







# azaroa - noviembre 2024

ASTELEHENA / LUNES				ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIERCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES			
<b>1</b>																			
JAIA																			
FIESTA																			
<b>4</b> Kcal 753 HC 96 Lip 26 Prot 34	<b>5</b> Kcal 719 HC 64 Lip 29 Prot 37	<b>6</b> Kcal 822 HC 98 Lip 27 Prot 50	<b>7</b> Kcal 775 HC 118 Lip 20 Prot 35	<b>8</b> Kcal 666 HC 82 Lip 22 Prot 37															
<b>Dilistak barazkiekin (kh)</b> <b>Patata tortila labean entsaladarekin (kh)</b> <b>Sasoiko fruta</b> Lentejas con verduras (cm) Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada	<b>Barazki-menestra</b> <b>Hegazti-hanburgesa txanpinoiekin</b> <b>Esnea</b> Menestra de verduras Hamburguesa de ave con champiñon Leche	<b>Babarrun zuriak bertako kalabazarekin</b> <b>Txahal-xerra ogi birrineztatua entsaladarekin (kh)</b> <b>Sasoiko fruta</b> Alubias blancas con calabaza local Filete de ternera empanado con ensalada (cm) Fruta de temporada	<b>Haragi-paella (kh)</b> <b>Izokina errioxar erara (kh)</b> <b>Sasoiko fruta</b> Paella de carne (cm) Salmon a la riojana (cm) Fruta de temporada	<b>Bertako kalabaza-krema</b> <b>Solomo ontzutua patata frijituekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Crema de calabaza local Lomo adobado con patatas fritas Fruta de temporada															
<b>Arroza - Arraina - Jogurta</b> Arroz - Pescado - Yogur	<b>Zopa - Arraultz - Fruta</b> Sopa - Huevo - Fruta	<b>Krema - Arraina - Jogurta</b> Crema - Pescado - Yogur	<b>Barazki - Hegazti - Jogurta</b> Verdura - Ave - Yogur	<b>Patata - Arraultz - Jogurta</b> Patata - Huevo - Yogur															
<b>11</b> Kcal 823 HC 88 Lip 36 Prot 36	<b>12</b> Kcal 755 HC 87 Lip 24 Prot 47	<b>13</b> Kcal 839 HC 109 Lip 33 Prot 28	<b>14</b> Kcal 702 HC 89 Lip 25 Prot 34	<b>15</b> Kcal 715 HC 92 Lip 30 Prot 20															
<b>Lekak patatekin</b> <b>Behi-hanburgesa 100% piper gorriekin (kh)</b> <b>Sasoiko fruta</b> Vainas con patatas Hamburguesa 100% vacuno con pimientos rojos (cm) Fruta de temporada	<b>Dilistak barazkiekin (kh)</b> <b>Legatza arrautzatzatua maionesarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Lentejas con verduras (cm) Merluza a la romana con mahonesa Fruta de temporada	<b>Makarroi integralak italiar erara (kh)</b> <b>Patata tortila labean entsaladarekin (kh)</b> <b>Gazta txikia eta irasagarra</b> Macarrones integrales italiana (cm) Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Quesito con membrillo	<b>Patatak errioxar erara</b> <b>Arrain freskoa marinela saltsan (kh)</b> <b>Sasoiko fruta</b> Patatas a la riojana Pescado fresco en salsa marinera (cm) Fruta de temporada	<b>Porru eta ziazerba-krema</b> <b>Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Crema de puerros y espinacas Croquetas de jamon con ensalada Fruta de temporada															
<b>Zopa - Arraina - Jogurta</b> Sopa - Pescado - Yogur	<b>Krema - Arraultz - Jogurta</b> Crema - Huevo - Yogur	<b>Barazki - Arraina - Fruta</b> Verdura - Pescado - Fruta	<b>Zopa - Hegazti - Esnekia</b> Sopa - Ave - Lácteo	<b>Patata - Hegazti - Jogurta</b> Patata - Ave - Yogur															
