



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	<b>1</b> Kcal 743 HC 97 Lip 24 Prot 38 <b>Garbantzauak bertako barazkiekin</b> <b>Legatza marinela saltsan (kh)</b> <b>Sasoiko fruta</b> Garbanzos con verduras locales Merluza en salsa marinera (cm) Fruta de temporada <b>Krema - Hegazti - Esnekia</b> Crema - Ave - Lácteo	<b>2</b> Kcal 684 HC 78 Lip 21 Prot 52 <b>Patatak errioxar erara</b> <b>Oilasko-bularkia azenario eta txanpinoiekin</b> <b>Gazta txikia</b> Patatas a la riojana Pechuga de pollo con zanahoria y champiñon Quesitos <b>Entsalada - Arraina - Fruta</b> Ensalada - Pescado - Fruta	<b>3</b> Kcal 753 HC 96 Lip 26 Prot 34 <b>Dilistak barazkiekin (kh)</b> <b>Patata tortila labeen entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Lentejas con verduras (cm) Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada <b>Barazki - Haragi - Esnekia</b> Verdura - Carne - Lácteo	<b>4</b> Kcal 914 HC 119 Lip 35 Prot 36 <b>Arroza tomatearekin (kh)</b> <b>Behi-hamburguesa 100% entsaladarekin (kh)</b> <b>Sasoiko fruta</b> Arroz con tomate (cm) Hamburguesa 100% vacuno con ensalada (cm) Fruta de temporada <b>Krema - Arraultz - Jogurta</b> Crema - Huevo - Yogur
<b>7</b> Kcal 777 HC 81 Lip 41 Prot 23 <b>Bertako barazki-krema</b> <b>Patata eta txorizo tortila labeen entsaladarekin (kh)</b> <b>Sasoiko fruta</b> Crema de verduras locales Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada <b>Pasta - Haragi - Jogurta</b> Pasta - Carne - Yogur	<b>8</b> Kcal 869 HC 124 Lip 22 Prot 47 <b>Babarrun gorrien lapikokoa</b> <b>Txahal-xerra ogi birrineztatua jardinera erara</b> <b>Sasoiko fruta</b> Cocido de alubias rojas Filete de ternera empanado a la jardinera (cm) Fruta de temporada <b>Zopa - Arraina - Jogurta</b> Sopa - Pescado - Yogur	<b>9</b> Kcal 650 HC 86 Lip 21 Prot 32 <b>Porrusalda</b> <b>Izokina errioxar erara (kh)</b> <b>Sasoiko fruta</b> Purrusalda Salmon a la riojana (cm) Fruta de temporada <b>Barazki - Haragi - Jogurta</b> Verdura - Carne - Yogur	<b>10</b> Kcal 785 HC 152 Lip 7 Prot 33 <b>Dilistak barazkiekin (kh)</b> <b>Barazki-paella</b> <b>Sasoiko fruta</b> Lentejas con verduras (cm) Paella vegetal Fruta de temporada <b>Pasta - Haragi - Jogurta</b> Pasta - Carne - Yogur	<b>11</b> Kcal 791 HC 88 Lip 31 Prot 40 <b>Barazki-menestra (kh)</b> <b>Arrain freskoa erromatar erara entsaladarekin</b> <b>Edateko jogurta</b> Menestra de verduras (cm) Pescado fresco a la romana con ensalada Yogur bebible <b>Barazki - Arraultz - Fruta</b> Verdura - Huevo - Fruta
<b>14</b> Kcal 971 HC 69 Lip 52 Prot 59 <b>Hegazti-zopa fideoekin</b> <b>Oilasko-izterra errea patata frijituekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Sopa de ave con fideos Muslo de pollo asado con patatas fritas Fruta de temporada <b>Zopa - Arraultz - Esnekia</b> Sopa - Huevo - Lácteo	<b>15</b> Kcal 678 HC 81 Lip 25 Prot 34 <b>Porru- eta ziazerba-krema lekaleekin (kh)</b> <b>Legatza saltsa berdean (kh)</b> <b>Aihoria</b> Crema de puerros y espinacas y legumbre (cm) Merluza en salsa verde (cm) Natillas <b>Entsalada - Hegazti - Jogurta</b> Ensalada - Ave - Yogur	<b>16</b> Kcal 836 HC 103 Lip 33 Prot 34 <b>Babarrun zuri erregosiak (kh)</b> <b>Patata tortila labeen entsaladarekin (kh)</b> <b>Sasoiko fruta</b> Alubias blancas estofadas (cm) Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada <b>Krema - Arraina - Jogurta</b> Crema - Pescado - Yogur	<b>17</b> JAIA FIESTA	<b>18</b> JAIA FIESTA
<b>21</b> JAIA FIESTA	<b>22</b> JAIA FIESTA	<b>23</b> JAIA FIESTA	<b>24</b> JAIA FIESTA	<b>25</b> JAIA FIESTA
<b>28</b> Kcal 941 HC 103 Lip 45 Prot 34 <b>Garbantzauak bertako barazkiekin</b> <b>Patata eta txorizo tortila labeen entsaladarekin (kh)</b> <b>Sasoiko fruta</b> Garbanzos con verduras locales Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada <b>Barazki - Hegazti - Jogurta</b> Verdura - Ave - Yogur	<b>29</b> Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46 <b>Barazki-krema</b> <b>Txahal-gisatua barazki-saltsan (kh)</b> <b>Jogurta</b> Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras (cm) Yogur <b>Arroza - Arraina - Fruta</b> Arroz - Pescado - Fruta	<b>30</b> Kcal 811 HC 126 Lip 18 Prot 39 <b>Makarroiak tomatearekin (kh)</b> <b>Hegazti-hamburguesa jardinera erara</b> <b>Sasoiko fruta</b> Macarrones con tomate (cm) Hamburguesa de ave a la jardinera (cm) Fruta de temporada <b>Krema - Arraina - Jogurta</b> Crema - Pescado - 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 eskainitako 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.

