 Lip 37 Prot 25	15 Kcal 716 HC 99 Lip 16 Prot 48	16 Kcal 697 HC 100 Lip 22 Prot 26	17 Kcal 660 HC 51 Lip 34 Prot 39
Kirikilak tomatearekin Tortila frantsesa york urdaiazpiko eta entsaladarekin Sasoiko fruta Espirales con tomate Tortilla francesa de jamon york con ensalada Fruta de temporada	 Patatak erroixar erara Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Sasoiko fruta Patatas a la riojana Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada	Dilistak arroza integralarekin Bakailaoa labean entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con arroz integral Bacalao al horno con ensalada Fruta de temporada	 Porrusalda krema Oilasko fajita Aihoria Crema de purrusalda Fajita de pollo y verduras Natillas	 Landako-entsalada Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Ensalada campera Salmon en salsa verde Fruta de temporada
Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Krema - Arraultz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur	Krema - Hegazti - Yogurra Crema - Ave - Yogur	Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta	Zopa - Haragi - Yogurra Sopa - Carne - Yogur
20 Kcal 746 HC 75 Lip 30 Prot 45	21 Kcal 603 HC 81 Lip 21 Prot 11	22 Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35	23 Kcal 799 HC 108 Lip 28 Prot 34	24 Kcal 682 HC 70 Lip 25 Prot 41
Hegazti-zopa fideoekin Txerri-giarra labean piper gorriekin Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos Guiarra de cerdo al horno con pimientos rojos Fruta de temporada	Bertako barazki-krema Hegazti haragi bolak tomate saltsan Sasoiko fruta Crema de verduras locales Albondigas de ave con salsa de tomate Fruta de temporada	Arroza tomatearekin Abadira labean entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate Abadejo al horno con ensalada Fruta de temporada	 Babarrun gorrien lapikokoa Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Cocido de alubias rojas Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	 Lekak patatekin Txahal-xerra plantxan entsaladarekin Jogurta Vainas con patatas Filete de ternera a la plancha con ensalada Yogur
Barazki - Arraultz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo	Patata - Arraina - Yogurra Patata - Pescado - Yogur	Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo	Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta
27 Kcal 713 HC 90 Lip 15 Prot 55	28 Kcal 702 HC 66 Lip 25 Prot 55	29 Kcal 888 HC 105 Lip 41 Prot 30	30 Kcal 760 HC 101 Lip 22 Prot 44	31 Kcal 876 HC 106 Lip 35 Prot 40
 Dilistak bertako barazkiekin Indioilar gisatua patata frijituekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Pavo guisado con patatas fritas Fruta de temporada	 Porru- eta ziazerba-krema Oilasko-izterra entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de puerros y espinacas Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada	Arroz-entsalada Behi- eta txerri-hanburgesa landako salteatuarekin Edateko jogurta Ensalada de arroz Hamburguesa de vacuno y cerdo con salteado campestre Yogur bebible	Indaba zuriak bertako barazkiekin Izokina marinela saltsan Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Salmon en salsa marinera Fruta de temporada	 Kirikilak tomatearekin Tortila frantsesa txorizo eta entsaladarekin Sasoiko fruta Espirales con tomate Tortilla francesa de chorizo con ensalada Fruta de temporada
Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	Pasta - Arraultz - Yogurra Pasta - Huevo - Yogur	Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta	Zopa - Hegazti - Yogurra Sopa - Ave - Yogur	Entsalada - Arraina - Yogurra Ensalada - Pescado - Yogur

Gonmendatutako afaria
Cena recomendada

OHARRA Menuekin batera datorren elikadurari buruzko informazioa, 12 urteko umeen razio eta nutrizio-beharrak kontuan izanda kalkulaturik 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 Kcal 775 HC 104 Lip 28 Prot 29	3 Kcal 669 HC 73 Lip 23 Prot 44
		JAIA FIESTA	Dilistak bertako barazkiekin San jakoboa entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales San jacob con ensalada Fruta de temporada	Patatak saltsa berdean Oilasko-bularkia txanpinoiekin Sasoiko fruta Patatas en salsa verde Pechuga de pollo con champiñones Fruta de temporada
6	7	8	9	10
EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU
13	14	15	16	17
EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU
20	21	22	23	24
EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU
27	28	29	30	31
EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
		1	2 Kcal 775 HC 104 Lip 28 Prot 29	3 Kcal 669 HC 73 Lip 23 Prot 44
		JAIA FIESTA	 Dilistak bertako barazkiekin San jakoboa entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales San jacoboa con ensalada Fruta de temporada	 Patatak saltsa berdean Oilasko-bularkia txanpinoiekin Sasoiko fruta Patatas en salsa verde Pechuga de pollo con champiñones Fruta de temporada
			Zopa - Haragi - Jogurta Sopa - Carne - Yogur	Krema - Arraultz - Jogurta Crema - Huevo - Yogur
6 Kcal 806 HC 133 Lip 18 Prot 32	7 Kcal 705 HC 98 Lip 22 Prot 34	8 Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32	9 Kcal 673 HC 83 Lip 22 Prot 40	10 Kcal 878 HC 100 Lip 33 Prot 48
