



urtarrila - enero 2025

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
		1	2	3
		JAIA	JAIA	JAIA
		FIESTA	FIESTA	FIESTA
6	7 Kcal 763 HC 83 Lip 31 Prot 36	8 Kcal 776 HC 92 Lip 32 Prot 30	9 Kcal 990 HC 81 Lip 49 Prot 60	10 Kcal 814 HC 114 Lip 23 Prot 42
JAIA	Lekak patatekin Behi-hanburgesa 100% txanpinoekin Sasoiko fruta Vainas con patatas Hamburguesa 100% vacuno con champiñones (cm) Fruta de temporada	Garbantzuak kalabazarekin (kh) Patata tortila labean entsaladarekin (kh) Gazta txikia eta irasagarra Garbanzos con calabaza (cm) Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Quesito con membrillo	Patatak errioxar erara Oilasko-izterra errea entsaladarekin Sasoiko fruta Patatas a la riojana Muslo de pollo asado con ensalada Fruta de temporada	Makarroiak italiar erara Izokina marinela saltsan Sasoiko fruta Macarrones italiana (cm) Salmon en salsa marinera (cm) Fruta de temporada
FIESTA	Pasta - Arraina - Jogurta Pasta - Pescado - Yogur	Entsalada - Arraina - Fruta Ensalada - Pescado - Fruta	Barazki - Haragi - Esnekia Verdura - Carne - Lácteo	Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur
13 Kcal 724 HC 138 Lip 5 Prot 31	14 Kcal 703 HC 78 Lip 33 Prot 25	15 Kcal 702 HC 78 Lip 25 Prot 45	16 Kcal 711 HC 84 Lip 25 Prot 40	17 Kcal 737 HC 87 Lip 22 Prot 52
Dilistak barazkiekin (kh) Barazki-paella (kh) Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Paella vegetal (cm) Fruta de temporada	Hegazti-zopa fideoekin Patata tortila labean entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada	Porrusalda krema Txahal-gisatua barazki-saltsan (kh) Jogurta Crema de purreusalda Guisado de ternera en salsa de verduras (cm) Yogur	Patata gisatuak Bakailaoa arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta Patatas guisadas Bacalao a la romana con ensalada Fruta de temporada	Babarrun gorri erregosiak Oilasko-bularkia jardinerara (kh) Sasoiko fruta Alubias rojas estofadas Pechuga de pollo a la jardinera (cm) Fruta de temporada
Krema - Hegazti - Jogurta Crema - Ave - Yogur	Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur	Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta	Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur	Entsalada - Arrautz - Jogurta Ensalada - Huevo - Yogur
20 Kcal 941 HC 103 Lip 45 Prot 34	21 Kcal 693 HC 84 Lip 25 Prot 37	22 Kcal 775 HC 118 Lip 20 Prot 35	23 Kcal 839 HC 94 Lip 34 Prot 41	24 Kcal 778 HC 92 Lip 37 Prot 20
Garbantzuak bertako barazkiekin Patata eta txorizo tortila labean entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada	Bertako kalabaza-krema Txahal-xerra ogi birrineztatua patata frijituarekin (kh) Sasoiko fruta Crema de calabaza local Filete de ternera empanado con patatas fritas (cm) Fruta de temporada	Haragi-paella (kh) Izokina errioxar erara (kh) Sasoiko fruta Paella de carne (cm) Salmon a la riojana (cm) Fruta de temporada	Dilistak barazkiekin (kh) Behi- eta txerri-hanburgesa piper gorriekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Hamburguesa de vacuno y cerdo con pimientos rojos Fruta de temporada	Barazki-menestra Hegazti san jakoboa entsaladarekin Aihoria Menestra de verduras San jacoboa de ave con ensalada Natillas
Barazki - Haragi - Esnekia Verdura - Carne - Lácteo	Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur	Entsalada - Arrautz - Jogurta Ensalada - Huevo - Yogur	Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur	Patata - Hegazti - Fruta Patata - Ave - Fruta
27 Kcal 850 HC 125 Lip 25 Prot 36	28 Kcal 661 HC 65 Lip 24 Prot 47	29 Kcal 671 HC 74 Lip 21 Prot 48	30 Kcal 945 HC 112 Lip 41 Prot 35	31 Kcal 854 HC 117 Lip 27 Prot 40
Arroza tomatearekin Legatza arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada	Porru- eta ziazerba-krema lekaleekin (kh) Txahal-gisatua barazki-saltsan (kh) Esnea Crema de puerros y espinacas y legumbre (cm) Guisado de ternera en salsa de verduras (cm) Leche	Patatak saltsa berdean (kh) Solomo freskoa jardinerara erara Sasoiko fruta Patatas en salsa verde (cm) Lomo fresco a la jardinera Fruta de temporada	Indaba zuriak barazkiekin Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras (cm) Tortilla de patata y atun al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada	Makarroi integralak tomatekin (kh) Arrain freskoa erromatar erara entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones integrales con tomate (cm) Pescado fresco a la romana con ensalada Fruta de temporada
Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur	Zopa - Arrautz - Fruta Sopa - Huevo - Fruta	Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur	Krema - Hegazti - Jogurta Crema - Ave - Yogur	Arroza - Arrautz - Jogurta Arroz - Huevo - Yogur

Gomendatutako afaria
Cena recomendada

Animalia proteina gabeko menua
Menú libre de proteína animal

Menu basalarekiko plater desberdina
Plato distinto al menú basal

Bertoko menua %100ean
Menú 100% local



Gure menu guztiak astero biltzen dituzte produktu ekologikoak, bidezko merkataritzakoak eta kalitate hobetua dutenak (Eusko label, etab.)

Todos nuestros menús incluyen semanalmente productos ecológicos, de comercio justo y con etiqueta de calidad mejorada (Eusko label, etc)

OHARRA: 12 urteko umeetan oinarritutako informazio nutricionalaren kalkulua, menuan eskainitalo 40gr-ko ogia barne.

NOTA INFORMATIVA: Información nutricional calculada en base a niños de 12 años, incluyendo 40 g. de pan ofrecidos con el menú.