




ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	1 Kcal 721 HC 84 Lip 27 Prot 40	2 Kcal 804 HC 89 Lip 33 Prot 41	3 Kcal 908 HC 92 Lip 50 Prot 23	4 Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35
	Porrusalda Indioilar gisatua entsaladarekin Gazta txikia Purrusalda Pavo guisado con ensalada Quesitos	Indaba zuriak bertako barazkiekin Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada	Bertako barazki-krema Hamburguesa patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de verduras locales Hamburguesa con patatas fritas Fruta de temporada	Arroza tomatearekin Bakailaoa labeen entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate Bacalao al horno con ensalada Fruta de temporada
7 Kcal 628 HC 74 Lip 29 Prot 22	8 Kcal 813 HC 102 Lip 23 Prot 50	9 Kcal 815 HC 109 Lip 26 Prot 39	10 Kcal 749 HC 92 Lip 25 Prot 40	11 Kcal 949 HC 69 Lip 57 Prot 37
Bertako kalabaza-krema Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Izozkia Lentejas con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Helado	Makarroiak italiar erara Abadira labeen entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones italiana Abadejo al horno con ensalada Fruta de temporada	Patata gisatuak Indioilar gisatua azenario eta txanpinoiekin Sasoiko fruta Patatas guisadas Pavo guisado con zanahoria y champiñon Fruta de temporada	Lekak patatekin Odolkia errioxako erara Sasoiko fruta Vainas con patatas Morcilla a la riojana Fruta de temporada
14 Kcal 875 HC 124 Lip 28 Prot 35	15 Kcal 774 HC 88 Lip 28 Prot 47	16 Kcal 744 HC 75 Lip 25 Prot 57	17 Kcal 669 HC 108 Lip 13 Prot 34	18 Kcal 802 HC 97 Lip 33 Prot 34
Makarroiak tomatearekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada	Babarrun gorri erregosiak Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Alubias rojas estofadas Salmon en salsa verde Fruta de temporada	Porru eta ziazerba-krema Oilasko-izterra lekekin Aihoria Crema de puerros y espinacas Muslo de pollo con judias verdes Natillas	Barazki-paella Legatza labeen entsaladarekin Sasoiko fruta Paella vegetal Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada	Garbantzuak bertako kalabazarekin Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada
21 Kcal 864 HC 112 Lip 29 Prot 41	22 Kcal 764 HC 63 Lip 37 Prot 46	23 Kcal 912 HC 117 Lip 33 Prot 38	24 Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32	25 Kcal 702 HC 78 Lip 25 Prot 45
Dilistak arroza integralarekin Oilasko-hegalak entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con arroz integral Alitas de pollo con ensalada Fruta de temporada	Landako-entsalada Txerri-giarra labeen piper gorriekin Sasoiko fruta Ensalada campera Guiarra de cerdo al horno con pimientos rojos Fruta de temporada	Makarroiak italiar erara Izokina meniere erara Sasoiko fruta Macarrones italiana Salmon meniere 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	Porrusalda crema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta Crema de purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur
28 Kcal 759 HC 87 Lip 15 Prot 70	29 Kcal 783 HC 91 Lip 30 Prot 39	30 Kcal 858 HC 107 Lip 33 Prot 39	31 Kcal 653 HC 69 Lip 30 Prot 25	
Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-izterra jardinera erara Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Muslo de pollo a la jardinera Fruta de temporada	Patatak errioxar erara Abadira labeen entsaladarekin Esnekia Patatas a la riojana Abadejo al horno con ensalada Lacteo	Garbantzuak bertako kalabazarekin Solomo ontzutua entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada	Barazki-menestra Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	



urria - octubre 2024



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	<p>1 Kcal 727 HC 90 Lip 33 Prot 22</p> <p>Porrusalda Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Gazta txikia Purrusalda Croquetas de jamon con ensalada Quesitos</p>	<p>2 Kcal 679 HC 67 Lip 32 Prot 32</p> <p>Hegazti-zopa arrozarekin Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Sasoiko fruta Sopa de ave con arroz Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada</p>	<p>3 Kcal 736 HC 79 Lip 29 Prot 31</p> <p>Bertako barazki-krema Hegazti-hanburgesa patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de verduras locales Hamburguesa de ave con patatas fritas Fruta de temporada</p>	<p>4 Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35</p> <p>Arroza tomatearekin Bakailaoa labean entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate Bacalao al horno con ensalada Fruta de temporada</p>
<p>7 Kcal 628 HC 74 Lip 29 Prot 22</p> <p>Bertako kalabaza-krema Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada</p>	<p>8 Kcal 813 HC 102 Lip 23 Prot 50</p> <p>Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Izozkia Lentejas con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Helado</p>	<p>9 Kcal 878 HC 114 Lip 28 Prot 47</p> <p>Barraskiloak italiar erara Abadira arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta Caracolillos italiana Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada</p>	<p>10 Kcal 675 HC 83 Lip 15 Prot 53</p> <p>Marmitakoa Indioilar gisatua azenario eta txanpinoiekin Sasoiko fruta Marmitako Pavo guisado con zanahoria y champiñon Fruta de temporada</p>	<p>11 Kcal 949 HC 69 Lip 57 Prot 37</p> <p>Lekak patatekin Odolkia errioxako erara Sasoiko fruta Vainas con patatas Morcilla a la riojana Fruta de temporada</p>
<p>14 Kcal 818 HC 122 Lip 30 Prot 20</p> <p>Makarroiak tomatearekin San jakoboa entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate San jacob con ensalada Fruta de temporada</p>	<p>15 Kcal 690 HC 76 Lip 29 Prot 34</p> <p>Patata gisatuak Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Patatas guisadas Salmon en salsa verde Fruta de temporada</p>	<p>16 Kcal 744 HC 75 Lip 25 Prot 57</p> <p>Porru eta ziazerba-krema Oilasko-izterra lekekin Aihoria Crema de puerros y espinacas Muslo de pollo con judias verdes Natillas</p>	<p>17 Kcal 669 HC 108 Lip 13 Prot 34</p> <p>Barazki-paella Legatza labean entsaladarekin Sasoiko fruta Paella vegetal Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada</p>	<p>18 Kcal 526 HC 49 Lip 29 Prot 20</p> <p>Azalore salteatua Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Coliflor salteada Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada</p>
<p>21 Kcal 983 HC 101 Lip 48 Prot 41</p> <p>Dilistak arroza integralarekin Hegazti-saltxitxa freskoak entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con arroz integral Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta de temporada</p>	<p>22 Kcal 764 HC 63 Lip 37 Prot 46</p> <p>Landako-entsalada Txerri-giarra labean piper gorriekin Sasoiko fruta Ensalada campera Guiarra de cerdo al horno con pimientos rojos Fruta de temporada</p>	<p>23 Kcal 896 HC 114 Lip 29 Prot 49</p> <p>Barraskiloak italiar erara Izokina meniere erara Sasoiko fruta Caracolillos italiana Salmon meniere Fruta de temporada</p>	<p>24 Kcal 518 HC 61 Lip 23 Prot 19</p> <p>Brokolia azenarioarekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Brocoli con zanahoria Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada</p>	<p>25 Kcal 702 HC 78 Lip 25 Prot 45</p> <p>Porrusalda crema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta Crema de purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur</p>
<p>28 Kcal 759 HC 87 Lip 15 Prot 70</p> <p>Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-izterra jardinera erara Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Muslo de pollo a la jardinera Fruta de temporada</p>	<p>29 Kcal 751 HC 88 Lip 29 Prot 39</p> <p>Patatak errioxar erara Abadira arrautzatzatua entsaladarekin Esnekia Patatas a la riojana Abadejo a la romana con ensalada Lacteo</p>	<p>30 Kcal 686 HC 112 Lip 11 Prot 41</p> <p>Barazki-paella Indioilar gisatua barazki saltsan Sasoiko fruta Paella vegetal Pavo guisado en salsa de verduras Fruta de temporada</p>	<p>31 Kcal 653 HC 69 Lip 30 Prot 25</p> <p>Barazki-menestra Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada</p>	

 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
<p>1 Kcal 727 HC 90 Lip 33 Prot 22</p> <p> Porrusalda Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Gazta txikia Purrusalda Croquetas de jamon con ensalada Quesitos</p> <p>Barazki - Arraultz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta</p>	<p>2 Kcal 804 HC 89 Lip 33 Prot 41</p> <p>Indaba zuriak bertako barazkiekin Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada</p> <p>Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo</p>	<p>3 Kcal 736 HC 79 Lip 29 Prot 31</p> <p>Bertako barazki-krema Hegazti-hanburgesa patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de verduras locales Hamburguesa de ave con patatas fritas Fruta de temporada</p> <p>Patata - Arraina - Jogurta Patata - Pescado - Yogur</p>	<p>4 Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35</p> <p>Arroza tomatearekin Bakailaoa labean entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate Bacalao al horno con ensalada Fruta de temporada</p> <p>Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur</p>	
<p>7 Kcal 628 HC 74 Lip 29 Prot 22</p> <p> Bertako kalabaza-krema Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada</p> <p>Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur</p>	<p>8 Kcal 813 HC 102 Lip 23 Prot 50</p> <p> Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Izozkia Lentejas con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Helado</p> <p>Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta</p>	<p>9 Kcal 878 HC 114 Lip 28 Prot 47</p> <p> Barraskiloak italiar erara Abadira arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta Caracolillos italiana Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada</p> <p>Entsalada - Hegazti - Jogurta Ensalada - Ave - Yogur</p>	<p>10 Kcal 675 HC 83 Lip 15 Prot 53</p> <p> Marmitakoa Indioilar gisatua azenaorio eta txanpinoiekin Sasoiko fruta Marmitako Pavo guisado con zanahoria y champiñon Fruta de temporada</p> <p>Zopa - Arraina - Esnekia Sopa - Pescado - Lácteo</p>	<p>11 Kcal 949 HC 69 Lip 57 Prot 37</p> <p> Lekak patatekin Odogkia errioxako erara Sasoiko fruta Vainas con patatas Morcilla a la riojana Fruta de temporada</p> <p>Arroza - Arraultz - Jogurta Arroz - Huevo - Yogur</p>
<p>14 Kcal 818 HC 122 Lip 30 Prot 20</p> <p> Makarroiak tomatearekin San jakoboa entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate San jacob con ensalada Fruta de temporada</p> <p>Entsalada - Arraultz - Jogurta Ensalada - Huevo - Yogur</p>	<p>15 Kcal 774 HC 88 Lip 28 Prot 47</p> <p>Babarrun gorri erregosiak Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Alubias rojas estofadas Salmon en salsa verde Fruta de temporada</p> <p>Krema - Hegazti - Jogurta Crema - Ave - Yogur</p>	<p>16 Kcal 744 HC 75 Lip 25 Prot 57</p> <p> Porru eta ziazerba-krema Oilasko-izterra lekekin Aihoria Crema de puerros y espinacas Muslo de pollo con judias verdes Natillas</p> <p>Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta</p>	<p>17 Kcal 669 HC 108 Lip 13 Prot 34</p> <p> Barazki-paella Legatza labean entsaladarekin Sasoiko fruta Paella vegetal Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada</p> <p>Barazki - Arraultz - Jogurta Verdura - Huevo - Yogur</p>	<p>18 Kcal 802 HC 97 Lip 33 Prot 34</p> <p> Garbantzuak bertako kalabazarekin Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada</p> <p>Zopa - Haragi - Esnekia Sopa - Carne - Lácteo</p>
<p>21 Kcal 983 HC 101 Lip 48 Prot 41</p> <p> Dilistak arroza integralarekin Hegazti-saltxitxa freskoak entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con arroz integral Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta de temporada</p> <p>Barazki - Arraina - Esnekia Verdura - Pescado - Lácteo</p>	<p>22 Kcal 764 HC 63 Lip 37 Prot 46</p> <p> Landako-entsalada Txerri-giarra labean piper gorriekin Sasoiko fruta Ensalada campera Guiarra de cerdo al horno con pimientos rojos Fruta de temporada</p> <p>Zopa - Arraultz - Jogurta Sopa - Huevo - Yogur</p>	<p>23 Kcal 896 HC 114 Lip 29 Prot 49</p> <p> Barraskiloak italiar erara Izokina meniere erara Sasoiko fruta Caracolillos italiana Salmon meniere Fruta de temporada</p> <p>Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur</p>	<p>24 Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32</p> <p> Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada</p> <p>Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur</p>	<p>25 Kcal 702 HC 78 Lip 25 Prot 45</p> <p> Porrusalda krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta Crema de purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur</p> <p>Arroza - Arraultz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta</p>
<p>28 Kcal 759 HC 87 Lip 15 Prot 70</p> <p> Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-izterra jardinera erara Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Muslo de pollo a la jardinera Fruta de temporada</p> <p>Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur</p>	<p>29 Kcal 751 HC 88 Lip 29 Prot 39</p> <p> Patatak errioxar erara Abadira arrautzatzatua entsaladarekin Esnekia Patatas a la riojana Abadejo a la romana con ensalada Lacteo</p> <p>Entsalada - Haragi - Fruta Ensalada - Carne - Fruta</p>	<p>30 Kcal 858 HC 107 Lip 33 Prot 39</p> <p> Garbantzuak bertako kalabazarekin Solomo ontzutua entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada</p> <p>Krema - Arraultz - Jogurta Crema - Huevo - Yogur</p>	<p>31 Kcal 653 HC 69 Lip 30 Prot 25</p> <p> Barazki-menestra Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada</p> <p>Zopa - Haragi - Jogurta Sopa - Carne - Yogur</p>	



