



ASTELEHENA / LUNES		ASTEARTEA / MARTES		ASTEAZKENA / MIERCOLES		OSTEGUNA / JUEVES		OSTIRALA / VIERNES	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
JAIA	JAIA	JAIA	JAIA	JAIA	JAIA	JAIA	JAIA	JAIA	JAIA
FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA
8 Kcal 655 HC 88 Lip 28 Prot 15	9 Kcal 921 HC 106 Lip 40 Prot 35	10 Kcal 741 HC 79 Lip 36 Prot 32	11 Kcal 770 HC 126 Lip 14 Prot 36	12 Kcal 643 HC 82 Lip 17 Prot 40					
Kalabaza-krema (kh) San jakoboa entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de calabaza y legumbre (cm) San jacobito con ensalada Fruta de temporada	Garbantzua bertako barazkiekin (kh) Patata eta hegala tortila labean entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Garbanzos con verduras (cm) Tortilla de patata y atun al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada	Patata gisatuak Solomo ontzutua entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie" Patatas guisadas Lomo adobado con ensalada Quesitos la vaca que rie	Makarroiak tomatearekin (kh) Legatza meniere erara Sasoiko fruta Macarrones con tomate (cm) Merluza meniere Fruta de temporada	Barazki-menestra (kh) Txahal-gisatua azenario eta txanpinoiekin (kh) Sasoiko fruta Menestra de verduras (cm) Guisado de ternera con zanahoria y champiñón (cm) Fruta de temporada					
Arroza - Arraultz - Jogurta Arroz - Huevo - Yogur	Krema - Arraina - Esnekia Crema - Pescado - Lácteo	Entsalada - Arraina - Fruta Ensalada - Pescado - Fruta	Entsalada - Hegazti - Jogurta Ensalada - Ave - Yogur	Patata - Arraultz - Esnekia Patata - Huevo - Lácteo					
15 Kcal 933 HC 72 Lip 49 Prot 53	16 Kcal 869 HC 124 Lip 22 Prot 47	17 Kcal 656 HC 85 Lip 17 Prot 43	18 Kcal 865 HC 96 Lip 37 Prot 37	19 Kcal 891 HC 133 Lip 26 Prot 36					
Bertako barazki-krema Oilasko-izterra errea patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de verduras locales Muslo de pollo asado con patatas fritas Fruta de temporada	Babarrun gorrien lapikokoa Txahal-xerra ogi birrineztatua jardinera erara Sasoiko fruta Cocido de alubias rojas Filete de ternera empanado a la jardinera (cm) Fruta de temporada	Porrusalda Bakailaoa errioxako erara Jogurta Purrusalda Bacalao a la riojana Yogur	Dilistak barazkiekin (kh) Patata eta txorizo tortila labean entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada	Arroza tomatearekin (kh) Arrain freskoa erromatar erara entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate (cm) Pescado fresco a la romana con ensalada Fruta de temporada					
Pasta - Arraultz - Jogurta Pasta - Huevo - Yogur	Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur	Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta	Pasta - Haragi - Jogurta Pasta - Carne - Yogur	Barazki - Arraultz - Jogurta Verdura - Huevo - Yogur					
22 Kcal 823 HC 88 Lip 36 Prot 36	23 Kcal 866 HC 107 Lip 31 Prot 40	24 Kcal 836 HC 103 Lip 33 Prot 34	25 Kcal 742 HC 81 Lip 31 Prot 36	26 Kcal 724 HC 138 Lip 5 Prot 31					
Lekak patatekin Behi-hanburgesa 100% piper gorriekin (kh) Sasoiko fruta Vainas con patatas Hamburguesa 100% vacuno con pimientos rojos (cm) Fruta de temporada	Makarroi integralak bolognesa (kh) Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Macarrones integrales bolognesa (cm) Salmon en salsa verde Fruta de temporada	Babarrun zuri erregosiak Patata tortila labean entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Alubias blancas estofadas Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada	Porru- eta ziazerba-krema Legatza arrautzaztatua entsaladarekin Aihoria Crema de puerros y espinacas Merluza a la romana con ensalada Natillas	Dilistak barazkiekin (kh) Barazki-paella (kh) Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Paella vegetal (cm) Fruta de temporada					
Zopa - Arraultz - Esnekia Sopa - Huevo - Lácteo	Entsalada - Hegazti - Jogurta Ensalada - Ave - Yogur	Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur	Pasta - Haragi - Fruta Pasta - Carne - Fruta	Barazki - Arraultz - Jogurta Verdura - Huevo - Yogur					
29 Kcal 797 HC 93 Lip 34 Prot 32	30 Kcal 732 HC 88 Lip 25 Prot 41								
Porrusalda crema Behi- eta txerri-hanburgesa txanpinoiekin (kh) Sasoiko fruta Crema de purrusalda Hamburguesa de vacuno y cerdo con champiñones (cm) Fruta de temporada	Patatak saltsa berdean Oilasko-bularkia entsaladarekin Sasoiko fruta Patatas en salsa verde Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada								
Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur	Entsalada - Arraultz - Jogurta Ensalada - 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 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.

