



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
				<b>1</b> Kcal 804 HC 110 Lip 25 Prot 37  <b>Makarroiak bolognesa erara</b> <b>Oilar xerra erromatar erara</b> <b>piper gorriekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones bolognesa Filete de gallo a la romana con pimientos rojos Fruta fresca
<b>4</b> Kcal 783 HC 99 Lip 24 Prot 48  <b>Dilista erregosia</b> <b>Legatza saltsa berdean</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas estofadas Merluza en salsa verde Fruta fresca	<b>5</b> Kcal 706 HC 70 Lip 36 Prot 25  <b>Barazki krema</b> <b>Hanburgesa ketchuparekin</b> <b>Gazta txikia "la vaca que rie" eta irasagarra</b> Crema de verduras Hamburguesa con ketchup Quesito la vaca que rie con membrillo	<b>6</b> Kcal 886 HC 142 Lip 31 Prot 21  <b>Barazki paela</b> <b>Hegalaburrezko enpanadillak entsaladarekin</b> <b>Edateko yogurra</b> Paella vegetal Empanadillas de bonito con ensalada Yogur bebible	<b>7</b> Kcal 788 HC 109 Lip 27 Prot 32  <b>Garbantzuak kuiarekin</b> <b>Patata tortila entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Garbanzos con calabaza Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	<b>8</b> Kcal 745 HC 71 Lip 32 Prot 46  <b>Lekak patatekin</b> <b>Bakailaoa arrautzatzatua mahonesarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Vainas con patatas Bacalao a la romana con mahonesa Fruta fresca
<b>Barazki - Arrautz - Yogurra</b> Verdura - Huevo - Yogur  <b>11</b> Kcal 806 HC 114 Lip 21 Prot 46  <b>Makarroiak tomatearekin</b> <b>Txahal xerra ogi birrineztatua jardinera erara</b> <b>Jogurta</b> Macarrones con tomate Filete de ternera empanado a la jardinera Yogur	<b>Zopa - Arraina - Fruta</b> Sopa - Pescado - Fruta  <b>12</b> Kcal 855 HC 89 Lip 45 Prot 25  <b>Kui krema ogi txigortuarekin</b> <b>Albondigak saltsan piperradarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de calabaza con picatostes Albondigas con piperrada Fruta fresca	<b>Barazki - Arraina - Fruta</b> Verdura - Pescado - Fruta  <b>13</b> Kcal 913 HC 107 Lip 36 Prot 44  <b>Dilistak arrozarekin</b> <b>Itsas oilar xerra erromatar erara mahonesarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con arroz Filete de gallo rebozado con mahonesa Fruta fresca	<b>Entsalada - Hegazti - Yogurra</b> Ensalada - Ave - Yogur  <b>14</b> Kcal 744 HC 67 Lip 29 Prot 56  <b>Barazki menestra</b> <b>Oilasko izterra entsaladarekin</b> <b>Aihoria</b> Menestra de verduras Muslo de pollo con ensalada Natillas	<b>Pasta - Haragi - Yogurra</b> Pasta - Carne - Yogur  <b>15</b> Kcal 957 HC 115 Lip 37 Prot 45  <b>Indaba zuriak odolostearekin</b> <b>Frankfurt tomate saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Cocido de alubias blancas Frankfurt con salsa de tomate Fruta fresca
<b>Entsalada - Arraina - Fruta</b> Ensalada - Pescado - Fruta  <b>18</b> Kcal 740 HC 104 Lip 20 Prot 41  <b>Porrusalda</b> <b>Hegalaburra tomatearekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Purrusalda Atun con tomate Fruta fresca	<b>Patata - Arrautz - Yogurra</b> Patata - Huevo - Yogur  <b>19</b> Kcal 655 HC 91 Lip 16 Prot 38  <b>Dilistak barazkiekin</b> <b>Oilasko bularki errea piper gorriekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras Pechuga de pollo asada con pimientos rojos Fruta fresca	<b>Pasta - Haragi - Yogurra</b> Pasta - Carne - Yogur  <b>20</b> Kcal 679 HC 75 Lip 22 Prot 49  <b>Lekak patatekin</b> <b>Txahal gisatua jardinera erara</b> <b>Edateko yogurra</b> Vainas con patatas Guisado de ternera a la jardinera Yogur bebible	<b>Zopa - Arrautz - Fruta</b> Sopa - Huevo - Fruta  <b>21</b> Kcal 852 HC 108 Lip 32 Prot 38  <b>Garbantzuak espinakekin</b> <b>Patata tortila txorizoarekin eta entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Garbanzos con espinacas Tortilla de patata y chorizo con ensalada Fruta fresca	<b>Krema - Arraina - Esnekia</b> Crema - Pescado - Lácteo  <b>22</b> Kcal 887 HC 141 Lip 29 Prot 21  <b>Arroza tomatearekin</b> <b>Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Arroz con tomate Croquetas de jamón con ensalada Fruta fresca
<b>Barazki - Arrautz - Yogurra</b> Verdura - Huevo - Yogur  <b>25</b> Kcal 807 HC 94 Lip 37 Prot 28  <b>Patatak errioxar erara</b> <b>Nuggets-ak entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Patatas a la riojana Nuggets con ensalada Fruta fresca	<b>Pasta - Haragi - Fruta</b> Pasta - Carne - Fruta  <b>26</b> Kcal 677 HC 84 Lip 24 Prot 33  <b>Porru eta espinaka krema ogi txigortuarekin</b> <b>Legatz arrautzatzatua entsaladarekin</b> <b>Budina</b> Crema de puerros y espinacas con picatostes Merluza a la romana con ensalada Flan	<b>Zopa - Arraina - Fruta</b> Sopa - Pescado - Fruta  <b>27</b> Kcal 759 HC 98 Lip 17 Prot 58  <b>Indaba gorriak barazkiekin</b> <b>Indioilar blanketa azenario eta ilarrekin</b> <b>Jogurta</b> Alubias rojas con verduras Blanqueta pavo con zanahoria y guisantes Yogur	<b>Patata - Arrautz - Yogurra</b> Patata - Huevo - Yogur  <b>28</b> Kcal 747 HC 65 Lip 26 Prot 64  <b>Xehakin zopa</b> <b>Oilasko izterra entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Sopa de picadillo Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca	<b>Krema - Arraina - Esnekia</b> Crema - Pescado - Lácteo  <b>29</b> Kcal 891 HC 122 Lip 31 Prot 35  <b>Espagetiak tomatearekin</b> <b>Frankfurt ketchuparekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Espaguetis con tomate Frankfurt con ketchup Fruta fresca
<b>Arroza - Arrautz - Esnekia</b> Arroz - Huevo - Lácteo	<b>Pasta - Haragi - Yogurra</b> Pasta - Carne - Yogur	<b>Zopa - Arraina - Fruta</b> Sopa - Pescado - Fruta	<b>Entsalada - Arraina - Yogurra</b> Ensalada - Pescado - Yogur	<b>Krema - Arrautz - Esnekia</b> Crema - Huevo - Lácteo

Gomendatutako afaria  
Cena recomendada

Karbono aztarna baxuko menua  
Menú bajo en huella de carbono

Menu basalarekiko plater desberdina  
Plato distinto al menú basal

Bertoko produktudun menua  
Menú con productos locales

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.