urria - octubre 2024



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
1 Kcal 727 HC 90 Lip 33 Prot 22	2 Kcal 804 HC 89 Lip 33 Prot 41	3 Kcal 736 HC 79 Lip 29 Prot 31	4 Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35	
Porrusalda Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Gazta txikia Purrusalda Croquetas de jamon con ensalada Quesitos	Indaba zuriak bertako barazkiekin Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada	Bertako barazki-krema Hegazti-hanburgesa patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de verduras locales Hamburguesa de ave con patatas fritas Fruta de temporada	Arroza tomatearekin Bakailaoa labean entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate Bacalao al horno con ensalada Fruta de temporada	
Barazki - Arraultz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo	Patata - Arraina - Jogurta Patata - Pescado - Yogur	Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur	
7 Kcal 628 HC 74 Lip 29 Prot 22	8 Kcal 813 HC 102 Lip 23 Prot 50	9 Kcal 878 HC 114 Lip 28 Prot 47	10 Kcal 675 HC 83 Lip 15 Prot 53	
Bertako kalabaza-krema Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Izozkia Lentejas con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Helado	Barraskiloak italiar erara Abadira arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta Caracolillos italiana Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada	Marmitakoa Indioilar gisatua azenaorio eta txanpinoiekin Sasoiko fruta Marmitako Pavo guisado con zanahoria y champiñon Fruta de temporada	
Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur	Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta	Entsalada - Hegazti - Jogurta Ensalada - Ave - Yogur	Zopa - Arraina - Esnekia Sopa - Pescado - Lácteo	
14 Kcal 818 HC 122 Lip 30 Prot 20	15 Kcal 774 HC 88 Lip 28 Prot 47	16 Kcal 744 HC 75 Lip 25 Prot 57	17 Kcal 669 HC 108 Lip 13 Prot 34	
Makarroiak tomatearekin San jakoboa entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate San jacoboa con ensalada Fruta de temporada	Babarrun gorri erregosiak Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Alubias rojas estofadas Salmon en salsa verde Fruta de temporada	Porru eta ziazerba-krema Oilasko-izterra lekekin Aihoria Crema de puerros y espinacas Muslo de pollo con judias verdes Natillas	Barazki-paella Legatza labean entsaladarekin Sasoiko fruta Paella vegetal Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada	
Entsalada - Arraultz - Jogurta Ensalada - Huevo - Yogur	Krema - Hegazti - Jogurta Crema - Ave - Yogur	Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta	Barazki - Arraultz - Jogurta Verdura - Huevo - Yogur	
21 Kcal 983 HC 101 Lip 48 Prot 41	22 Kcal 764 HC 63 Lip 37 Prot 46	23 Kcal 896 HC 114 Lip 29 Prot 49	24 Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32	
Dilistak arroza integralarekin Hegazti-saltxitxa freskoak entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con arroz integral Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta de temporada	Landako-entsalada Txerri-giarra labean piper gorriekin Sasoiko fruta Ensalada campera Guiarra de cerdo al horno con pimientos rojos Fruta de temporada	Barraskiloak italiar erara Izokina meniere erara Sasoiko fruta Caracolillos italiana Salmon meniere 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	
Barazki - Arraina - Esnekia Verdura - Pescado - Lácteo	Zopa - Arraultz - Jogurta Sopa - Huevo - Yogur	Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur	Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur	
28 Kcal 759 HC 87 Lip 15 Prot 70	29 Kcal 751 HC 88 Lip 29 Prot 39	30 Kcal 858 HC 107 Lip 33 Prot 39	31 Kcal 653 HC 69 Lip 30 Prot 25	
Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-izterra jardinera erara Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Muslo de pollo a la jardinera Fruta de temporada	Patatak errioxar erara Abadira arrautzatzatua entsaladarekin Esnekia Patatas a la riojana Abadejo a la romana con ensalada Lacteo	Garbantzuak bertako kalabazarekin Solomo ontzutua entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada	Barazki-menestra Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	
Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur	Entsalada - Haragi - Fruta Ensalada - Carne - Fruta	Krema - Arraultz - Jogurta Crema - Huevo - Yogur	Zopa - Haragi - Jogurta Sopa - Carne - 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 Kcal 727 HC 90 Lip 33 Prot 22	2 Kcal 804 HC 89 Lip 33 Prot 41	3 Kcal 736 HC 79 Lip 29 Prot 31	4 Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35
	Porrusalda Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Gazta txikia Purrusalda Croquetas de jamon con ensalada Quesitos	Indaba zuriak bertako barazkiekin Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada	Bertako barazki-krema Hegazti-hanburgesa patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de verduras locales Hamburguesa de ave con patatas fritas Fruta de temporada	Arroza tomatearekin Bakailaoa labean entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate Bacalao al horno con ensalada Fruta de temporada
	Barazki - Arraultz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo	Patata - Arraina - Jogurta Patata - Pescado - Yogur	Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur
7 Kcal 628 HC 74 Lip 29 Prot 22	8 Kcal 813 HC 102 Lip 23 Prot 50	9 Kcal 878 HC 114 Lip 28 Prot 47	10 Kcal 675 HC 83 Lip 15 Prot 53	11 Kcal 949 HC 69 Lip 57 Prot 37
Bertako kalabaza-krema Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Izozkia Lentejas con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Helado	Barraskiloak italiar erara Abadira arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta Caracolillos italiana Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada	Marmitakoa Indioilar gisatua azenaorio eta txanpinoiekin Sasoiko fruta Marmitako Pavo guisado con zanahoria y champiñon Fruta de temporada	Lekak patatekin Odolkia errioxako erara Sasoiko fruta Vainas con patatas Morcilla a la riojana Fruta de temporada
Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur	Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta	Entsalada - Hegazti - Jogurta Ensalada - Ave - Yogur	Zopa - Arraina - Esnekia Sopa - Pescado - Lácteo	Arroza - Arraultz - Jogurta Arroz - Huevo - Yogur
14 Kcal 818 HC 122 Lip 30 Prot 20	15 Kcal 774 HC 88 Lip 28 Prot 47	16 Kcal 744 HC 75 Lip 25 Prot 57	17 Kcal 669 HC 108 Lip 13 Prot 34	18 Kcal 802 HC 97 Lip 33 Prot 34
Makarroiak tomatearekin San jakoboa entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate San jacob con ensalada Fruta de temporada	Babarrun gorri erregosiak Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Alubias rojas estofadas Salmon en salsa verde Fruta de temporada	Porru eta ziazerba-krema Oilasko-izterra lekekin Aihoria Crema de puerros y espinacas Muslo de pollo con judias verdes Natillas	Barazki-paella Legatza labean entsaladarekin Sasoiko fruta Paella vegetal Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada	Garbantzuak bertako kalabazarekin Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada
Entsalada - Arraultz - Jogurta Ensalada - Huevo - Yogur	Krema - Hegazti - Jogurta Crema - Ave - Yogur	Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta	Barazki - Arraultz - Jogurta Verdura - Huevo - Yogur	Zopa - Haragi - Esnekia Sopa - Carne - Lácteo
21 Kcal 983 HC 101 Lip 48 Prot 41	22 Kcal 764 HC 63 Lip 37 Prot 46	23 Kcal 896 HC 114 Lip 29 Prot 49	24 Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32	25 Kcal 702 HC 78 Lip 25 Prot 45
Dilistak arroza integralarekin Hegazti-saltxitxa freskoak entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con arroz integral Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta de temporada	Landako-entsalada Txerri-giarra labean piper gorriekin Sasoiko fruta Ensalada campera Guiarra de cerdo al horno con pimientos rojos Fruta de temporada	Barraskiloak italiar erara Izokina meniere erara Sasoiko fruta Caracolillos italiana Salmon meniere 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	Porrusalda krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta Crema de purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur
Barazki - Arraina - Esnekia Verdura - Pescado - Lácteo	Zopa - Arraultz - Jogurta Sopa - Huevo - Yogur	Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur	Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur	Arroza - Arraultz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta
28 Kcal 759 HC 87 Lip 15 Prot 70	29 Kcal 751 HC 88 Lip 29 Prot 39	30 Kcal 858 HC 107 Lip 33 Prot 39	31 Kcal 653 HC 69 Lip 30 Prot 25	
Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-izterra jardinera erara Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Muslo de pollo a la jardinera Fruta de temporada	Patatak errioxar erara Abadira arrautzatzatua entsaladarekin Esnekia Patatas a la riojana Abadejo a la romana con ensalada Lacteo	Garbantzuak bertako kalabazarekin Solomo ontzutua entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada	Barazki-menestra Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	
Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur	Entsalada - Haragi - Fruta Ensalada - Carne - Fruta	Krema - Arraultz - Jogurta Crema - Huevo - Yogur	Zopa - Haragi - Jogurta Sopa - Carne - Yogur	



urria - octubre 2024



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	1 Kcal 727 HC 90 Lip 33 Prot 22	2 Kcal 804 HC 89 Lip 33 Prot 41	3 Kcal 736 HC 79 Lip 29 Prot 31	4 Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35
	Porrusalda Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Gazta txikia Purrusalda Croquetas de jamon con ensalada Quesitos	Indaba zuriak bertako barazkiekin Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada	Bertako barazki-krema Hegazti-hanburgesa patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de verduras locales Hamburguesa de ave con patatas fritas Fruta de temporada	Arroza tomatearekin Bakailaoa labean entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate Bacalao al horno con ensalada Fruta de temporada
	Barazki - Arraultz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo	Patata - Arraina - Jogurta Patata - Pescado - Yogur	Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur
7 Kcal 628 HC 74 Lip 29 Prot 22	8 Kcal 813 HC 102 Lip 23 Prot 50	9 Kcal 878 HC 114 Lip 28 Prot 47	10 Kcal 675 HC 83 Lip 15 Prot 53	11 Kcal 949 HC 69 Lip 57 Prot 37
Bertako kalabaza-krema Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Izozkia Lentejas con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Helado	Barraskiloak italiar erara Abadira arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta Caracolillos italiana Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada	Marmitakoa Indioilar gisatua azenaorio eta txanpinoiekin Sasoiko fruta Marmitako Pavo guisado con zanahoria y champiñon Fruta de temporada	Lekak patatekin Odogkia errioxako erara Sasoiko fruta Vainas con patatas Morcilla a la riojana Fruta de temporada
Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur	Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta	Entsalada - Hegazti - Jogurta Ensalada - Ave - Yogur	Zopa - Arraina - Esnekia Sopa - Pescado - Lácteo	Arroza - Arraultz - Jogurta Arroz - Huevo - Yogur
14 Kcal 818 HC 122 Lip 30 Prot 20	15 Kcal 774 HC 88 Lip 28 Prot 47	16 Kcal 744 HC 75 Lip 25 Prot 57	17 Kcal 669 HC 108 Lip 13 Prot 34	18 Kcal 802 HC 97 Lip 33 Prot 34
Makarroiak tomatearekin San jakoboa entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate San jacob con ensalada Fruta de temporada	Babarrun gorri erregosiak Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Alubias rojas estofadas Salmon en salsa verde Fruta de temporada	Porru eta ziazerba-krema Oilasko-izterra lekekin Aihoria Crema de puerros y espinacas Muslo de pollo con judias verdes Natillas	Barazki-paella Legatza labean entsaladarekin Sasoiko fruta Paella vegetal Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada	Garbantzuak bertako kalabazarekin Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada
Entsalada - Arraultz - Jogurta Ensalada - Huevo - Yogur	Krema - Hegazti - Jogurta Crema - Ave - Yogur	Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta	Barazki - Arraultz - Jogurta Verdura - Huevo - Yogur	Zopa - Haragi - Esnekia Sopa - Carne - Lácteo
21 Kcal 983 HC 101 Lip 48 Prot 41	22 Kcal 764 HC 63 Lip 37 Prot 46	23 Kcal 896 HC 114 Lip 29 Prot 49	24 Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32	25 Kcal 702 HC 78 Lip 25 Prot 45
Dilistak arroza integralarekin Hegazti-saltxitxa freskoak entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con arroz integral Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta de temporada	Landako-entsalada Txerri-giarra labean piper gorriekin Sasoiko fruta Ensalada campera Guiarra de cerdo al horno con pimientos rojos Fruta de temporada	Barraskiloak italiar erara Izokina meniere erara Sasoiko fruta Caracolillos italiana Salmon meniere 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	Porrusalda crema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta Crema de purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur
Barazki - Arraina - Esnekia Verdura - Pescado - Lácteo	Zopa - Arraultz - Jogurta Sopa - Huevo - Yogur	Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur	Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur	Arroza - Arraultz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta
28 Kcal 759 HC 87 Lip 15 Prot 70	29 Kcal 751 HC 88 Lip 29 Prot 39	30 Kcal 858 HC 107 Lip 33 Prot 39	31 Kcal 653 HC 69 Lip 30 Prot 25	
Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-izterra jardinera erara Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Muslo de pollo a la jardinera Fruta de temporada	Patatak errioxar erara Abadira arrautzatzatua entsaladarekin Esnekia Patatas a la riojana Abadejo a la romana con ensalada Lacteo	Garbantzuak bertako kalabazarekin Solomo ontzutua entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada	Barazki-menestra Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	
Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur	Entsalada - Haragi - Fruta Ensalada - Carne - Fruta	Krema - Arraultz - Jogurta Crema - Huevo - Yogur	Zopa - Haragi - Jogurta Sopa - Carne - 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
<p>1 Kcal 727 HC 90 Lip 33 Prot 22</p> <p> Porrusalda Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Gazta txikia Purrusalda Croquetas de jamon con ensalada Quesitos</p> <p>Barazki - Arraultz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta</p>	<p>2 Kcal 804 HC 89 Lip 33 Prot 41</p> <p>Indaba zuriak bertako barazkiekin Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada</p> <p>Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo</p>	<p>3 Kcal 736 HC 79 Lip 29 Prot 31</p> <p>Bertako barazki-krema Hegazti-hanburgesa patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de verduras locales Hamburguesa de ave con patatas fritas Fruta de temporada</p> <p>Patata - Arraina - Jogurta Patata - Pescado - Yogur</p>	<p>4 Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35</p> <p>Arroza tomatearekin Bakailaoa labean entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate Bacalao al horno con ensalada Fruta de temporada</p> <p>Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur</p>	
<p>7 Kcal 628 HC 74 Lip 29 Prot 22</p> <p> Bertako kalabaza-krema Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada</p> <p>Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur</p>	<p>8 Kcal 813 HC 102 Lip 23 Prot 50</p> <p> Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Izozkia Lentejas con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Helado</p> <p>Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta</p>	<p>9 Kcal 878 HC 114 Lip 28 Prot 47</p> <p> Barraskiloak italiar erara Abadira arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta Caracolillos italiana Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada</p> <p>Entsalada - Hegazti - Jogurta Ensalada - Ave - Yogur</p>	<p>10 Kcal 675 HC 83 Lip 15 Prot 53</p> <p> Marmitakoa Indioilar gisatua azenaorio eta txanpinoiekin Sasoiko fruta Marmitako Pavo guisado con zanahoria y champiñon Fruta de temporada</p> <p>Zopa - Arraina - Esnekia Sopa - Pescado - Lácteo</p>	<p>11 Kcal 949 HC 69 Lip 57 Prot 37</p> <p> Lekak patatekin Odogia errioxako erara Sasoiko fruta Vainas con patatas Morcilla a la riojana Fruta de temporada</p> <p>Arroza - Arraultz - Jogurta Arroz - Huevo - Yogur</p>
<p>14 Kcal 818 HC 122 Lip 30 Prot 20</p> <p> Makarroiak tomatearekin San jakoboa entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate San jacob con ensalada Fruta de temporada</p> <p>Entsalada - Arraultz - Jogurta Ensalada - Huevo - Yogur</p>	<p>15 Kcal 774 HC 88 Lip 28 Prot 47</p> <p>Babarrun gorri erregosiak Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Alubias rojas estofadas Salmon en salsa verde Fruta de temporada</p> <p>Krema - Hegazti - Jogurta Crema - Ave - Yogur</p>	<p>16 Kcal 744 HC 75 Lip 25 Prot 57</p> <p> Porru eta ziazerba-krema Oilasko-izterra lekekin Aihoria Crema de puerros y espinacas Muslo de pollo con judias verdes Natillas</p> <p>Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta</p>	<p>17 Kcal 669 HC 108 Lip 13 Prot 34</p> <p> Barazki-paella Legatza labean entsaladarekin Sasoiko fruta Paella vegetal Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada</p> <p>Barazki - Arraultz - Jogurta Verdura - Huevo - Yogur</p>	<p>18 Kcal 802 HC 97 Lip 33 Prot 34</p> <p> Garbantzuak bertako kalabazarekin Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada</p> <p>Zopa - Haragi - Esnekia Sopa - Carne - Lácteo</p>
<p>21 Kcal 983 HC 101 Lip 48 Prot 41</p> <p> Dilistak arroza integralarekin Hegazti-saltxitxa freskoak entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con arroz integral Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta de temporada</p> <p>Barazki - Arraina - Esnekia Verdura - Pescado - Lácteo</p>	<p>22 Kcal 764 HC 63 Lip 37 Prot 46</p> <p> Landako-entsalada Txerri-giarra labean piper gorriekin Sasoiko fruta Ensalada campera Guiarra de cerdo al horno con pimientos rojos Fruta de temporada</p> <p>Zopa - Arraultz - Jogurta Sopa - Huevo - Yogur</p>	<p>23 Kcal 896 HC 114 Lip 29 Prot 49</p> <p> Barraskiloak italiar erara Izokina meniere erara Sasoiko fruta Caracolillos italiana Salmon meniere Fruta de temporada</p> <p>Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur</p>	<p>24 Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32</p> <p> Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada</p> <p>Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur</p>	<p>25 Kcal 702 HC 78 Lip 25 Prot 45</p> <p> Porrusalda krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta Crema de purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur</p> <p>Arroza - Arraultz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta</p>
<p>28 Kcal 759 HC 87 Lip 15 Prot 70</p> <p> Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-izterra jardinera erara Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Muslo de pollo a la jardinera Fruta de temporada</p> <p>Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur</p>	<p>29 Kcal 751 HC 88 Lip 29 Prot 39</p> <p> Patatak errioxar erara Abadira arrautzatzatua entsaladarekin Esnekia Patatas a la riojana Abadejo a la romana con ensalada Lacteo</p> <p>Entsalada - Haragi - Fruta Ensalada - Carne - Fruta</p>	<p>30 Kcal 858 HC 107 Lip 33 Prot 39</p> <p> Garbantzuak bertako kalabazarekin Solomo ontzutua entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada</p> <p>Krema - Arraultz - Jogurta Crema - Huevo - Yogur</p>	<p>31 Kcal 653 HC 69 Lip 30 Prot 25</p> <p> Barazki-menestra Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada</p> <p>Zopa - Haragi - Jogurta Sopa - Carne - Yogur</p>	




ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	1 Kcal 727 HC 90 Lip 33 Prot 22 Porrusalda Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Gazta txikia Purrusalda Croquetas de jamon con ensalada Quesitos	2 Kcal 804 HC 89 Lip 33 Prot 41 Indaba zuriak bertako barazkiekin Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada	3 Kcal 736 HC 79 Lip 29 Prot 31 Bertako barazki-krema Hegazti-hanburgesa patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de verduras locales Hamburguesa de ave con patatas fritas Fruta de temporada	4 Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35 Arroza tomatearekin Bakailaoa labean entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate Bacalao al horno con ensalada Fruta de temporada
7 Kcal 628 HC 74 Lip 29 Prot 22 Bertako kalabaza-krema Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	8 Kcal 813 HC 102 Lip 23 Prot 50 Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Izozkia Lentejas con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Helado	9 Kcal 878 HC 114 Lip 28 Prot 47 Barraskiloak italiar erara Abadira arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta Caracolillos italiana Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada	10 Kcal 675 HC 83 Lip 15 Prot 53 Marmitakoa Indioilar gisatua azenaorio eta txanpinoiekin Sasoiko fruta Marmitako Pavo guisado con zanahoria y champiñon Fruta de temporada	11 Kcal 949 HC 69 Lip 57 Prot 37 Lekak patatekin Odolkia errioxako erara Sasoiko fruta Vainas con patatas Morcilla a la riojana Fruta de temporada
14 Kcal 818 HC 122 Lip 30 Prot 20 Makarroiak tomatearekin San jakoboa entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate San jacob con ensalada Fruta de temporada	15 Kcal 774 HC 88 Lip 28 Prot 47 Babarrun gorri erregosiak Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Alubias rojas estofadas Salmon en salsa verde Fruta de temporada	16 Kcal 744 HC 75 Lip 25 Prot 57 Porru eta ziazerba-krema Oilasko-izterra lekekin Aihoria Crema de puerros y espinacas Muslo de pollo con judias verdes Natillas	17 Kcal 669 HC 108 Lip 13 Prot 34 Barazki-paella Legatza labean entsaladarekin Sasoiko fruta Paella vegetal Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada	18 Kcal 526 HC 49 Lip 29 Prot 20 Azalore salteatua Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Coliflor salteada Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada
21 Kcal 983 HC 101 Lip 48 Prot 41 Dilistak arroza integralarekin Hegazti-saltxitxa freskoak entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con arroz integral Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta de temporada	22 Kcal 764 HC 63 Lip 37 Prot 46 Landako-entsalada Txerri-giarra labean piper gorriekin Sasoiko fruta Ensalada campera Guiarra de cerdo al horno con pimientos rojos Fruta de temporada	23 Kcal 896 HC 114 Lip 29 Prot 49 Barraskiloak italiar erara Izokina meniere erara Sasoiko fruta Caracolillos italiana Salmon meniere Fruta de temporada	24 Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32 Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	25 Kcal 702 HC 78 Lip 25 Prot 45 Porrusalda crema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta Crema de purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur
28 Kcal 759 HC 87 Lip 15 Prot 70 Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-izterra jardinera erara Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Muslo de pollo a la jardinera Fruta de temporada	29 Kcal 751 HC 88 Lip 29 Prot 39 Patatak errioxar erara Abadira arrautzatzatua entsaladarekin Esnekia Patatas a la riojana Abadejo a la romana con ensalada Lacteo	30 Kcal 826 HC 124 Lip 27 Prot 28 Barazki-paella Solomo ontzutua entsaladarekin Sasoiko fruta Paella vegetal Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada	31 Kcal 653 HC 69 Lip 30 Prot 25 Barazki-menestra Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	



urria - octubre 2024



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	1 Kcal 721 HC 84 Lip 27 Prot 40	2 Kcal 703 HC 91 Lip 21 Prot 41	3 Kcal 908 HC 92 Lip 50 Prot 23	4 Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35
	Porrusalda Indioilar gisatua entsaladarekin Gazta txikia Purrusalda Pavo guisado con ensalada Quesitos	Indaba zuriak bertako barazkiekin Oilasko-hegalak entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Alitas de pollo con ensalada Fruta de temporada	Bertako barazki-krema Hamburgesa patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de verduras locales Hamburguesa con patatas fritas Fruta de temporada	Arroza tomatearekin Bakailaoa labean entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate Bacalao al horno con ensalada Fruta de temporada
7 Kcal 677 HC 86 Lip 26 Prot 27	8 Kcal 813 HC 102 Lip 23 Prot 50	9 Kcal 815 HC 109 Lip 26 Prot 39	10 Kcal 638 HC 81 Lip 17 Prot 43	11 Kcal 949 HC 69 Lip 57 Prot 37
Bertako kalabaza-krema Oilasko-hegalak patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Alitas de pollo con patatas fritas Fruta de temporada	Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Izozkia Lentejas con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Helado	Makarroiak italiar erara Abadira labean entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones italiana Abadejo al horno con ensalada Fruta de temporada	Patata gisatuak Indioilar gisatua azenario eta txanpinoiekin Sasoiko fruta Patatas guisadas Pavo guisado con zanahoria y champiñon Fruta de temporada	Lekak patatekin Ondolia errioxako erara Sasoiko fruta Vainas con patatas Morcilla a la riojana Fruta de temporada
14 Kcal 875 HC 124 Lip 28 Prot 35	15 Kcal 774 HC 88 Lip 28 Prot 47	16 Kcal 744 HC 75 Lip 25 Prot 57	17 Kcal 669 HC 108 Lip 13 Prot 34	18 Kcal 780 HC 102 Lip 22 Prot 47
Makarroiak tomatearekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada	Babarrun gorri erregosiak Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Alubias rojas estofadas Salmon en salsa verde Fruta de temporada	Porru eta ziazerba-krema Oilasko-izterra lekekin Aihoria Crema de puerros y espinacas Muslo de pollo con judias verdes Natillas	Barazki-paella Legatza labean entsaladarekin Sasoiko fruta Paella vegetal Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada	Garbantzuak bertako kalabazarekin Solomoa labean patata frijituekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Lomo fresco al horno con patatas fritas Fruta de temporada
21 Kcal 864 HC 112 Lip 29 Prot 41	22 Kcal 764 HC 63 Lip 37 Prot 46	23 Kcal 912 HC 117 Lip 33 Prot 38	24 Kcal 774 HC 104 Lip 21 Prot 45	25 Kcal 702 HC 78 Lip 25 Prot 45
Dilistak arroza integralarekin Oilasko-hegalak entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con arroz integral Alitas de pollo con ensalada Fruta de temporada	Landako-entsalada Txerri-giarra labean piper gorriekin Sasoiko fruta Ensalada campera Guiarra de cerdo al horno con pimientos rojos Fruta de temporada	Makarroiak italiar erara Izokina meniere erara Sasoiko fruta Macarrones italiana Salmon meniere Fruta de temporada	Indaba zuriak bertako barazkiekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada	Porrusalda crema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta Crema de purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur
28 Kcal 759 HC 87 Lip 15 Prot 70	29 Kcal 783 HC 91 Lip 30 Prot 39	30 Kcal 858 HC 107 Lip 33 Prot 39	31 Kcal 652 HC 73 Lip 20 Prot 43	
Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-izterra jardinera erara Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Muslo de pollo a la jardinera Fruta de temporada	Patatak errioxar erara Abadira labean entsaladarekin Esnekia Patatas a la riojana Abadejo al horno con ensalada Lacteo	Garbantzuak bertako kalabazarekin Solomo ontzutua entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada	Barazki-menestra Indioilar gisatua patata frijituekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Pavo guisado con patatas fritas Fruta de temporada	

 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.



urria - octubre 2024



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	1 Kcal 646 HC 84 Lip 17 Prot 41	2 Kcal 703 HC 91 Lip 21 Prot 41	3 Kcal 908 HC 92 Lip 50 Prot 23	4 Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35
	Porrusalda Indioilar gisatua entsaladarekin Sojako postrea Purrusalda Pavo guisado con ensalada Postre de soja	Indaba zuriak bertako barazkiekin Oilasko-hegalak entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Alitas de pollo con ensalada Fruta de temporada	Bertako barazki-krema Hamburgesa patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de verduras locales Hamburguesa con patatas fritas Fruta de temporada	Arroza tomatearekin Bakailaoa labean entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate Bacalao al horno con ensalada Fruta de temporada
7 Kcal 677 HC 86 Lip 26 Prot 27	8 Kcal 813 HC 102 Lip 23 Prot 50	9 Kcal 815 HC 109 Lip 26 Prot 39	10 Kcal 638 HC 81 Lip 17 Prot 43	11 Kcal 949 HC 69 Lip 57 Prot 37
Bertako kalabaza-krema Oilasko-hegalak patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Alitas de pollo con patatas fritas Fruta de temporada	Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Izozkia Lentejas con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Helado	Makarroiak italiar erara Abadira labean entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones italiana Abadejo al horno con ensalada Fruta de temporada	Patata gisatuak Indioilar gisatua azenaorio eta txanpinoiekin Sasoiko fruta Patatas guisadas Pavo guisado con zanahoria y champiñon Fruta de temporada	Lekak patatekin Ondolia errioxako erara Sasoiko fruta Vainas con patatas Morcilla a la riojana Fruta de temporada
14 Kcal 875 HC 124 Lip 28 Prot 35	15 Kcal 774 HC 88 Lip 28 Prot 47	16 Kcal 693 HC 70 Lip 21 Prot 56	17 Kcal 669 HC 108 Lip 13 Prot 34	18 Kcal 780 HC 102 Lip 22 Prot 47
Makarroiak tomatearekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada	Babarrun gorri erregosiak Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Alubias rojas estofadas Salmon en salsa verde Fruta de temporada	Porru eta ziazerba-krema Oilasko-izterra lekekin Sojako postrea Crema de puerros y espinacas Muslo de pollo con judias verdes Postre de soja	Barazki-paella Legatza labean entsaladarekin Sasoiko fruta Paella vegetal Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada	Garbantzuak bertako kalabazarekin Solomoa labean patata frijituekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Lomo fresco al horno con patatas fritas Fruta de temporada
21 Kcal 864 HC 112 Lip 29 Prot 41	22 Kcal 764 HC 63 Lip 37 Prot 46	23 Kcal 912 HC 117 Lip 33 Prot 38	24 Kcal 774 HC 104 Lip 21 Prot 45	25 Kcal 688 HC 77 Lip 24 Prot 43
Dilistak arroza integralarekin Oilasko-hegalak entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con arroz integral Alitas de pollo con ensalada Fruta de temporada	Landako-entsalada Txerri-giarra labean piper gorriekin Sasoiko fruta Ensalada campera Guiarra de cerdo al horno con pimientos rojos Fruta de temporada	Makarroiak italiar erara Izokina meniere erara Sasoiko fruta Macarrones italiana Salmon meniere Fruta de temporada	Indaba zuriak bertako barazkiekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada	Porrusalda crema Txahal-gisatua barazki-saltsan Sojako postrea Crema de purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Postre de soja
28 Kcal 759 HC 87 Lip 15 Prot 70	29 Kcal 658 HC 79 Lip 21 Prot 40	30 Kcal 858 HC 107 Lip 33 Prot 39	31 Kcal 652 HC 73 Lip 20 Prot 43	
Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-izterra jardinera erara Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Muslo de pollo a la jardinera Fruta de temporada	Patatak errioxar erara Abadira labean entsaladarekin Sojako postrea Patatas a la riojana Abadejo al horno con ensalada Postre de soja	Garbantzuak bertako kalabazarekin Solomo ontzutua entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada	Barazki-menestra Indioilar gisatua patata frijituekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Pavo guisado con patatas fritas Fruta de temporada	

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 Kcal 646 HC 84 Lip 17 Prot 41	2 Kcal 804 HC 89 Lip 33 Prot 41	3 Kcal 908 HC 92 Lip 50 Prot 23	4 Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35
	Porrusalda Indioilar gisatua entsaladarekin Sojako postrea Purrusalda Pavo guisado con ensalada Postre de soja	Indaba zuriak bertako barazkiekin Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada	Bertako barazki-krema Hamburgesa patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de verduras locales Hamburguesa con patatas fritas Fruta de temporada	Arroza tomatearekin Bakailaoa labean entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate Bacalao al horno con ensalada Fruta de temporada
7 Kcal 628 HC 74 Lip 29 Prot 22	8 Kcal 813 HC 102 Lip 23 Prot 50	9 Kcal 798 HC 106 Lip 21 Prot 50	10 Kcal 638 HC 81 Lip 17 Prot 43	11 Kcal 949 HC 69 Lip 57 Prot 37
Bertako kalabaza-krema Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Izozkia Lentejas con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Helado	Barraskiloak italiar erara Abadira labean entsaladarekin Sasoiko fruta Caracolillos italiana Abadejo al horno con ensalada Fruta de temporada	Patata gisatuak Indioilar gisatua azenario eta txanpinoiekin Sasoiko fruta Patatas guisadas Pavo guisado con zanahoria y champiñon Fruta de temporada	Lekak patatekin Ondolia errioxako erara Sasoiko fruta Vainas con patatas Morcilla a la riojana Fruta de temporada
14 Kcal 875 HC 124 Lip 28 Prot 35	15 Kcal 774 HC 88 Lip 28 Prot 47	16 Kcal 693 HC 70 Lip 21 Prot 56	17 Kcal 669 HC 108 Lip 13 Prot 34	18 Kcal 802 HC 97 Lip 33 Prot 34
Makarroiak tomatearekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada	Babarrun gorri erregosiak Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Alubias rojas estofadas Salmon en salsa verde Fruta de temporada	Porru eta ziazerba-krema Oilasko-izterra lekekin Sojako postrea Crema de puerros y espinacas Muslo de pollo con judias verdes Postre de soja	Barazki-paella Legatza labean entsaladarekin Sasoiko fruta Paella vegetal Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada	Garbantzuak bertako kalabazarekin Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada
21 Kcal 864 HC 112 Lip 29 Prot 41	22 Kcal 764 HC 63 Lip 37 Prot 46	23 Kcal 896 HC 114 Lip 29 Prot 49	24 Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32	25 Kcal 688 HC 77 Lip 24 Prot 43
Dilistak arroza integralarekin Oilasko-hegalak entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con arroz integral Alitas de pollo con ensalada Fruta de temporada	Landako-entsalada Txerri-giarra labean piper gorriekin Sasoiko fruta Ensalada campera Guiarra de cerdo al horno con pimientos rojos Fruta de temporada	Barraskiloak italiar erara Izokina meniere erara Sasoiko fruta Caracolillos italiana Salmon meniere 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	Porrusalda crema Txahal-gisatua barazki-saltsan Sojako postrea Crema de purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Postre de soja
28 Kcal 759 HC 87 Lip 15 Prot 70	29 Kcal 658 HC 79 Lip 21 Prot 40	30 Kcal 858 HC 107 Lip 33 Prot 39	31 Kcal 653 HC 69 Lip 30 Prot 25	
Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-izterra jardinera erara Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Muslo de pollo a la jardinera Fruta de temporada	Patatak errioxar erara Abadira labean entsaladarekin Sojako postrea Patatas a la riojana Abadejo al horno con ensalada Postre de soja	Garbantzuak bertako kalabazarekin Solomo ontzutua entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada	Barazki-menestra Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	



urria - octubre 2024



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	1 Kcal 727 HC 90 Lip 33 Prot 22	2 Kcal 804 HC 89 Lip 33 Prot 41	3 Kcal 736 HC 79 Lip 29 Prot 31	4 Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35
	Porrusalda Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Gazta txikia Purrusalda Croquetas de jamon con ensalada Quesitos	Indaba zuriak bertako barazkiekin Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada	Bertako barazki-krema Hegazti-hanburgesa patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de verduras locales Hamburguesa de ave con patatas fritas Fruta de temporada	Arroza tomatearekin Bakailaoa labean entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate Bacalao al horno con ensalada Fruta de temporada
7 Kcal 628 HC 74 Lip 29 Prot 22	8 Kcal 824 HC 103 Lip 28 Prot 44	9 Kcal 878 HC 114 Lip 28 Prot 47	10 Kcal 675 HC 83 Lip 15 Prot 53	11 Kcal 949 HC 69 Lip 57 Prot 37
Bertako kalabaza-krema Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	Brokolia patatekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Izozkia Brocoli con patatas Pechuga de pollo con ensalada Helado	Barraskiloak italiar erara Abadira arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta Caracolillos italiana Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada	Marmitakoa Indioilar gisatua azenario eta txanpinoiekin Sasoiko fruta Marmitako Pavo guisado con zanahoria y champiñon Fruta de temporada	Lekak patatekin Ondolia errioxako erara Sasoiko fruta Vainas con patatas Morcilla a la riojana Fruta de temporada
14 Kcal 818 HC 122 Lip 30 Prot 20	15 Kcal 790 HC 87 Lip 28 Prot 50	16 Kcal 744 HC 75 Lip 25 Prot 57	17 Kcal 669 HC 108 Lip 13 Prot 34	18 Kcal 802 HC 97 Lip 33 Prot 34
Makarroiak tomatearekin San jakoboa entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate San jacobito con ensalada Fruta de temporada	Babarrun gorri erregosiak Izokina labean Sasoiko fruta Alubias rojas estofadas Salmon al horno Fruta de temporada	Porru eta ziazerba-krema Oilasko-izterra lekekin Aihoria Crema de puerros y espinacas Muslo de pollo con judias verdes Natillas	Barazki-paella Legatza labean entsaladarekin Sasoiko fruta Paella vegetal Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada	Garbantzuak bertako kalabazarekin Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada
21 Kcal 959 HC 115 Lip 45 Prot 28	22 Kcal 764 HC 63 Lip 37 Prot 46	23 Kcal 896 HC 114 Lip 29 Prot 49	24 Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32	25 Kcal 702 HC 78 Lip 25 Prot 45
Arroza tomatearekin Hegazti-saltxitxa freskoak entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta de temporada	Landako-entsalada Txerri-giarra labean piper gorriekin Sasoiko fruta Ensalada campera Guiarra de cerdo al horno con pimientos rojos Fruta de temporada	Barraskiloak italiar erara Izokina meniere erara Sasoiko fruta Caracolillos italiana Salmon meniere 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	Porrusalda crema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta Crema de purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur
28 Kcal 701 HC 73 Lip 19 Prot 59	29 Kcal 751 HC 88 Lip 29 Prot 39	30 Kcal 858 HC 107 Lip 33 Prot 39	31 Kcal 521 HC 48 Lip 28 Prot 20	
Hegazti-zopa arrozarekin Oilasko-izterra barazi saltsan Sasoiko fruta Sopa de ave con arroz Muslo de pollo en salsa de verduras Fruta de temporada	Patatak errioxar erara Abadira arrautzatzatua entsaladarekin Esnekia Patatas a la riojana Abadejo a la romana con ensalada Lacteo	Garbantzuak bertako kalabazarekin Solomo ontzutua entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada	Azalorea azenarioarekin Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Coliflor con zanahoria Huevos fritos con patatas fritas 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 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.