 Barazki-menestra Haragi lasagna Sasoiko fruta Menestra de verduras Lasaña de carne Fruta de temporada	Makarroi integralak italiar erara Abadira maionesarekin Sasoiko fruta Macarrones integrales italiana Abadejo con mahonesa Fruta de temporada	 Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	Bertako kalabaza-krema Solomo ontzutua hiru koloretako barazkiekin Izozkia Crema de calabaza local Lomo adobado con hortalizas tricolor Helado	 Garbantzu erregosiak Legatza arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos estofados Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada
Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur	Entsalada - Arraultz - Yogurra Ensalada - Huevo - Yogur	Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur	Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur
13 Kcal 855 HC 106 Lip 33 Prot 39	14 Kcal 834 HC 110 Lip 37 Prot 25	15 Kcal 716 HC 99 Lip 16 Prot 48	16 Kcal 697 HC 100 Lip 22 Prot 26	17 Kcal 660 HC 51 Lip 34 Prot 39
Kirikilak tomatearekin Tortila frantsesa york urdaiazpiko eta entsaladarekin Sasoiko fruta Espirales con tomate Tortilla francesa de jamon york con ensalada Fruta de temporada	 Patatak erroixar erara Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Sasoiko fruta Patatas a la riojana Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada	Dilistak arroza integralarekin Bakailaoa labean entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con arroz integral Bacalao al horno con ensalada Fruta de temporada	 Porrusalda krema Oilasko fajita Aihoria Crema de purrusalda Fajita de pollo y verduras Natillas	 Landako-entsalada Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Ensalada campera Salmon en salsa verde Fruta de temporada
Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Krema - Arraultz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur	Krema - Hegazti - Yogurra Crema - Ave - Yogur	Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta	Zopa - Haragi - Yogurra Sopa - Carne - Yogur
20 Kcal 746 HC 75 Lip 30 Prot 45	21 Kcal 603 HC 81 Lip 21 Prot 11	22 Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35	23 Kcal 799 HC 108 Lip 28 Prot 34	24 Kcal 682 HC 70 Lip 25 Prot 41
Hegazti-zopa fideoekin Txerri-giarra labean piper gorriekin Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos Guiarra de cerdo al horno con pimientos rojos Fruta de temporada	Bertako barazki-krema Hegazti haragi bolak tomate saltsan Sasoiko fruta Crema de verduras locales Albondigas de ave con salsa de tomate Fruta de temporada	Arroza tomatearekin Abadira labean entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate Abadejo al horno con ensalada Fruta de temporada	 Babarrun gorrien lapikokoa Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Cocido de alubias rojas Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	 Lekak patatekin Txahal-xerra plantxan entsaladarekin Jogurta Vainas con patatas Filete de ternera a la plancha con ensalada Yogur
Barazki - Arraultz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo	Patata - Arraina - Yogurra Patata - Pescado - Yogur	Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo	Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta
27 Kcal 713 HC 90 Lip 15 Prot 55	28 Kcal 702 HC 66 Lip 25 Prot 55	29 Kcal 888 HC 105 Lip 41 Prot 30	30 Kcal 760 HC 101 Lip 22 Prot 44	31 Kcal 876 HC 106 Lip 35 Prot 40
 Dilistak bertako barazkiekin Indioilar gisatua patata frituekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Pavo guisado con patatas fritas Fruta de temporada	 Porru- eta ziazerba-krema Oilasko-izterra entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de puerros y espinacas Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada	Arroz-entsalada Behi- eta txerri-hanburgesa landako salteatuarekin Edateko jogurta Ensalada de arroz Hamburguesa de vacuno y cerdo con salteado campestre Yogur bebible	Indaba zuriak bertako barazkiekin Izokina marinela saltsan Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Salmon en salsa marinera Fruta de temporada	 Kirikilak tomatearekin Tortila frantsesa txorizo eta entsaladarekin Sasoiko fruta Espirales con tomate Tortilla francesa de chorizo con ensalada Fruta de temporada
Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	Pasta - Arraultz - Yogurra Pasta - Huevo - Yogur	Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta	Zopa - Hegazti - Yogurra Sopa - Ave - Yogur	Entsalada - Arraina - Yogurra Ensalada - Pescado - Yogur



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
		1	2 Kcal 801 HC 111 Lip 28 Prot 33	3 Kcal 669 HC 73 Lip 23 Prot 44
		JAIA FIESTA	Dilistak bertako barazkiekin Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada	Patatak saltsa berdean Oilasko-bularkia txanpinoiekin Sasoiko fruta Patatas en salsa verde Pechuga de pollo con champiñones Fruta de temporada
6	7	8	9	10
EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU
13	14	15	16	17
EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU
20	21	22	23	24
EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU
27	28	29	30	31
EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
		1	2 Kcal 775 HC 104 Lip 28 Prot 29	3 Kcal 669 HC 73 Lip 23 Prot 44