<b>18</b> Kcal 850 HC 125 Lip 25 Prot 36	<b>19</b> Kcal 945 HC 112 Lip 41 Prot 35	<b>20</b> Kcal 695 HC 72 Lip 26 Prot 45	<b>21</b> Kcal 838 HC 78 Lip 44 Prot 32	<b>22</b> Kcal 806 HC 89 Lip 31 Prot 46															
<b>Arroza tomatearekin (kh)</b> <b>Legatza arrautzatzatua entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Arroz con tomate (cm) Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada	<b>Indaba gorriak barazkiekin (kh)</b> <b>Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin (kh)</b> <b>Sasoiko fruta</b> Alubias rojas con verduras (cm) Tortilla de patata y atun al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada	<b>Barazki-krema lekaleekin (kh)</b> <b>Txahal-gisatua barazki-saltsan (kh)</b> <b>Jogurta</b> Crema de verduras y legumbre (cm) Guisado de ternera en salsa de verduras (cm) Yogur	<b>Hegazti-zopa fideoekin</b> <b>Behi- eta txerri-albondigak jardineran</b> <b>Sasoiko fruta</b> Sopa de ave con fideos Albondigas de vacuno y cerdo a la jardinera Fruta de temporada	<b>Garbantzuko erregosiak</b> <b>Izokina saltsa berdean (kh)</b> <b>Sasoiko fruta</b> Garbanzos estofados Salmon en salsa verde (cm) Fruta de temporada															
<b>Barazki - Haragi - Jogurta</b> Verdura - Carne - Yogur	<b>Zopa - Arraina - Esnekia</b> Sopa - Pescado - Lácteo	<b>Arroza - Arraina - Fruta</b> Arroz - Pescado - Fruta	<b>Barazki - Arraultz - Jogurta</b> Verdura - Huevo - Yogur	<b>Krema - Hegazti - Jogurta</b> Crema - Ave - Yogur															
<b>25</b> Kcal 724 HC 138 Lip 5 Prot 31	<b>26</b> Kcal 709 HC 90 Lip 20 Prot 44	<b>27</b> Kcal 651 HC 80 Lip 20 Prot 38	<b>28</b> Kcal 864 HC 110 Lip 30 Prot 41	<b>29</b> Kcal 849 HC 104 Lip 35 Prot 34															
<b>Dilistak barazkiekin (kh)</b> <b>Barazki-paella (kh)</b> <b>Sasoiko fruta</b> Lentejas con verduras (cm) Paella vegetal (cm) Fruta de temporada	<b>Patatak saltsa berdean</b> <b>Txahal-gisatua azenario eta txanpinoiekin (kh)</b> <b>Sasoiko fruta</b> Patatas en salsa verde Guisado de ternera con zanahoria y champiñon (cm) Fruta de temporada	<b>Bertako kalabaza-krema</b> <b>Oilasko-bularkia patata frijituekin</b> <b>Aihoria</b> Crema de calabaza local Pechuga de pollo con patatas fritas Natillas	<b>Makarroiak bolognesa (kh)</b> <b>Legatza arrautzatzatua entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Macarrones bolognesa (cm) Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada	<b>Babarrun zurien lapikokoa</b> <b>Patata tortila labean entsaladarekin (kh)</b> <b>Sasoiko fruta</b> Cocido de alubias blancas Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada															
<b>Entsalada - Arraultz - Jogurta</b> Ensalada - Huevo - Yogur	<b>Arroza - Arraina - Jogurta</b> Arroz - Pescado - Yogur	<b>Zopa - Arraultz - Fruta</b> Sopa - Huevo - Fruta	<b>Krema - Haragi - Esnekia</b> Crema - Carne - Lácteo	<b>Barazki - Arraina - Jogurta</b> Verdura - Pescado - Yogur															

 Gomendatutako afaria  
Cena recomendada

 Menu basalarekiko plater desberdina  
Plato distinto al menú basal

 Animalia proteina gabeko menua  
Menú libre de proteína animal

 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.