urria - octubre 2024



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	1 Kcal 721 HC 84 Lip 27 Prot 40	2 Kcal 762 HC 89 Lip 31 Prot 36	3 Kcal 908 HC 92 Lip 50 Prot 23	4 Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35
	Porrusalda Indioilar gisatua entsaladarekin Gazta txikia Purrusalda Pavo guisado con ensalada Quesitos	Indaba zuriak bertako barazkiekin Tortila frantsesa entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla francesa con ensalada Fruta de temporada	Bertako barazki-krema Hanburgesa patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de verduras locales Hamburguesa con patatas fritas Fruta de temporada	Arroza tomatearekin Abadira labean entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate Abadejo al horno con ensalada Fruta de temporada
7 Kcal 628 HC 74 Lip 29 Prot 22	8 Kcal 813 HC 102 Lip 23 Prot 50	9 Kcal 798 HC 106 Lip 21 Prot 50	10 Kcal 638 HC 81 Lip 17 Prot 43	11 Kcal 949 HC 69 Lip 57 Prot 37
Bertako kalabaza-krema Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Izozkia Lentejas con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Helado	Barraskiloak italiar erara Abadira labean entsaladarekin Sasoiko fruta Caracolillos italiana Abadejo al horno con ensalada Fruta de temporada	Patata gisatuak Indioilar gisatua azenario eta txanpinoiekin Sasoiko fruta Patatas guisadas Pavo guisado con zanahoria y champiñon Fruta de temporada	Lekak patatekin Odolkia errioxako erara Sasoiko fruta Vainas con patatas Morcilla a la riojana Fruta de temporada
14 Kcal 875 HC 124 Lip 28 Prot 35	15 Kcal 848 HC 97 Lip 28 Prot 57	16 Kcal 744 HC 75 Lip 25 Prot 57	17 Kcal 707 HC 115 Lip 14 Prot 37	18 Kcal 802 HC 97 Lip 33 Prot 34
Makarroiak tomatearekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada	Babarrun gorri erregosiak Abadejoa saltsa berdean Sasoiko fruta Alubias rojas estofadas Abadejo en salsa verde Fruta de temporada	Porru eta ziazerba-krema Oilasko-izterra lekekin Aihoria Crema de puerros y espinacas Muslo de pollo con judias verdes Natillas	Barazki-paella Tilapia labean entsaladarekin Sasoiko fruta Paella vegetal Tilapia al horno con ensalada Fruta de temporada	Garbantzuak bertako kalabazarekin Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada
21 Kcal 864 HC 112 Lip 29 Prot 41	22 Kcal 764 HC 63 Lip 37 Prot 46	23 Kcal 881 HC 125 Lip 19 Prot 59	24 Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32	25 Kcal 702 HC 78 Lip 25 Prot 45
Dilistak arroza integralarekin Oilasko-hegalak entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con arroz integral Alitas de pollo con ensalada Fruta de temporada	Landako-entsalada Txerri-giarra labean piper gorriekin Sasoiko fruta Ensalada campera Guiarra de cerdo al horno con pimientos rojos Fruta de temporada	Barraskiloak italiar erara Meniere abadira Sasoiko fruta Caracolillos italiana Abadejo meniere 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	Porrusalda crema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta Crema de purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur
28 Kcal 759 HC 87 Lip 15 Prot 70	29 Kcal 783 HC 91 Lip 30 Prot 39	30 Kcal 858 HC 107 Lip 33 Prot 39	31 Kcal 653 HC 69 Lip 30 Prot 25	
Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-izterra jardinera erara Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Muslo de pollo a la jardinera Fruta de temporada	Patatak errioxar erara Abadira labean entsaladarekin Esnekia Patatas a la riojana Abadejo al horno con ensalada Lacteo	Garbantzuak bertako kalabazarekin Solomo ontzutua entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada	Barazki-menestra Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
<p>1 Kcal 727 HC 90 Lip 33 Prot 22</p> <p> Porrusalda Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Gazta txikia Purrusalda Croquetas de jamon con ensalada Quesitos</p> <p>Barazki - Arraultz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta</p>	<p>2 Kcal 804 HC 89 Lip 33 Prot 41</p> <p>Indaba zuriak bertako barazkiekin Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada</p> <p>Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo</p>	<p>3 Kcal 736 HC 79 Lip 29 Prot 31</p> <p>Bertako barazki-krema Hegazti-hanburgesa patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de verduras locales Hamburguesa de ave con patatas fritas Fruta de temporada</p> <p>Patata - Arraina - Jogurta Patata - Pescado - Yogur</p>	<p>4 Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35</p> <p>Arroza tomatearekin Bakailaoa labean entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate Bacalao al horno con ensalada Fruta de temporada</p> <p>Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur</p>	
<p>7 Kcal 628 HC 74 Lip 29 Prot 22</p> <p> Bertako kalabaza-krema Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada</p> <p>Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur</p>	<p>8 Kcal 813 HC 102 Lip 23 Prot 50</p> <p> Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Izozkia Lentejas con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Helado</p> <p>Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta</p>	<p>9 Kcal 878 HC 114 Lip 28 Prot 47</p> <p> Barraskiloak italiar erara Abadira arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta Caracolillos italiana Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada</p> <p>Entsalada - Hegazti - Jogurta Ensalada - Ave - Yogur</p>	<p>10 Kcal 675 HC 83 Lip 15 Prot 53</p> <p> Marmitakoa Indioilar gisatua azenaorio eta txanpinoiekin Sasoiko fruta Marmitako Pavo guisado con zanahoria y champiñon Fruta de temporada</p> <p>Zopa - Arraina - Esnekia Sopa - Pescado - Lácteo</p>	<p>11 Kcal 949 HC 69 Lip 57 Prot 37</p> <p> Lekak patatekin Odogkia errioxako erara Sasoiko fruta Vainas con patatas Morcilla a la riojana Fruta de temporada</p> <p>Arroza - Arraultz - Jogurta Arroz - Huevo - Yogur</p>
<p>14 Kcal 818 HC 122 Lip 30 Prot 20</p> <p> Makarroiak tomatearekin San jakoboa entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate San jacob con ensalada Fruta de temporada</p> <p>Entsalada - Arraultz - Jogurta Ensalada - Huevo - Yogur</p>	<p>15 Kcal 774 HC 88 Lip 28 Prot 47</p> <p>Babarrun gorri erregosiak Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Alubias rojas estofadas Salmon en salsa verde Fruta de temporada</p> <p>Krema - Hegazti - Jogurta Crema - Ave - Yogur</p>	<p>16 Kcal 744 HC 75 Lip 25 Prot 57</p> <p> Porru eta ziazerba-krema Oilasko-izterra lekekin Aihoria Crema de puerros y espinacas Muslo de pollo con judias verdes Natillas</p> <p>Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta</p>	<p>17 Kcal 669 HC 108 Lip 13 Prot 34</p> <p> Barazki-paella Legatza labean entsaladarekin Sasoiko fruta Paella vegetal Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada</p> <p>Barazki - Arraultz - Jogurta Verdura - Huevo - Yogur</p>	<p>18 Kcal 802 HC 97 Lip 33 Prot 34</p> <p> Garbantzuak bertako kalabazarekin Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada</p> <p>Zopa - Haragi - Esnekia Sopa - Carne - Lácteo</p>
<p>21 Kcal 983 HC 101 Lip 48 Prot 41</p> <p> Dilistak arroza integralarekin Hegazti-saltxitxa freskoak entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con arroz integral Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta de temporada</p> <p>Barazki - Arraina - Esnekia Verdura - Pescado - Lácteo</p>	<p>22 Kcal 764 HC 63 Lip 37 Prot 46</p> <p> Landako-entsalada Txerri-giarra labean piper gorriekin Sasoiko fruta Ensalada campera Guiarra de cerdo al horno con pimientos rojos Fruta de temporada</p> <p>Zopa - Arraultz - Jogurta Sopa - Huevo - Yogur</p>	<p>23 Kcal 896 HC 114 Lip 29 Prot 49</p> <p> Barraskiloak italiar erara Izokina meniere erara Sasoiko fruta Caracolillos italiana Salmon meniere Fruta de temporada</p> <p>Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur</p>	<p>24 Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32</p> <p> Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada</p> <p>Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur</p>	<p>25 Kcal 702 HC 78 Lip 25 Prot 45</p> <p> Porrusalda krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta Crema de purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur</p> <p>Arroza - Arraultz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta</p>
<p>28 Kcal 759 HC 87 Lip 15 Prot 70</p> <p> Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-izterra jardinera erara Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Muslo de pollo a la jardinera Fruta de temporada</p> <p>Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur</p>	<p>29 Kcal 751 HC 88 Lip 29 Prot 39</p> <p> Patatak errioxar erara Abadira arrautzatzatua entsaladarekin Esnekia Patatas a la riojana Abadejo a la romana con ensalada Lacteo</p> <p>Entsalada - Haragi - Fruta Ensalada - Carne - Fruta</p>	<p>30 Kcal 858 HC 107 Lip 33 Prot 39</p> <p> Garbantzuak bertako kalabazarekin Solomo ontzutua entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada</p> <p>Krema - Arraultz - Jogurta Crema - Huevo - Yogur</p>	<p>31 Kcal 653 HC 69 Lip 30 Prot 25</p> <p> Barazki-menestra Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada</p> <p>Zopa - Haragi - Jogurta Sopa - Carne - Yogur</p>	




ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	1 Kcal 708 HC 91 Lip 31 Prot 20	2 Kcal 804 HC 89 Lip 33 Prot 41	3 Kcal 736 HC 79 Lip 29 Prot 31	4 Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35
	Porrusalda Oilasko-kroketak entsaladarekin Gazta txikia Purrusalda Croquetas de pollo con ensalada Quesitos	Indaba zuriak bertako barazkiekin Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada	Bertako barazki-krema Hegazti-hanburgesa patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de verduras locales Hamburguesa de ave con patatas fritas Fruta de temporada	Arroza tomatearekin Bakailaoa labean entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate Bacalao al horno con ensalada Fruta de temporada
7 Kcal 628 HC 74 Lip 29 Prot 22	8 Kcal 813 HC 102 Lip 23 Prot 50	9 Kcal 735 HC 106 Lip 21 Prot 35	10 Kcal 675 HC 83 Lip 15 Prot 53	11 Kcal 625 HC 74 Lip 16 Prot 43
Bertako kalabaza-krema Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Izozkia Lentejas con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Helado	Barraskiloak tomatearekin Abadira arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta Caracolillos con tomate Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada	Marmitakoa Indioilar gisatua azenaorio eta txanpinoiekin Sasoiko fruta Marmitako Pavo guisado con zanahoria y champiñon Fruta de temporada	Lekak patatekin Bakailaoa errioxako erara Sasoiko fruta Vainas con patatas Bacalao a la riojana Fruta de temporada
14 Kcal 845 HC 129 Lip 31 Prot 23	15 Kcal 750 HC 90 Lip 25 Prot 44	16 Kcal 744 HC 75 Lip 25 Prot 57	17 Kcal 669 HC 108 Lip 13 Prot 34	18 Kcal 802 HC 97 Lip 33 Prot 34
Makarroiak tomatearekin Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada	Babarrun gorriak barazkiekin Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras Salmon en salsa verde Fruta de temporada	Porru eta ziazerba-krema Oilasko-izterra lekekin Aihoria Crema de puerros y espinacas Muslo de pollo con judias verdes Natillas	Barazki-paella Legatza labean entsaladarekin Sasoiko fruta Paella vegetal Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada	Garbantzuak bertako kalabazarekin Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada
21 Kcal 983 HC 101 Lip 48 Prot 41	22 Kcal 583 HC 50 Lip 23 Prot 45	23 Kcal 753 HC 106 Lip 22 Prot 37	24 Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32	25 Kcal 702 HC 78 Lip 25 Prot 45
Dilistak arroza integralarekin Hegazti-saltxitxa freskoak entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con arroz integral Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta de temporada	Landako-entsalada Oilasko-bularkia piper gorriekin Sasoiko fruta Ensalada campera Pechuga de pollo con pimientos rojos Fruta de temporada	Barraskiloak tomatearekin Izokina meniere erara Sasoiko fruta Caracolillos con tomate Salmon meniere 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	Porrusalda crema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta Crema de purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur
28 Kcal 759 HC 87 Lip 15 Prot 70	29 Kcal 696 HC 83 Lip 26 Prot 35	30 Kcal 718 HC 94 Lip 17 Prot 51	31 Kcal 653 HC 69 Lip 30 Prot 25	
Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-izterra jardinera erara Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Muslo de pollo a la jardinera Fruta de temporada	Patatak barazkiekin Abadira arrautzatzatua entsaladarekin Esnekia Patatas con verduras Abadejo a la romana con ensalada Lacteo	Garbantzuak bertako kalabazarekin Indioilar gisatua barazki saltsan Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Pavo guisado en salsa de verduras Fruta de temporada	Barazki-menestra Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	



urria - octubre 2024

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	1 Kcal 729 HC 86 Lip 34 Prot 24	2 Kcal 762 HC 89 Lip 31 Prot 36	3 Kcal 724 HC 73 Lip 36 Prot 26	4 Kcal 823 HC 157 Lip 13 Prot 27
	Porrusalda Mozzarella fingerrak entsaladarekin Gazta txikia Purrusalda Fingers de mozzarella con ensalada Quesitos	Indaba zuriak bertako barazkiekin Tortila frantsesa entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla francesa con ensalada Fruta de temporada	Bertako barazki-krema Barazki-eskalopina barazki-saltsan Sasoiko fruta Crema de verduras locales Escalopin vegetal en salsa de verduras Fruta de temporada	Arroza tomatearekin Brokolia patatekin Sasoiko fruta Arroz con tomate Brocoli con patatas Fruta de temporada
7 Kcal 628 HC 74 Lip 29 Prot 22	8 Kcal 881 HC 159 Lip 14 Prot 34	9 Kcal 786 HC 142 Lip 14 Prot 30	10 Kcal 689 HC 85 Lip 30 Prot 23	11 Kcal 608 HC 71 Lip 17 Prot 33
Bertako kalabaza-krema Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	Dilistak bertako barazkiekin Barazki-paella Izozkia Lentejas con verduras locales Paella vegetal Helado	Barraskiloak tomatearekin Brokolia patatekin Sasoiko fruta Caracolillos con tomate Brocoli con patatas Fruta de temporada	Patata gisatuak (gg) Tortila frantsesa entsaladarekin Sasoiko fruta Patatas guisadas (gg) Tortilla francesa con ensalada Fruta de temporada	Lekak patatekin Landare-xerra entsaladarekin Sasoiko fruta Vainas con patatas Filete vegetal con ensalada Fruta de temporada
14 Kcal 715 HC 136 Lip 11 Prot 24	15 Kcal 758 HC 99 Lip 22 Prot 43	16 Kcal 680 HC 69 Lip 34 Prot 27	17 Kcal 800 HC 152 Lip 13 Prot 27	18 Kcal 802 HC 97 Lip 33 Prot 34
Makarroiak tomatearekin Azalorea patatekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate Coliflor con patatas Fruta de temporada	Babarrun gorriak barazkiekin Tofu saltsan Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras Tofu en salsa Fruta de temporada	Porru eta ziazerba-krema Tortila frantsesa entsaladarekin Aihoria Crema de puerros y espinacas Tortilla francesa con ensalada Natillas	Barazki-paella Brokolia patatekin Sasoiko fruta Paella vegetal Brocoli con patatas Fruta de temporada	Garbantzuak bertako kalabazarekin Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada
21 Kcal 812 HC 99 Lip 31 Prot 39	22 Kcal 413 HC 50 Lip 16 Prot 18	23 Kcal 715 HC 136 Lip 11 Prot 24	24 Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32	25 Kcal 730 HC 140 Lip 13 Prot 19
Dilistak arroza integralarekin Tortila frantsesa entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con arroz integral Tortilla francesa con ensalada Fruta de temporada	Landako-entsalada (d) Landare-xerra piper gorriekin Sasoiko fruta Ensalada campera (d) Filete vegetal con pimientos rojos Fruta de temporada	Barraskiloak tomatearekin Azalorea patatekin Sasoiko fruta Caracolillos con tomate Coliflor con patatas 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	Porrusalda crema Barazki-paella Jogurta Crema de purrusalda Paella vegetal Yogur
28 Kcal 708 HC 80 Lip 26 Prot 39	29 Kcal 734 HC 80 Lip 31 Prot 35	30 Kcal 876 HC 163 Lip 15 Prot 29	31 Kcal 653 HC 69 Lip 30 Prot 25	
Dilistak bertako barazkiekin Tortila frantsesa entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Tortilla francesa con ensalada Fruta de temporada	Patatak barazkiekin Tofu saltsan entsaladarekin Esnekia Patatas con verduras Tofu en salsa con ensalada Lacteo	Garbantzuak bertako kalabazarekin Barazki-paella Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Paella vegetal Fruta de temporada	Barazki-menestra Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	

 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.