		JAIA FIESTA	Dilistak bertako barazkiekin San jakoboa entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales San jacob con ensalada Fruta de temporada	Patatak saltsa berdean Oilasko-bularkia txanpinoiekin Sasoiko fruta Patatas en salsa verde Pechuga de pollo con champiñones Fruta de temporada
			Zopa - Haragi - Jogurta Sopa - Carne - Yogur	Krema - Arraultz - Jogurta Crema - Huevo - Yogur
6 Kcal 806 HC 133 Lip 18 Prot 32	7 Kcal 705 HC 98 Lip 22 Prot 34	8 Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32	9 Kcal 673 HC 83 Lip 22 Prot 40	10 Kcal 878 HC 100 Lip 33 Prot 48
Barazki-menestra Haragi lasagna Sasoiko fruta Menestra de verduras Lasaña de carne Fruta de temporada	Makarroi integralak italiar erara Abadira maionesarekin Sasoiko fruta Macarrones integrales italiana Abadejo con mahonesa Fruta de temporada	Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	Bertako kalabaza-krema Solomo ontzutua hiru koloretako barazkiekin Izozkia Crema de calabaza local Lomo adobado con hortalizas tricolor Helado	Garbantzu erregosiak Legatza arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos estofados Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada
Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur	Entsalada - Arraultz - Yogurra Ensalada - Huevo - Yogur	Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur	Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur
13 Kcal 855 HC 106 Lip 33 Prot 39	14 Kcal 834 HC 110 Lip 37 Prot 25	15 Kcal 716 HC 99 Lip 16 Prot 48	16 Kcal 697 HC 100 Lip 22 Prot 26	17 Kcal 660 HC 51 Lip 34 Prot 39
Kirikilak tomatearekin Tortila frantsesa york urdaiazpiko eta entsaladarekin Sasoiko fruta Espirales con tomate Tortilla francesa de jamon york con ensalada Fruta de temporada	Patatak erroixar erara Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Sasoiko fruta Patatas a la riojana Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada	Dilistak arroza integralarekin Bakailaoa labean entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con arroz integral Bacalao al horno con ensalada Fruta de temporada	Porrusalda krema Oilasko fajita Aihoria Crema de purrusalda Fajita de pollo y verduras Natillas	Landako-entsalada Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Ensalada campera Salmon en salsa verde Fruta de temporada
Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Krema - Arraultz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur	Krema - Hegazti - Yogurra Crema - Ave - Yogur	Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta	Zopa - Haragi - Yogurra Sopa - Carne - Yogur
20 Kcal 746 HC 75 Lip 30 Prot 45	21 Kcal 603 HC 81 Lip 21 Prot 11	22 Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35	23 Kcal 799 HC 108 Lip 28 Prot 34	24 Kcal 682 HC 70 Lip 25 Prot 41
Hegazti-zopa fideoekin Txerri-giarra labean piper gorriekin Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos Guiarra de cerdo al horno con pimientos rojos Fruta de temporada	Bertako barazki-krema Hegazti haragi bolak tomate saltsan Sasoiko fruta Crema de verduras locales Albondigas de ave con salsa de tomate Fruta de temporada	Arroza tomatearekin Abadira labean entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate Abadejo al horno con ensalada Fruta de temporada	Babarrun gorrien lapikokoa Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Cocido de alubias rojas Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	Lekak patatekin Txahal-xerra plantxan entsaladarekin Jogurta Vainas con patatas Filete de ternera a la plancha con ensalada Yogur
Barazki - Arraultz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo	Patata - Arraina - Yogurra Patata - Pescado - Yogur	Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo	Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta
27 Kcal 713 HC 90 Lip 15 Prot 55	28 Kcal 702 HC 66 Lip 25 Prot 55	29 Kcal 888 HC 105 Lip 41 Prot 30	30 Kcal 760 HC 101 Lip 22 Prot 44	31 Kcal 876 HC 106 Lip 35 Prot 40
Dilistak bertako barazkiekin Indioilar gisatua patata frijituekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Pavo guisado con patatas fritas Fruta de temporada	Porru- eta ziazerba-krema Oilasko-izterra entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de puerros y espinacas Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada	Arroz-entsalada Behi- eta txerri-hanburgesa landako salteatuarekin Edateko jogurta Ensalada de arroz Hamburguesa de vacuno y cerdo con salteado campestre Yogur bebible	Indaba zuriak bertako barazkiekin Izokina marinela saltsan Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Salmon en salsa marinera Fruta de temporada	Kirikilak tomatearekin Tortila frantsesa txorizo eta entsaladarekin Sasoiko fruta Espirales con tomate Tortilla francesa de chorizo con ensalada Fruta de temporada
Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	Pasta - Arraultz - Yogurra Pasta - Huevo - Yogur	Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta	Zopa - Hegazti - Yogurra Sopa - Ave - Yogur	Entsalada - Arraina - Yogurra Ensalada - Pescado - 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 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.