urria - octubre 2024

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	1 Kcal 729 HC 86 Lip 34 Prot 24	2 Kcal 804 HC 89 Lip 33 Prot 41	3 Kcal 724 HC 73 Lip 36 Prot 26	4 Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35
	Porrusalda Mozzarella fingerrak entsaladarekin Gazta txikia Purrusalda Fingers de mozzarella con ensalada Quesitos	Indaba zuriak bertako barazkiekin Tortila frantsesa hegialbur eta entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada	Bertako barazki-krema Barazki-eskalopina barazki-saltsan Sasoiko fruta Crema de verduras locales Escalopin vegetal en salsa de verduras Fruta de temporada	Arroza tomatearekin Bakailaoa labean entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate Bacalao al horno con ensalada Fruta de temporada
7 Kcal 628 HC 74 Lip 29 Prot 22	8 Kcal 881 HC 159 Lip 14 Prot 34	9 Kcal 735 HC 106 Lip 21 Prot 35	10 Kcal 740 HC 77 Lip 33 Prot 37	11 Kcal 625 HC 74 Lip 16 Prot 43
Bertako kalabaza-krema Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	Dilistak bertako barazkiekin Barazki-paella Izozkia Lentejas con verduras locales Paella vegetal Helado	Barraskiloak tomatearekin Abadira arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta Caracolillos con tomate Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada	Marmitakoa Tortila frantsesa entsaladarekin Sasoiko fruta Marmitako Tortilla francesa con ensalada Fruta de temporada	Lekak patatekin Bakailaoa errioxako erara Sasoiko fruta Vainas con patatas Bacalao a la riojana Fruta de temporada
14 Kcal 845 HC 129 Lip 31 Prot 23	15 Kcal 750 HC 90 Lip 25 Prot 44	16 Kcal 680 HC 69 Lip 34 Prot 27	17 Kcal 669 HC 108 Lip 13 Prot 34	18 Kcal 802 HC 97 Lip 33 Prot 34
Makarroiak tomatearekin Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada	Babarrun gorriak barazkiekin Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras Salmon en salsa verde Fruta de temporada	Porru eta ziazerba-krema Tortila frantsesa entsaladarekin Aihoria Crema de puerros y espinacas Tortilla francesa con ensalada Natillas	Barazki-paella Legatza labean entsaladarekin Sasoiko fruta Paella vegetal Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada	Garbantzuak bertako kalabazarekin Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada
21 Kcal 812 HC 99 Lip 31 Prot 39	22 Kcal 619 HC 58 Lip 28 Prot 37	23 Kcal 753 HC 106 Lip 22 Prot 37	24 Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32	25 Kcal 554 HC 68 Lip 17 Prot 34
Dilistak arroza integralarekin Tortila frantsesa entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con arroz integral Tortilla francesa con ensalada Fruta de temporada	Landako-entsalada Legatza labean piper gorriekin Sasoiko fruta Ensalada campera Merluza al horno con pimientos rojos Fruta de temporada	Barraskiloak tomatearekin Izokina meniere erara Sasoiko fruta Caracolillos con tomate Salmon meniere 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	Porrusalda crema Bakailaoa labean entsaladarekin Jogurta Crema de purrusalda Bacalao al horno con ensalada Yogur
28 Kcal 708 HC 80 Lip 26 Prot 39	29 Kcal 696 HC 83 Lip 26 Prot 35	30 Kcal 876 HC 163 Lip 15 Prot 29	31 Kcal 653 HC 69 Lip 30 Prot 25	
Dilistak bertako barazkiekin Tortila frantsesa entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Tortilla francesa con ensalada Fruta de temporada	Patatak barazkiekin Abadira arrautzatzatua entsaladarekin Esnekia Patatas con verduras Abadejo a la romana con ensalada Lacteo	Garbantzuak bertako kalabazarekin Barazki-paella Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Paella vegetal Fruta de temporada	Barazki-menestra Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	



urria - octubre 2024



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	1 Kcal 727 HC 90 Lip 33 Prot 22	2 Kcal 679 HC 67 Lip 32 Prot 32	3 Kcal 736 HC 79 Lip 29 Prot 31	4 Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35
	Porrusalda Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Gazta txikia Purrusalda Croquetas de jamon con ensalada Quesitos	Hegazti-zopa arrozarekin Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Sasoiko fruta Sopa de ave con arroz Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada	Bertako barazki-krema Hegazti-hanburgesa patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de verduras locales Hamburguesa de ave con patatas fritas Fruta de temporada	Arroza tomatearekin Bakailaoa labeen entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate Bacalao al horno con ensalada Fruta de temporada
7 Kcal 628 HC 74 Lip 29 Prot 22	8 Kcal 813 HC 102 Lip 23 Prot 50	9 Kcal 878 HC 114 Lip 28 Prot 47	10 Kcal 675 HC 83 Lip 15 Prot 53	11 Kcal 949 HC 69 Lip 57 Prot 37
Bertako kalabaza-krema Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Izozkia Lentejas con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Helado	Barraskiloak italiar erara Abadira arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta Caracolillos italiana Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada	Marmitakoa Indioilar gisatua azenario eta txanpinoiekin Sasoiko fruta Marmitako Pavo guisado con zanahoria y champiñon Fruta de temporada	Lekak patatekin Odolkia errioxako erara Sasoiko fruta Vainas con patatas Morcilla a la riojana Fruta de temporada
14 Kcal 818 HC 122 Lip 30 Prot 20	15 Kcal 690 HC 76 Lip 29 Prot 34	16 Kcal 744 HC 75 Lip 25 Prot 57	17 Kcal 669 HC 108 Lip 13 Prot 34	18 Kcal 526 HC 49 Lip 29 Prot 20
Makarroiak tomatearekin San jakoboa entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate San jacob con ensalada Fruta de temporada	Patata gisatuak Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Patatas guisadas Salmon en salsa verde Fruta de temporada	Porru eta ziazerba-krema Oilasko-izterra lekekin Aihoria Crema de puerros y espinacas Muslo de pollo con judias verdes Natillas	Barazki-paella Legatza labeen entsaladarekin Sasoiko fruta Paella vegetal Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada	Azalore salteatua Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Coliflor salteada Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada
21 Kcal 983 HC 101 Lip 48 Prot 41	22 Kcal 764 HC 63 Lip 37 Prot 46	23 Kcal 896 HC 114 Lip 29 Prot 49	24 Kcal 518 HC 61 Lip 23 Prot 19	25 Kcal 702 HC 78 Lip 25 Prot 45
Dilistak arroza integralarekin Hegazti-saltxitxa freskoak entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con arroz integral Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta de temporada	Landako-entsalada Txerri-giarra labeen piper gorriekin Sasoiko fruta Ensalada campera Guiarra de cerdo al horno con pimientos rojos Fruta de temporada	Barraskiloak italiar erara Izokina meniere erara Sasoiko fruta Caracolillos italiana Salmon meniere Fruta de temporada	Brokolia azenarioarekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Brocoli con zanahoria Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	Porrusalda crema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta Crema de purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur
28 Kcal 759 HC 87 Lip 15 Prot 70	29 Kcal 751 HC 88 Lip 29 Prot 39	30 Kcal 686 HC 112 Lip 11 Prot 41	31 Kcal 653 HC 69 Lip 30 Prot 25	
Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-izterra jardinera erara Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Muslo de pollo a la jardinera Fruta de temporada	Patatak errioxar erara Abadira arrautzatzatua entsaladarekin Esnekia Patatas a la riojana Abadejo a la romana con ensalada Lacteo	Barazki-paella Indioilar gisatua barazki saltsan Sasoiko fruta Paella vegetal Pavo guisado en salsa de verduras Fruta de temporada	Barazki-menestra Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
<p>1 Kcal 727 HC 90 Lip 33 Prot 22</p> <p> Porrusalda Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Gazta txikia Purrusalda Croquetas de jamon con ensalada Quesitos</p> <p>Barazki - Arraultz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta</p>	<p>2 Kcal 804 HC 89 Lip 33 Prot 41</p> <p>Indaba zuriak bertako barazkiekin Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada</p> <p>Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo</p>	<p>3 Kcal 736 HC 79 Lip 29 Prot 31</p> <p>Bertako barazki-krema Hegazti-hanburgesa patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de verduras locales Hamburguesa de ave con patatas fritas Fruta de temporada</p> <p>Patata - Arraina - Jogurta Patata - Pescado - Yogur</p>	<p>4 Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35</p> <p>Arroza tomatearekin Bakailaoa labean entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate Bacalao al horno con ensalada Fruta de temporada</p> <p>Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur</p>	
<p>7 Kcal 628 HC 74 Lip 29 Prot 22</p> <p> Bertako kalabaza-krema Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada</p> <p>Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur</p>	<p>8 Kcal 813 HC 102 Lip 23 Prot 50</p> <p> Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Izozkia Lentejas con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Helado</p> <p>Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta</p>	<p>9 Kcal 878 HC 114 Lip 28 Prot 47</p> <p> Barraskiloak italiar erara Abadira arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta Caracolillos italiana Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada</p> <p>Entsalada - Hegazti - Jogurta Ensalada - Ave - Yogur</p>	<p>10 Kcal 675 HC 83 Lip 15 Prot 53</p> <p> Marmitakoa Indioilar gisatua azenaorio eta txanpinoiekin Sasoiko fruta Marmitako Pavo guisado con zanahoria y champiñon Fruta de temporada</p> <p>Zopa - Arraina - Esnekia Sopa - Pescado - Lácteo</p>	<p>11 Kcal 949 HC 69 Lip 57 Prot 37</p> <p> Lekak patatekin Odogia errioxako erara Sasoiko fruta Vainas con patatas Morcilla a la riojana Fruta de temporada</p> <p>Arroza - Arraultz - Jogurta Arroz - Huevo - Yogur</p>
<p>14 Kcal 818 HC 122 Lip 30 Prot 20</p> <p> Makarroiak tomatearekin San jakoboa entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate San jacob con ensalada Fruta de temporada</p> <p>Entsalada - Arraultz - Jogurta Ensalada - Huevo - Yogur</p>	<p>15 Kcal 774 HC 88 Lip 28 Prot 47</p> <p>Babarrun gorri erregosiak Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Alubias rojas estofadas Salmon en salsa verde Fruta de temporada</p> <p>Krema - Hegazti - Jogurta Crema - Ave - Yogur</p>	<p>16 Kcal 744 HC 75 Lip 25 Prot 57</p> <p> Porru eta ziazerba-krema Oilasko-izterra lekekin Aihoria Crema de puerros y espinacas Muslo de pollo con judias verdes Natillas</p> <p>Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta</p>	<p>17 Kcal 669 HC 108 Lip 13 Prot 34</p> <p> Barazki-paella Legatza labean entsaladarekin Sasoiko fruta Paella vegetal Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada</p> <p>Barazki - Arraultz - Jogurta Verdura - Huevo - Yogur</p>	<p>18 Kcal 802 HC 97 Lip 33 Prot 34</p> <p> Garbantzuak bertako kalabazarekin Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada</p> <p>Zopa - Haragi - Esnekia Sopa - Carne - Lácteo</p>
<p>21 Kcal 983 HC 101 Lip 48 Prot 41</p> <p> Dilistak arroza integralarekin Hegazti-saltxitxa freskoak entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con arroz integral Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta de temporada</p> <p>Barazki - Arraina - Esnekia Verdura - Pescado - Lácteo</p>	<p>22 Kcal 764 HC 63 Lip 37 Prot 46</p> <p> Landako-entsalada Txerri-giarra labean piper gorriekin Sasoiko fruta Ensalada campera Guiarra de cerdo al horno con pimientos rojos Fruta de temporada</p> <p>Zopa - Arraultz - Jogurta Sopa - Huevo - Yogur</p>	<p>23 Kcal 896 HC 114 Lip 29 Prot 49</p> <p> Barraskiloak italiar erara Izokina meniere erara Sasoiko fruta Caracolillos italiana Salmon meniere Fruta de temporada</p> <p>Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur</p>	<p>24 Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32</p> <p> Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada</p> <p>Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur</p>	<p>25 Kcal 702 HC 78 Lip 25 Prot 45</p> <p> Porrusalda krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta Crema de purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur</p> <p>Arroza - Arraultz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta</p>
<p>28 Kcal 759 HC 87 Lip 15 Prot 70</p> <p> Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-izterra jardinera erara Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Muslo de pollo a la jardinera Fruta de temporada</p> <p>Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur</p>	<p>29 Kcal 751 HC 88 Lip 29 Prot 39</p> <p> Patatak errioxar erara Abadira arrautzatzatua entsaladarekin Esnekia Patatas a la riojana Abadejo a la romana con ensalada Lacteo</p> <p>Entsalada - Haragi - Fruta Ensalada - Carne - Fruta</p>	<p>30 Kcal 858 HC 107 Lip 33 Prot 39</p> <p> Garbantzuak bertako kalabazarekin Solomo ontzutua entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada</p> <p>Krema - Arraultz - Jogurta Crema - Huevo - Yogur</p>	<p>31 Kcal 653 HC 69 Lip 30 Prot 25</p> <p> Barazki-menestra Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada</p> <p>Zopa - Haragi - Jogurta Sopa - Carne - Yogur</p>	



urria - octubre 2024



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
1 Kcal 727 HC 90 Lip 33 Prot 22	2 Kcal 804 HC 89 Lip 33 Prot 41	3 Kcal 736 HC 79 Lip 29 Prot 31	4 Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35	
Porrusalda Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Gazta txikia Purrusalda Croquetas de jamon con ensalada Quesitos	Indaba zuriak bertako barazkiekin Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada	Bertako barazki-krema Hegazti-hanburgesa patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de verduras locales Hamburguesa de ave con patatas fritas Fruta de temporada	Arroza tomatearekin Bakailaoa labean entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate Bacalao al horno con ensalada Fruta de temporada	
Barazki - Arraultz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo	Patata - Arraina - Jogurta Patata - Pescado - Yogur	Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur	
7 Kcal 628 HC 74 Lip 29 Prot 22	8 Kcal 813 HC 102 Lip 23 Prot 50	9 Kcal 878 HC 114 Lip 28 Prot 47	10 Kcal 675 HC 83 Lip 15 Prot 53	
Bertako kalabaza-krema Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Izozkia Lentejas con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Helado	Barraskiloak italiar erara Abadira arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta Caracolillos italiana Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada	Marmitakoa Indioilar gisatua azenaorio eta txanpinoiekin Sasoiko fruta Marmitako Pavo guisado con zanahoria y champiñon Fruta de temporada	
Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur	Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta	Entsalada - Hegazti - Jogurta Ensalada - Ave - Yogur	Zopa - Arraina - Esnekia Sopa - Pescado - Lácteo	
14 Kcal 818 HC 122 Lip 30 Prot 20	15 Kcal 774 HC 88 Lip 28 Prot 47	16 Kcal 744 HC 75 Lip 25 Prot 57	17 Kcal 669 HC 108 Lip 13 Prot 34	
Makarroiak tomatearekin San jakoboa entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate San jacob con ensalada Fruta de temporada	Babarrun gorri erregosiak Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Alubias rojas estofadas Salmon en salsa verde Fruta de temporada	Porru eta ziazerba-krema Oilasko-izterra lekekin Aihoria Crema de puerros y espinacas Muslo de pollo con judias verdes Natillas	Barazki-paella Legatza labean entsaladarekin Sasoiko fruta Paella vegetal Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada	
Entsalada - Arraultz - Jogurta Ensalada - Huevo - Yogur	Krema - Hegazti - Jogurta Crema - Ave - Yogur	Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta	Barazki - Arraultz - Jogurta Verdura - Huevo - Yogur	
21 Kcal 983 HC 101 Lip 48 Prot 41	22 Kcal 764 HC 63 Lip 37 Prot 46	23 Kcal 896 HC 114 Lip 29 Prot 49	24 Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32	
Dilistak arroza integralarekin Hegazti-saltxitxa freskoak entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con arroz integral Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta de temporada	Landako-entsalada Txerri-giarra labean piper gorriekin Sasoiko fruta Ensalada campera Guiarra de cerdo al horno con pimientos rojos Fruta de temporada	Barraskiloak italiar erara Izokina meniere erara Sasoiko fruta Caracolillos italiana Salmon meniere 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	
Barazki - Arraina - Esnekia Verdura - Pescado - Lácteo	Zopa - Arraultz - Jogurta Sopa - Huevo - Yogur	Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur	Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur	
28 Kcal 759 HC 87 Lip 15 Prot 70	29 Kcal 751 HC 88 Lip 29 Prot 39	30 Kcal 858 HC 107 Lip 33 Prot 39	31 Kcal 653 HC 69 Lip 30 Prot 25	
Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-izterra jardinera erara Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Muslo de pollo a la jardinera Fruta de temporada	Patatak errioxar erara Abadira arrautzatzatua entsaladarekin Esnekia Patatas a la riojana Abadejo a la romana con ensalada Lacteo	Garbantzuak bertako kalabazarekin Solomo ontzutua entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada	Barazki-menestra Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	
Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur	Entsalada - Haragi - Fruta Ensalada - Carne - Fruta	Krema - Arraultz - Jogurta Crema - Huevo - Yogur	Zopa - Haragi - Jogurta Sopa - Carne - 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 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 Kcal 727 HC 90 Lip 33 Prot 22	2 Kcal 804 HC 89 Lip 33 Prot 41	3 Kcal 736 HC 79 Lip 29 Prot 31	4 Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35
	Porrusalda Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Gazta txikia Purrusalda Croquetas de jamon con ensalada Quesitos	Indaba zuriak bertako barazkiekin Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada	Bertako barazki-krema Hegazti-hanburgesa patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de verduras locales Hamburguesa de ave con patatas fritas Fruta de temporada	Arroza tomatearekin Bakailaoa labean entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate Bacalao al horno con ensalada Fruta de temporada
	Barazki - Arraultz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo	Patata - Arraina - Jogurta Patata - Pescado - Yogur	Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur
7 Kcal 628 HC 74 Lip 29 Prot 22	8 Kcal 813 HC 102 Lip 23 Prot 50	9 Kcal 878 HC 114 Lip 28 Prot 47	10 Kcal 675 HC 83 Lip 15 Prot 53	11 Kcal 949 HC 69 Lip 57 Prot 37
Bertako kalabaza-krema Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Izozkia Lentejas con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Helado	Barraskiloak italiar erara Abadira arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta Caracolillos italiana Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada	Marmitakoa Indioilar gisatua azenaorio eta txanpinoiekin Sasoiko fruta Marmitako Pavo guisado con zanahoria y champiñon Fruta de temporada	Lekak patatekin Odolkia errioxako erara Sasoiko fruta Vainas con patatas Morcilla a la riojana Fruta de temporada
Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur	Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta	Entsalada - Hegazti - Jogurta Ensalada - Ave - Yogur	Zopa - Arraina - Esnekia Sopa - Pescado - Lácteo	Arroza - Arraultz - Jogurta Arroz - Huevo - Yogur
14 Kcal 818 HC 122 Lip 30 Prot 20	15 Kcal 774 HC 88 Lip 28 Prot 47	16 Kcal 744 HC 75 Lip 25 Prot 57	17 Kcal 669 HC 108 Lip 13 Prot 34	18 Kcal 802 HC 97 Lip 33 Prot 34
Makarroiak tomatearekin San jakoboa entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate San jacoboa con ensalada Fruta de temporada	Babarrun gorri erregosiak Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Alubias rojas estofadas Salmon en salsa verde Fruta de temporada	Porru eta ziazerba-krema Oilasko-izterra lekekin Aihoria Crema de puerros y espinacas Muslo de pollo con judias verdes Natillas	Barazki-paella Legatza labean entsaladarekin Sasoiko fruta Paella vegetal Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada	Garbantzuak bertako kalabazarekin Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada
Entsalada - Arraultz - Jogurta Ensalada - Huevo - Yogur	Krema - Hegazti - Jogurta Crema - Ave - Yogur	Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta	Barazki - Arraultz - Jogurta Verdura - Huevo - Yogur	Zopa - Haragi - Esnekia Sopa - Carne - Lácteo
21 Kcal 983 HC 101 Lip 48 Prot 41	22 Kcal 764 HC 63 Lip 37 Prot 46	23 Kcal 896 HC 114 Lip 29 Prot 49	24 Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32	25 Kcal 702 HC 78 Lip 25 Prot 45
Dilistak arroza integralarekin Hegazti-saltxitxa freskoak entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con arroz integral Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta de temporada	Landako-entsalada Txerri-giarra labean piper gorriekin Sasoiko fruta Ensalada campera Guiarra de cerdo al horno con pimientos rojos Fruta de temporada	Barraskiloak italiar erara Izokina meniere erara Sasoiko fruta Caracolillos italiana Salmon meniere 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	Porrusalda krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta Crema de purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur
Barazki - Arraina - Esnekia Verdura - Pescado - Lácteo	Zopa - Arraultz - Jogurta Sopa - Huevo - Yogur	Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur	Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur	Arroza - Arraultz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta
28 Kcal 759 HC 87 Lip 15 Prot 70	29 Kcal 751 HC 88 Lip 29 Prot 39	30 Kcal 858 HC 107 Lip 33 Prot 39	31 Kcal 653 HC 69 Lip 30 Prot 25	
Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-izterra jardinera erara Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Muslo de pollo a la jardinera Fruta de temporada	Patatak errioxar erara Abadira arrautzatzatua entsaladarekin Esnekia Patatas a la riojana Abadejo a la romana con ensalada Lacteo	Garbantzuak bertako kalabazarekin Solomo ontzutua entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada	Barazki-menestra Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	
Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur	Entsalada - Haragi - Fruta Ensalada - Carne - Fruta	Krema - Arraultz - Jogurta Crema - Huevo - Yogur	Zopa - Haragi - Jogurta Sopa - Carne - 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.



urria - octubre 2024



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	1 Kcal 727 HC 90 Lip 33 Prot 22	2 Kcal 804 HC 89 Lip 33 Prot 41	3 Kcal 736 HC 79 Lip 29 Prot 31	4 Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35
	Porrusalda Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Gazta txikia Purrusalda Croquetas de jamon con ensalada Quesitos	Indaba zuriak bertako barazkiekin Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada	Bertako barazki-krema Hegazti-hanburgesa patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de verduras locales Hamburguesa de ave con patatas fritas Fruta de temporada	Arroza tomatearekin Bakailaoa labean entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate Bacalao al horno con ensalada Fruta de temporada
	Barazki - Arraultz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo	Patata - Arraina - Jogurta Patata - Pescado - Yogur	Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur
7 Kcal 628 HC 74 Lip 29 Prot 22	8 Kcal 813 HC 102 Lip 23 Prot 50	9 Kcal 878 HC 114 Lip 28 Prot 47	10 Kcal 675 HC 83 Lip 15 Prot 53	11 Kcal 949 HC 69 Lip 57 Prot 37
Bertako kalabaza-krema Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Izozkia Lentejas con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Helado	Barraskiloak italiar erara Abadira arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta Caracolillos italiana Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada	Marmitakoa Indioilar gisatua azenaorio eta txanpinoiekin Sasoiko fruta Marmitako Pavo guisado con zanahoria y champiñon Fruta de temporada	Lekak patatekin Odogkia errioxako erara Sasoiko fruta Vainas con patatas Morcilla a la riojana Fruta de temporada
Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur	Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta	Entsalada - Hegazti - Jogurta Ensalada - Ave - Yogur	Zopa - Arraina - Esnekia Sopa - Pescado - Lácteo	Arroza - Arraultz - Jogurta Arroz - Huevo - Yogur
14 Kcal 818 HC 122 Lip 30 Prot 20	15 Kcal 774 HC 88 Lip 28 Prot 47	16 Kcal 744 HC 75 Lip 25 Prot 57	17 Kcal 669 HC 108 Lip 13 Prot 34	18 Kcal 802 HC 97 Lip 33 Prot 34
Makarroiak tomatearekin San jakoboa entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate San jacob con ensalada Fruta de temporada	Babarrun gorri erregosiak Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Alubias rojas estofadas Salmon en salsa verde Fruta de temporada	Porru eta ziazerba-krema Oilasko-izterra lekekin Aihoria Crema de puerros y espinacas Muslo de pollo con judias verdes Natillas	Barazki-paella Legatza labean entsaladarekin Sasoiko fruta Paella vegetal Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada	Garbantzuak bertako kalabazarekin Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada
Entsalada - Arraultz - Jogurta Ensalada - Huevo - Yogur	Krema - Hegazti - Jogurta Crema - Ave - Yogur	Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta	Barazki - Arraultz - Jogurta Verdura - Huevo - Yogur	Zopa - Haragi - Esnekia Sopa - Carne - Lácteo
21 Kcal 983 HC 101 Lip 48 Prot 41	22 Kcal 764 HC 63 Lip 37 Prot 46	23 Kcal 896 HC 114 Lip 29 Prot 49	24 Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32	25 Kcal 702 HC 78 Lip 25 Prot 45
Dilistak arroza integralarekin Hegazti-saltxitxa freskoak entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con arroz integral Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta de temporada	Landako-entsalada Txerri-giarra labean piper gorriekin Sasoiko fruta Ensalada campera Guiarra de cerdo al horno con pimientos rojos Fruta de temporada	Barraskiloak italiar erara Izokina meniere erara Sasoiko fruta Caracolillos italiana Salmon meniere 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	Porrusalda krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta Crema de purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur
Barazki - Arraina - Esnekia Verdura - Pescado - Lácteo	Zopa - Arraultz - Jogurta Sopa - Huevo - Yogur	Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur	Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur	Arroza - Arraultz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta
28 Kcal 759 HC 87 Lip 15 Prot 70	29 Kcal 751 HC 88 Lip 29 Prot 39	30 Kcal 858 HC 107 Lip 33 Prot 39	31 Kcal 653 HC 69 Lip 30 Prot 25	
Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-izterra jardinera erara Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Muslo de pollo a la jardinera Fruta de temporada	Patatak errioxar erara Abadira arrautzatzatua entsaladarekin Esnekia Patatas a la riojana Abadejo a la romana con ensalada Lacteo	Garbantzuak bertako kalabazarekin Solomo ontzutua entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada	Barazki-menestra Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	
Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur	Entsalada - Haragi - Fruta Ensalada - Carne - Fruta	Krema - Arraultz - Jogurta Crema - Huevo - Yogur	Zopa - Haragi - Jogurta Sopa - Carne - 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 Kcal 727 HC 90 Lip 33 Prot 22	2 Kcal 804 HC 89 Lip 33 Prot 41	3 Kcal 736 HC 79 Lip 29 Prot 31	4 Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35
	Porrusalda Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Gazta txikia Purrusalda Croquetas de jamon con ensalada Quesitos	Indaba zuriak bertako barazkiekin Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada	Bertako barazki-krema Hegazti-hanburgesa patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de verduras locales Hamburguesa de ave con patatas fritas Fruta de temporada	Arroza tomatearekin Bakailaoa labean entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate Bacalao al horno con ensalada Fruta de temporada
	Barazki - Arraultz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo	Patata - Arraina - Jogurta Patata - Pescado - Yogur	Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur
7 Kcal 628 HC 74 Lip 29 Prot 22	8 Kcal 813 HC 102 Lip 23 Prot 50	9 Kcal 878 HC 114 Lip 28 Prot 47	10 Kcal 675 HC 83 Lip 15 Prot 53	11 Kcal 949 HC 69 Lip 57 Prot 37
Bertako kalabaza-krema Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Izozkia Lentejas con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Helado	Barraskiloak italiar erara Abadira arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta Caracolillos italiana Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada	Marmitakoa Indioilar gisatua azenaorio eta txanpinoiekin Sasoiko fruta Marmitako Pavo guisado con zanahoria y champiñon Fruta de temporada	Lekak patatekin Odogkia errioxako erara Sasoiko fruta Vainas con patatas Morcilla a la riojana Fruta de temporada
Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur	Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta	Entsalada - Hegazti - Jogurta Ensalada - Ave - Yogur	Zopa - Arraina - Esnekia Sopa - Pescado - Lácteo	Arroza - Arraultz - Jogurta Arroz - Huevo - Yogur
14 Kcal 818 HC 122 Lip 30 Prot 20	15 Kcal 774 HC 88 Lip 28 Prot 47	16 Kcal 744 HC 75 Lip 25 Prot 57	17 Kcal 669 HC 108 Lip 13 Prot 34	18 Kcal 802 HC 97 Lip 33 Prot 34
Makarroiak tomatearekin San jakoboa entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate San jacob con ensalada Fruta de temporada	Babarrun gorri erregosiak Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Alubias rojas estofadas Salmon en salsa verde Fruta de temporada	Porru eta ziazerba-krema Oilasko-izterra lekekin Aihoria Crema de puerros y espinacas Muslo de pollo con judias verdes Natillas	Barazki-paella Legatza labean entsaladarekin Sasoiko fruta Paella vegetal Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada	Garbantzuak bertako kalabazarekin Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada
Entsalada - Arraultz - Jogurta Ensalada - Huevo - Yogur	Krema - Hegazti - Jogurta Crema - Ave - Yogur	Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta	Barazki - Arraultz - Jogurta Verdura - Huevo - Yogur	Zopa - Haragi - Esnekia Sopa - Carne - Lácteo
21 Kcal 983 HC 101 Lip 48 Prot 41	22 Kcal 764 HC 63 Lip 37 Prot 46	23 Kcal 896 HC 114 Lip 29 Prot 49	24 Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32	25 Kcal 702 HC 78 Lip 25 Prot 45
Dilistak arroza integralarekin Hegazti-saltxitxa freskoak entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con arroz integral Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta de temporada	Landako-entsalada Txerri-giarra labean piper gorriekin Sasoiko fruta Ensalada campera Guiarra de cerdo al horno con pimientos rojos Fruta de temporada	Barraskiloak italiar erara Izokina meniere erara Sasoiko fruta Caracolillos italiana Salmon meniere 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	Porrusalda krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta Crema de purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur
Barazki - Arraina - Esnekia Verdura - Pescado - Lácteo	Zopa - Arraultz - Jogurta Sopa - Huevo - Yogur	Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur	Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur	Arroza - Arraultz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta
28 Kcal 759 HC 87 Lip 15 Prot 70	29 Kcal 751 HC 88 Lip 29 Prot 39	30 Kcal 858 HC 107 Lip 33 Prot 39	31 Kcal 653 HC 69 Lip 30 Prot 25	
Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-izterra jardinera erara Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Muslo de pollo a la jardinera Fruta de temporada	Patatak errioxar erara Abadira arrautzatzatua entsaladarekin Esnekia Patatas a la riojana Abadejo a la romana con ensalada Lacteo	Garbantzuak bertako kalabazarekin Solomo ontzutua entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada	Barazki-menestra Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	
Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur	Entsalada - Haragi - Fruta Ensalada - Carne - Fruta	Krema - Arraultz - Jogurta Crema - Huevo - Yogur	Zopa - Haragi - Jogurta Sopa - Carne - Yogur	



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	1 Kcal 727 HC 90 Lip 33 Prot 22 Porrusalda Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Gazta txikia Purrusalda Croquetas de jamon con ensalada Quesitos	2 Kcal 804 HC 89 Lip 33 Prot 41 Indaba zuriak bertako barazkiekin Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada	3 Kcal 736 HC 79 Lip 29 Prot 31 Bertako barazki-krema Hegazti-hanburgesa patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de verduras locales Hamburguesa de ave con patatas fritas Fruta de temporada	4 Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35 Arroza tomatearekin Bakailaoa labean entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate Bacalao al horno con ensalada Fruta de temporada
7 Kcal 628 HC 74 Lip 29 Prot 22 Bertako kalabaza-krema Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	8 Kcal 813 HC 102 Lip 23 Prot 50 Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Izozkia Lentejas con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Helado	9 Kcal 878 HC 114 Lip 28 Prot 47 Barraskiloak italiar erara Abadira arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta Caracolillos italiana Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada	10 Kcal 675 HC 83 Lip 15 Prot 53 Marmitakoa Indioilar gisatua azenaorio eta txanpinoiekin Sasoiko fruta Marmitako Pavo guisado con zanahoria y champiñon Fruta de temporada	11 Kcal 949 HC 69 Lip 57 Prot 37 Lekak patatekin Odolkia errioxako erara Sasoiko fruta Vainas con patatas Morcilla a la riojana Fruta de temporada
14 Kcal 818 HC 122 Lip 30 Prot 20 Makarroiak tomatearekin San jakoboa entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate San jacob con ensalada Fruta de temporada	15 Kcal 774 HC 88 Lip 28 Prot 47 Babarrun gorri erregosiak Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Alubias rojas estofadas Salmon en salsa verde Fruta de temporada	16 Kcal 744 HC 75 Lip 25 Prot 57 Porru eta ziazerba-krema Oilasko-izterra lekekin Aihoria Crema de puerros y espinacas Muslo de pollo con judias verdes Natillas	17 Kcal 669 HC 108 Lip 13 Prot 34 Barazki-paella Legatza labean entsaladarekin Sasoiko fruta Paella vegetal Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada	18 Kcal 526 HC 49 Lip 29 Prot 20 Azalore salteatua Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Coliflor salteada Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada
21 Kcal 983 HC 101 Lip 48 Prot 41 Dilistak arroza integralarekin Hegazti-saltxitxa freskoak entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con arroz integral Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta de temporada	22 Kcal 764 HC 63 Lip 37 Prot 46 Landako-entsalada Txerri-giarra labean piper gorriekin Sasoiko fruta Ensalada campera Guiarra de cerdo al horno con pimientos rojos Fruta de temporada	23 Kcal 896 HC 114 Lip 29 Prot 49 Barraskiloak italiar erara Izokina meniere erara Sasoiko fruta Caracolillos italiana Salmon meniere Fruta de temporada	24 Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32 Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	25 Kcal 702 HC 78 Lip 25 Prot 45 Porrusalda crema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta Crema de purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur
28 Kcal 759 HC 87 Lip 15 Prot 70 Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-izterra jardinera erara Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Muslo de pollo a la jardinera Fruta de temporada	29 Kcal 751 HC 88 Lip 29 Prot 39 Patatak errioxar erara Abadira arrautzatzatua entsaladarekin Esnekia Patatas a la riojana Abadejo a la romana con ensalada Lacteo	30 Kcal 826 HC 124 Lip 27 Prot 28 Barazki-paella Solomo ontzutua entsaladarekin Sasoiko fruta Paella vegetal Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada	31 Kcal 653 HC 69 Lip 30 Prot 25 Barazki-menestra Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	



urria - octubre 2024



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	1 Kcal 721 HC 84 Lip 27 Prot 40	2 Kcal 703 HC 91 Lip 21 Prot 41	3 Kcal 908 HC 92 Lip 50 Prot 23	4 Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35
	Porrusalda Indioilar gisatua entsaladarekin Gazta txikia Purrusalda Pavo guisado con ensalada Quesitos	Indaba zuriak bertako barazkiekin Oilasko-hegalak entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Alitas de pollo con ensalada Fruta de temporada	Bertako barazki-krema Hamburgesa patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de verduras locales Hamburguesa con patatas fritas Fruta de temporada	Arroza tomatearekin Bakailaoa labean entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate Bacalao al horno con ensalada Fruta de temporada
7 Kcal 677 HC 86 Lip 26 Prot 27	8 Kcal 813 HC 102 Lip 23 Prot 50	9 Kcal 815 HC 109 Lip 26 Prot 39	10 Kcal 638 HC 81 Lip 17 Prot 43	11 Kcal 949 HC 69 Lip 57 Prot 37
Bertako kalabaza-krema Oilasko-hegalak patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Alitas de pollo con patatas fritas Fruta de temporada	Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Izozkia Lentejas con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Helado	Makarroiak italiar erara Abadira labean entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones italiana Abadejo al horno con ensalada Fruta de temporada	Patata gisatuak Indioilar gisatua azenario eta txanpinoiekin Sasoiko fruta Patatas guisadas Pavo guisado con zanahoria y champiñon Fruta de temporada	Lekak patatekin Ondolia errioxako erara Sasoiko fruta Vainas con patatas Morcilla a la riojana Fruta de temporada
14 Kcal 875 HC 124 Lip 28 Prot 35	15 Kcal 774 HC 88 Lip 28 Prot 47	16 Kcal 744 HC 75 Lip 25 Prot 57	17 Kcal 669 HC 108 Lip 13 Prot 34	18 Kcal 780 HC 102 Lip 22 Prot 47
Makarroiak tomatearekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada	Babarrun gorri erregosiak Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Alubias rojas estofadas Salmon en salsa verde Fruta de temporada	Porru eta ziazerba-krema Oilasko-izterra lekekin Aihoria Crema de puerros y espinacas Muslo de pollo con judias verdes Natillas	Barazki-paella Legatza labean entsaladarekin Sasoiko fruta Paella vegetal Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada	Garbantzuak bertako kalabazarekin Solomoa labean patata frijituekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Lomo fresco al horno con patatas fritas Fruta de temporada
21 Kcal 864 HC 112 Lip 29 Prot 41	22 Kcal 764 HC 63 Lip 37 Prot 46	23 Kcal 912 HC 117 Lip 33 Prot 38	24 Kcal 774 HC 104 Lip 21 Prot 45	25 Kcal 702 HC 78 Lip 25 Prot 45
Dilistak arroza integralarekin Oilasko-hegalak entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con arroz integral Alitas de pollo con ensalada Fruta de temporada	Landako-entsalada Txerri-giarra labean piper gorriekin Sasoiko fruta Ensalada campera Guiarra de cerdo al horno con pimientos rojos Fruta de temporada	Makarroiak italiar erara Izokina meniere erara Sasoiko fruta Macarrones italiana Salmon meniere Fruta de temporada	Indaba zuriak bertako barazkiekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada	Porrusalda crema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta Crema de purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur
28 Kcal 759 HC 87 Lip 15 Prot 70	29 Kcal 783 HC 91 Lip 30 Prot 39	30 Kcal 858 HC 107 Lip 33 Prot 39	31 Kcal 652 HC 73 Lip 20 Prot 43	
Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-izterra jardinera erara Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Muslo de pollo a la jardinera Fruta de temporada	Patatak errioxar erara Abadira labean entsaladarekin Esnekia Patatas a la riojana Abadejo al horno con ensalada Lacteo	Garbantzuak bertako kalabazarekin Solomo ontzutua entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada	Barazki-menestra Indioilar gisatua patata frijituekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Pavo guisado con patatas fritas Fruta de temporada	



urria - octubre 2024



ASTELEHENA / LUNES

ASTEARTEA / MARTES

ASTEAZKENA / MIERCOLES

OSTEGUNA / JUEVES

OSTIRALA / VIERNES

ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
1 Kcal 646 HC 84 Lip 17 Prot 41					2 Kcal 703 HC 91 Lip 21 Prot 41					3 Kcal 908 HC 92 Lip 50 Prot 23					4 Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35									
Porrusalda Indioilar gisatua entsaladarekin Sojako postrea Purrusalda Pavo guisado con ensalada Postre de soja					Indaba zuriak bertako barazkiekin Oilasko-hegalak entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Alitas de pollo con ensalada Fruta de temporada					Bertako barazki-krema Hamburgesa patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de verduras locales Hamburguesa con patatas fritas Fruta de temporada					Arroza tomatearekin Bakailaoa labean entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate Bacalao al horno con ensalada Fruta de temporada									
7 Kcal 677 HC 86 Lip 26 Prot 27					8 Kcal 813 HC 102 Lip 23 Prot 50					9 Kcal 815 HC 109 Lip 26 Prot 39					10 Kcal 638 HC 81 Lip 17 Prot 43					11 Kcal 949 HC 69 Lip 57 Prot 37				
Bertako kalabaza-krema Oilasko-hegalak patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Alitas de pollo con patatas fritas Fruta de temporada					Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Izozkia Lentejas con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Helado					Makarroiak italiar erara Abadira labean entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones italiana Abadejo al horno con ensalada Fruta de temporada					Patata gisatuak Indioilar gisatua azenaorio eta txanpinoiekin Sasoiko fruta Patatas guisadas Pavo guisado con zanahoria y champiñon Fruta de temporada					Lekak patatekin Odogoia errioxako erara Sasoiko fruta Vainas con patatas Morcilla a la riojana Fruta de temporada				
14 Kcal 875 HC 124 Lip 28 Prot 35					15 Kcal 774 HC 88 Lip 28 Prot 47					16 Kcal 693 HC 70 Lip 21 Prot 56					17 Kcal 669 HC 108 Lip 13 Prot 34					18 Kcal 780 HC 102 Lip 22 Prot 47				
Makarroiak tomatearekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada					Babarrun gorri erregosiak Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Alubias rojas estofadas Salmon en salsa verde Fruta de temporada					Porru eta ziazerba-krema Oilasko-izterra lekekin Sojako postrea Crema de puerros y espinacas Muslo de pollo con judias verdes Postre de soja					Barazki-paella Legatza labean entsaladarekin Sasoiko fruta Paella vegetal Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada					Garbantzuak bertako kalabazarekin Solomoa labean patata frijituekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Lomo fresco al horno con patatas fritas Fruta de temporada				
21 Kcal 864 HC 112 Lip 29 Prot 41					22 Kcal 764 HC 63 Lip 37 Prot 46					23 Kcal 912 HC 117 Lip 33 Prot 38					24 Kcal 774 HC 104 Lip 21 Prot 45					25 Kcal 688 HC 77 Lip 24 Prot 43				
Dilistak arroza integralarekin Oilasko-hegalak entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con arroz integral Alitas de pollo con ensalada Fruta de temporada					Landako-entsalada Txerri-giarra labean piper gorriekin Sasoiko fruta Ensalada campera Guiarra de cerdo al horno con pimientos rojos Fruta de temporada					Makarroiak italiar erara Izokina meniere erara Sasoiko fruta Macarrones italiana Salmon meniere Fruta de temporada					Indaba zuriak bertako barazkiekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada					Porrusalda crema Txahal-gisatua barazki-saltsan Sojako postrea Crema de purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Postre de soja				
28 Kcal 759 HC 87 Lip 15 Prot 70					29 Kcal 658 HC 79 Lip 21 Prot 40					30 Kcal 858 HC 107 Lip 33 Prot 39					31 Kcal 652 HC 73 Lip 20 Prot 43									
Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-izterra jardinera erara Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Muslo de pollo a la jardinera Fruta de temporada					Patatak errioxar erara Abadira labean entsaladarekin Sojako postrea Patatas a la riojana Abadejo al horno con ensalada Postre de soja					Garbantzuak bertako kalabazarekin Solomo ontzutua entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada					Barazki-menestra Indioilar gisatua patata frijituekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Pavo guisado con patatas fritas Fruta de temporada									

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.



urria - octubre 2024



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	1 Kcal 646 HC 84 Lip 17 Prot 41	2 Kcal 804 HC 89 Lip 33 Prot 41	3 Kcal 908 HC 92 Lip 50 Prot 23	4 Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35
	Porrusalda Indioilar gisatua entsaladarekin Sojako postrea Purrusalda Pavo guisado con ensalada Postre de soja	Indaba zuriak bertako barazkiekin Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada	Bertako barazki-krema Hamburguesa patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de verduras locales Hamburguesa con patatas fritas Fruta de temporada	Arroza tomatearekin Bakailaoa labeen entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate Bacalao al horno con ensalada Fruta de temporada
7 Kcal 628 HC 74 Lip 29 Prot 22	8 Kcal 813 HC 102 Lip 23 Prot 50	9 Kcal 798 HC 106 Lip 21 Prot 50	10 Kcal 638 HC 81 Lip 17 Prot 43	11 Kcal 949 HC 69 Lip 57 Prot 37
Bertako kalabaza-krema Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Izozkia Lentejas con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Helado	Barraskiloak italiar erara Abadira labeen entsaladarekin Sasoiko fruta Caracolillos italiana Abadejo al horno con ensalada Fruta de temporada	Patata gisatuak Indioilar gisatua azenario eta txanpinoiekin Sasoiko fruta Patatas guisadas Pavo guisado con zanahoria y champiñon Fruta de temporada	Lekak patatekin Odolkia errioxako erara Sasoiko fruta Vainas con patatas Morcilla a la riojana Fruta de temporada
14 Kcal 875 HC 124 Lip 28 Prot 35	15 Kcal 774 HC 88 Lip 28 Prot 47	16 Kcal 693 HC 70 Lip 21 Prot 56	17 Kcal 669 HC 108 Lip 13 Prot 34	18 Kcal 802 HC 97 Lip 33 Prot 34
Makarroiak tomatearekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada	Babarrun gorri erregosiak Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Alubias rojas estofadas Salmon en salsa verde Fruta de temporada	Porru eta ziazerba-krema Oilasko-izterra lekekin Sojako postrea Crema de puerros y espinacas Muslo de pollo con judias verdes Postre de soja	Barazki-paella Legatza labeen entsaladarekin Sasoiko fruta Paella vegetal Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada	Garbantzuak bertako kalabazarekin Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada
21 Kcal 864 HC 112 Lip 29 Prot 41	22 Kcal 764 HC 63 Lip 37 Prot 46	23 Kcal 896 HC 114 Lip 29 Prot 49	24 Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32	25 Kcal 688 HC 77 Lip 24 Prot 43
Dilistak arroza integralarekin Oilasko-hegalak entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con arroz integral Alitas de pollo con ensalada Fruta de temporada	Landako-entsalada Txerri-giarra labeen piper gorriekin Sasoiko fruta Ensalada campera Guiarra de cerdo al horno con pimientos rojos Fruta de temporada	Barraskiloak italiar erara Izokina meniere erara Sasoiko fruta Caracolillos italiana Salmon meniere 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	Porrusalda crema Txahal-gisatua barazki-saltsan Sojako postrea Crema de purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Postre de soja
28 Kcal 759 HC 87 Lip 15 Prot 70	29 Kcal 658 HC 79 Lip 21 Prot 40	30 Kcal 858 HC 107 Lip 33 Prot 39	31 Kcal 653 HC 69 Lip 30 Prot 25	
Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-izterra jardinera erara Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Muslo de pollo a la jardinera Fruta de temporada	Patatak errioxar erara Abadira labeen entsaladarekin Sojako postrea Patatas a la riojana Abadejo al horno con ensalada Postre de soja	Garbantzuak bertako kalabazarekin Solomo ontzutua entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada	Barazki-menestra Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	

 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 Kcal 727 HC 90 Lip 33 Prot 22	2 Kcal 804 HC 89 Lip 33 Prot 41	3 Kcal 736 HC 79 Lip 29 Prot 31	4 Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35
	Porrusalda Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Gazta txikia Purrusalda Croquetas de jamon con ensalada Quesitos	Indaba zuriak bertako barazkiekin Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada	Bertako barazki-krema Hegazti-hanburgesa patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de verduras locales Hamburguesa de ave con patatas fritas Fruta de temporada	Arroza tomatearekin Bakailaoa labean entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate Bacalao al horno con ensalada Fruta de temporada
7 Kcal 628 HC 74 Lip 29 Prot 22	8 Kcal 824 HC 103 Lip 28 Prot 44	9 Kcal 878 HC 114 Lip 28 Prot 47	10 Kcal 675 HC 83 Lip 15 Prot 53	11 Kcal 949 HC 69 Lip 57 Prot 37
Bertako kalabaza-krema Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	Brokolia patatekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Izozkia Brocoli con patatas Pechuga de pollo con ensalada Helado	Barraskiloak italiar erara Abadira arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta Caracolillos italiana Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada	Marmitakoa Indioilar gisatua azenario eta txanpinoiekin Sasoiko fruta Marmitako Pavo guisado con zanahoria y champiñon Fruta de temporada	Lekak patatekin Odolkia errioxako erara Sasoiko fruta Vainas con patatas Morcilla a la riojana Fruta de temporada
14 Kcal 818 HC 122 Lip 30 Prot 20	15 Kcal 790 HC 87 Lip 28 Prot 50	16 Kcal 744 HC 75 Lip 25 Prot 57	17 Kcal 669 HC 108 Lip 13 Prot 34	18 Kcal 802 HC 97 Lip 33 Prot 34
Makarroiak tomatearekin San jakoboa entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate San jacobito con ensalada Fruta de temporada	Babarrun gorri erregosiak Izokina labean Sasoiko fruta Alubias rojas estofadas Salmon al horno Fruta de temporada	Porru eta ziazerba-krema Oilasko-izterra lekekin Aihoria Crema de puerros y espinacas Muslo de pollo con judias verdes Natillas	Barazki-paella Legatza labean entsaladarekin Sasoiko fruta Paella vegetal Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada	Garbantzuak bertako kalabazarekin Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada
21 Kcal 959 HC 115 Lip 45 Prot 28	22 Kcal 764 HC 63 Lip 37 Prot 46	23 Kcal 896 HC 114 Lip 29 Prot 49	24 Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32	25 Kcal 702 HC 78 Lip 25 Prot 45
Arroza tomatearekin Hegazti-saltxitxa freskoak entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta de temporada	Landako-entsalada Txerri-giarra labean piper gorriekin Sasoiko fruta Ensalada campera Guiarra de cerdo al horno con pimientos rojos Fruta de temporada	Barraskiloak italiar erara Izokina meniere erara Sasoiko fruta Caracolillos italiana Salmon meniere 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	Porrusalda crema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta Crema de purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur
28 Kcal 701 HC 73 Lip 19 Prot 59	29 Kcal 751 HC 88 Lip 29 Prot 39	30 Kcal 858 HC 107 Lip 33 Prot 39	31 Kcal 521 HC 48 Lip 28 Prot 20	
Hegazti-zopa arrozarekin Oilasko-izterra barazi saltsan Sasoiko fruta Sopa de ave con arroz Muslo de pollo en salsa de verduras Fruta de temporada	Patatak errioxar erara Abadira arrautzatzatua entsaladarekin Esnekia Patatas a la riojana Abadejo a la romana con ensalada Lacteo	Garbantzuak bertako kalabazarekin Solomo ontzutua entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada	Azalorea azenarioarekin Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Coliflor con zanahoria Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	



urria - octubre 2024

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	1 Kcal 721 HC 84 Lip 27 Prot 40	2 Kcal 762 HC 89 Lip 31 Prot 36	3 Kcal 908 HC 92 Lip 50 Prot 23	4 Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35
	Porrusalda Indioilar gisatua entsaladarekin Gazta txikia Purrusalda Pavo guisado con ensalada Quesitos	Indaba zuriak bertako barazkiekin Tortila frantsesa entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla francesa con ensalada Fruta de temporada	Bertako barazki-krema Hamburgesa patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de verduras locales Hamburguesa con patatas fritas Fruta de temporada	Arroza tomatearekin Abadira labeen entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate Abadejo al horno con ensalada Fruta de temporada
7 Kcal 628 HC 74 Lip 29 Prot 22	8 Kcal 813 HC 102 Lip 23 Prot 50	9 Kcal 798 HC 106 Lip 21 Prot 50	10 Kcal 638 HC 81 Lip 17 Prot 43	11 Kcal 949 HC 69 Lip 57 Prot 37
Bertako kalabaza-krema Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Izozkia Lentejas con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Helado	Barraskiloak italiar erara Abadira labeen entsaladarekin Sasoiko fruta Caracolillos italiana Abadejo al horno con ensalada Fruta de temporada	Patata gisatuak Indioilar gisatua azenario eta txanpinoiekin Sasoiko fruta Patatas guisadas Pavo guisado con zanahoria y champiñon Fruta de temporada	Lekak patatekin Odolkia errioxako erara Sasoiko fruta Vainas con patatas Morcilla a la riojana Fruta de temporada
14 Kcal 875 HC 124 Lip 28 Prot 35	15 Kcal 848 HC 97 Lip 28 Prot 57	16 Kcal 744 HC 75 Lip 25 Prot 57	17 Kcal 707 HC 115 Lip 14 Prot 37	18 Kcal 802 HC 97 Lip 33 Prot 34
Makarroiak tomatearekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada	Babarrun gorri erregosiak Abadejoa saltsa berdean Sasoiko fruta Alubias rojas estofadas Abadejo en salsa verde Fruta de temporada	Porru eta ziazerba-krema Oilasko-izterra lekekin Aihoria Crema de puerros y espinacas Muslo de pollo con judias verdes Natillas	Barazki-paella Tilapia labeen entsaladarekin Sasoiko fruta Paella vegetal Tilapia al horno con ensalada Fruta de temporada	Garbantzuak bertako kalabazarekin Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada
21 Kcal 864 HC 112 Lip 29 Prot 41	22 Kcal 764 HC 63 Lip 37 Prot 46	23 Kcal 881 HC 125 Lip 19 Prot 59	24 Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32	25 Kcal 702 HC 78 Lip 25 Prot 45
Dilistak arroza integralarekin Oilasko-hegalak entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con arroz integral Alitas de pollo con ensalada Fruta de temporada	Landako-entsalada Txerri-giarra labeen piper gorriekin Sasoiko fruta Ensalada campera Guiarra de cerdo al horno con pimientos rojos Fruta de temporada	Barraskiloak italiar erara Meniere abadira Sasoiko fruta Caracolillos italiana Abadejo meniere 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	Porrusalda crema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta Crema de purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur
28 Kcal 759 HC 87 Lip 15 Prot 70	29 Kcal 783 HC 91 Lip 30 Prot 39	30 Kcal 858 HC 107 Lip 33 Prot 39	31 Kcal 653 HC 69 Lip 30 Prot 25	
Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-izterra jardinera erara Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Muslo de pollo a la jardinera Fruta de temporada	Patatak errioxar erara Abadira labeen entsaladarekin Esnekia Patatas a la riojana Abadejo al horno con ensalada Lacteo	Garbantzuak bertako kalabazarekin Solomo ontzutua entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada	Barazki-menestra Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
1 Kcal 727 HC 90 Lip 33 Prot 22	2 Kcal 804 HC 89 Lip 33 Prot 41	3 Kcal 736 HC 79 Lip 29 Prot 31	4 Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35	
Porrusalda Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Gazta txikia Purrusalda Croquetas de jamon con ensalada Quesitos	Indaba zuriak bertako barazkiekin Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada	Bertako barazki-krema Hegazti-hanburgesa patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de verduras locales Hamburguesa de ave con patatas fritas Fruta de temporada	Arroza tomatearekin Bakailaoa labean entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate Bacalao al horno con ensalada Fruta de temporada	
Barazki - Arraultz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo	Patata - Arraina - Jogurta Patata - Pescado - Yogur	Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur	
7 Kcal 628 HC 74 Lip 29 Prot 22	8 Kcal 813 HC 102 Lip 23 Prot 50	9 Kcal 878 HC 114 Lip 28 Prot 47	10 Kcal 675 HC 83 Lip 15 Prot 53	
Bertako kalabaza-krema Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Izozkia Lentejas con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Helado	Barraskiloak italiar erara Abadira arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta Caracolillos italiana Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada	Marmitakoa Indioilar gisatua azenaorio eta txanpinoiekin Sasoiko fruta Marmitako Pavo guisado con zanahoria y champiñon Fruta de temporada	
Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur	Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta	Entsalada - Hegazti - Jogurta Ensalada - Ave - Yogur	Zopa - Arraina - Esnekia Sopa - Pescado - Lácteo	
14 Kcal 818 HC 122 Lip 30 Prot 20	15 Kcal 774 HC 88 Lip 28 Prot 47	16 Kcal 744 HC 75 Lip 25 Prot 57	17 Kcal 669 HC 108 Lip 13 Prot 34	
Makarroiak tomatearekin San jakoboa entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate San jacob con ensalada Fruta de temporada	Babarrun gorri erregosiak Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Alubias rojas estofadas Salmon en salsa verde Fruta de temporada	Porru eta ziazerba-krema Oilasko-izterra lekekin Aihoria Crema de puerros y espinacas Muslo de pollo con judias verdes Natillas	Barazki-paella Legatza labean entsaladarekin Sasoiko fruta Paella vegetal Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada	
Entsalada - Arraultz - Jogurta Ensalada - Huevo - Yogur	Krema - Hegazti - Jogurta Crema - Ave - Yogur	Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta	Barazki - Arraultz - Jogurta Verdura - Huevo - Yogur	
21 Kcal 983 HC 101 Lip 48 Prot 41	22 Kcal 764 HC 63 Lip 37 Prot 46	23 Kcal 896 HC 114 Lip 29 Prot 49	24 Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32	
Dilistak arroza integralarekin Hegazti-saltxitxa freskoak entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con arroz integral Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta de temporada	Landako-entsalada Txerri-giarra labean piper gorriekin Sasoiko fruta Ensalada campera Guiarra de cerdo al horno con pimientos rojos Fruta de temporada	Barraskiloak italiar erara Izokina meniere erara Sasoiko fruta Caracolillos italiana Salmon meniere 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	
Barazki - Arraina - Esnekia Verdura - Pescado - Lácteo	Zopa - Arraultz - Jogurta Sopa - Huevo - Yogur	Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur	Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur	
28 Kcal 759 HC 87 Lip 15 Prot 70	29 Kcal 751 HC 88 Lip 29 Prot 39	30 Kcal 858 HC 107 Lip 33 Prot 39	31 Kcal 653 HC 69 Lip 30 Prot 25	
Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-izterra jardinera erara Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Muslo de pollo a la jardinera Fruta de temporada	Patatak errioxar erara Abadira arrautzatzatua entsaladarekin Esnekia Patatas a la riojana Abadejo a la romana con ensalada Lacteo	Garbantzuak bertako kalabazarekin Solomo ontzutua entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada	Barazki-menestra Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	
Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur	Entsalada - Haragi - Fruta Ensalada - Carne - Fruta	Krema - Arraultz - Jogurta Crema - Huevo - Yogur	Zopa - Haragi - Jogurta Sopa - Carne - Yogur	




ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	1 Kcal 708 HC 91 Lip 31 Prot 20	2 Kcal 804 HC 89 Lip 33 Prot 41	3 Kcal 736 HC 79 Lip 29 Prot 31	4 Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35
	Porrusalda Oilasko-kroketak entsaladarekin Gazta txikia Purrusalda Croquetas de pollo con ensalada Quesitos	Indaba zuriak bertako barazkiekin Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada	Bertako barazki-krema Hegazti-hanburgesa patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de verduras locales Hamburguesa de ave con patatas fritas Fruta de temporada	Arroza tomatearekin Bakailaoa labean entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate Bacalao al horno con ensalada Fruta de temporada
7 Kcal 628 HC 74 Lip 29 Prot 22	8 Kcal 813 HC 102 Lip 23 Prot 50	9 Kcal 735 HC 106 Lip 21 Prot 35	10 Kcal 675 HC 83 Lip 15 Prot 53	11 Kcal 625 HC 74 Lip 16 Prot 43
Bertako kalabaza-krema Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Izozkia Lentejas con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Helado	Barraskiloak tomatearekin Abadira arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta Caracolillos con tomate Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada	Marmitakoa Indioilar gisatua azenaorio eta txanpinoiekin Sasoiko fruta Marmitako Pavo guisado con zanahoria y champiñon Fruta de temporada	Lekak patatekin Bakailaoa errioxako erara Sasoiko fruta Vainas con patatas Bacalao a la riojana Fruta de temporada
14 Kcal 845 HC 129 Lip 31 Prot 23	15 Kcal 750 HC 90 Lip 25 Prot 44	16 Kcal 744 HC 75 Lip 25 Prot 57	17 Kcal 669 HC 108 Lip 13 Prot 34	18 Kcal 802 HC 97 Lip 33 Prot 34
Makarroiak tomatearekin Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada	Babarrun gorriak barazkiekin Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras Salmon en salsa verde Fruta de temporada	Porru eta ziazerba-krema Oilasko-izterra lekekin Aihoria Crema de puerros y espinacas Muslo de pollo con judias verdes Natillas	Barazki-paella Legatza labean entsaladarekin Sasoiko fruta Paella vegetal Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada	Garbantzuak bertako kalabazarekin Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada
21 Kcal 983 HC 101 Lip 48 Prot 41	22 Kcal 583 HC 50 Lip 23 Prot 45	23 Kcal 753 HC 106 Lip 22 Prot 37	24 Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32	25 Kcal 702 HC 78 Lip 25 Prot 45
Dilistak arroza integralarekin Hegazti-saltxitxa freskoak entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con arroz integral Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta de temporada	Landako-entsalada Oilasko-bularkia piper gorriekin Sasoiko fruta Ensalada campera Pechuga de pollo con pimientos rojos Fruta de temporada	Barraskiloak tomatearekin Izokina meniere erara Sasoiko fruta Caracolillos con tomate Salmon meniere 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	Porrusalda crema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta Crema de purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur
28 Kcal 759 HC 87 Lip 15 Prot 70	29 Kcal 696 HC 83 Lip 26 Prot 35	30 Kcal 718 HC 94 Lip 17 Prot 51	31 Kcal 653 HC 69 Lip 30 Prot 25	
Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-izterra jardinera erara Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Muslo de pollo a la jardinera Fruta de temporada	Patatak barazkiekin Abadira arrautzatzatua entsaladarekin Esnekia Patatas con verduras Abadejo a la romana con ensalada Lacteo	Garbantzuak bertako kalabazarekin Indioilar gisatua barazki saltsan Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Pavo guisado en salsa de verduras Fruta de temporada	Barazki-menestra Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	



urria - octubre 2024



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	1 Kcal 729 HC 86 Lip 34 Prot 24	2 Kcal 762 HC 89 Lip 31 Prot 36	3 Kcal 724 HC 73 Lip 36 Prot 26	4 Kcal 823 HC 157 Lip 13 Prot 27
	Porrusalda Mozzarella fingerrak entsaladarekin Gazta txikia Purrusalda Fingers de mozzarella con ensalada Quesitos	Indaba zuriak bertako barazkiekin Tortila frantsesa entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla francesa con ensalada Fruta de temporada	Bertako barazki-krema Barazki-eskalopina barazki-saltsan Sasoiko fruta Crema de verduras locales Escalopin vegetal en salsa de verduras Fruta de temporada	Arroza tomatearekin Brokolia patatekin Sasoiko fruta Arroz con tomate Brocoli con patatas Fruta de temporada
7 Kcal 628 HC 74 Lip 29 Prot 22	8 Kcal 881 HC 159 Lip 14 Prot 34	9 Kcal 786 HC 142 Lip 14 Prot 30	10 Kcal 689 HC 85 Lip 30 Prot 23	11 Kcal 608 HC 71 Lip 17 Prot 33
Bertako kalabaza-krema Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	Dilistak bertako barazkiekin Barazki-paella Izozkia Lentejas con verduras locales Paella vegetal Helado	Barraskiloak tomatearekin Brokolia patatekin Sasoiko fruta Caracolillos con tomate Brocoli con patatas Fruta de temporada	Patata gisatuak (gg) Tortila frantsesa entsaladarekin Sasoiko fruta Patatas guisadas (gg) Tortilla francesa con ensalada Fruta de temporada	Lekak patatekin Landare-xerra entsaladarekin Sasoiko fruta Vainas con patatas Filete vegetal con ensalada Fruta de temporada
14 Kcal 715 HC 136 Lip 11 Prot 24	15 Kcal 758 HC 99 Lip 22 Prot 43	16 Kcal 680 HC 69 Lip 34 Prot 27	17 Kcal 800 HC 152 Lip 13 Prot 27	18 Kcal 802 HC 97 Lip 33 Prot 34
Makarroiak tomatearekin Azalorea patatekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate Coliflor con patatas Fruta de temporada	Babarrun gorriak barazkiekin Tofu saltsan Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras Tofu en salsa Fruta de temporada	Porru eta ziazerba-krema Tortila frantsesa entsaladarekin Aihoria Crema de puerros y espinacas Tortilla francesa con ensalada Natillas	Barazki-paella Brokolia patatekin Sasoiko fruta Paella vegetal Brocoli con patatas Fruta de temporada	Garbantzuak bertako kalabazarekin Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada
21 Kcal 812 HC 99 Lip 31 Prot 39	22 Kcal 413 HC 50 Lip 16 Prot 18	23 Kcal 715 HC 136 Lip 11 Prot 24	24 Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32	25 Kcal 730 HC 140 Lip 13 Prot 19
Dilistak arroza integralarekin Tortila frantsesa entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con arroz integral Tortilla francesa con ensalada Fruta de temporada	Landako-entsalada (d) Landare-xerra piper gorriekin Sasoiko fruta Ensalada campera (d) Filete vegetal con pimientos rojos Fruta de temporada	Barraskiloak tomatearekin Azalorea patatekin Sasoiko fruta Caracolillos con tomate Coliflor con patatas 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	Porrusalda crema Barazki-paella Jogurta Crema de purrusalda Paella vegetal Yogur
28 Kcal 708 HC 80 Lip 26 Prot 39	29 Kcal 734 HC 80 Lip 31 Prot 35	30 Kcal 876 HC 163 Lip 15 Prot 29	31 Kcal 653 HC 69 Lip 30 Prot 25	
Dilistak bertako barazkiekin Tortila frantsesa entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Tortilla francesa con ensalada Fruta de temporada	Patatak barazkiekin Tofu saltsan entsaladarekin Esnekia Patatas con verduras Tofu en salsa con ensalada Lacteo	Garbantzuak bertako kalabazarekin Barazki-paella Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Paella vegetal Fruta de temporada	Barazki-menestra Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	

 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.



urria - octubre 2024

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	1 Kcal 729 HC 86 Lip 34 Prot 24	2 Kcal 804 HC 89 Lip 33 Prot 41	3 Kcal 724 HC 73 Lip 36 Prot 26	4 Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35
	Porrusalda Mozzarella fingerrak entsaladarekin Gazta txikia Purrusalda Fingers de mozzarella con ensalada Quesitos	Indaba zuriak bertako barazkiekin Tortila frantsesa hegialbur eta entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada	Bertako barazki-krema Barazki-eskalopina barazki-saltsan Sasoiko fruta Crema de verduras locales Escalopin vegetal en salsa de verduras Fruta de temporada	Arroza tomatearekin Bakailaoa labean entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate Bacalao al horno con ensalada Fruta de temporada
7 Kcal 628 HC 74 Lip 29 Prot 22	8 Kcal 881 HC 159 Lip 14 Prot 34	9 Kcal 735 HC 106 Lip 21 Prot 35	10 Kcal 740 HC 77 Lip 33 Prot 37	11 Kcal 625 HC 74 Lip 16 Prot 43
Bertako kalabaza-krema Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	Dilistak bertako barazkiekin Barazki-paella Izozkia Lentejas con verduras locales Paella vegetal Helado	Barraskiloak tomatearekin Abadira arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta Caracolillos con tomate Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada	Marmitakoa Tortila frantsesa entsaladarekin Sasoiko fruta Marmitako Tortilla francesa con ensalada Fruta de temporada	Lekak patatekin Bakailaoa errioxako erara Sasoiko fruta Vainas con patatas Bacalao a la riojana Fruta de temporada
14 Kcal 845 HC 129 Lip 31 Prot 23	15 Kcal 750 HC 90 Lip 25 Prot 44	16 Kcal 680 HC 69 Lip 34 Prot 27	17 Kcal 669 HC 108 Lip 13 Prot 34	18 Kcal 802 HC 97 Lip 33 Prot 34
Makarroiak tomatearekin Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada	Babarrun gorriak barazkiekin Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras Salmon en salsa verde Fruta de temporada	Porru eta ziazerba-krema Tortila frantsesa entsaladarekin Aihoria Crema de puerros y espinacas Tortilla francesa con ensalada Natillas	Barazki-paella Legatza labean entsaladarekin Sasoiko fruta Paella vegetal Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada	Garbantzuak bertako kalabazarekin Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada
21 Kcal 812 HC 99 Lip 31 Prot 39	22 Kcal 619 HC 58 Lip 28 Prot 37	23 Kcal 753 HC 106 Lip 22 Prot 37	24 Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32	25 Kcal 554 HC 68 Lip 17 Prot 34
Dilistak arroza integralarekin Tortila frantsesa entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con arroz integral Tortilla francesa con ensalada Fruta de temporada	Landako-entsalada Legatza labean piper gorriekin Sasoiko fruta Ensalada campera Merluza al horno con pimientos rojos Fruta de temporada	Barraskiloak tomatearekin Izokina meniere erara Sasoiko fruta Caracolillos con tomate Salmon meniere 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	Porrusalda crema Bakailaoa labean entsaladarekin Jogurta Crema de purrusalda Bacalao al horno con ensalada Yogur
28 Kcal 708 HC 80 Lip 26 Prot 39	29 Kcal 696 HC 83 Lip 26 Prot 35	30 Kcal 876 HC 163 Lip 15 Prot 29	31 Kcal 653 HC 69 Lip 30 Prot 25	
Dilistak bertako barazkiekin Tortila frantsesa entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Tortilla francesa con ensalada Fruta de temporada	Patatak barazkiekin Abadira arrautzatzatua entsaladarekin Esnekia Patatas con verduras Abadejo a la romana con ensalada Lacteo	Garbantzuak bertako kalabazarekin Barazki-paella Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Paella vegetal Fruta de temporada	Barazki-menestra Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	

 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.