



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
		1	2 Kcal 670 HC 75 Lip 23 Prot 43	3 Kcal 808 HC 80 Lip 29 Prot 58
		EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	Bertako barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Fruta sasoikoa Crema de verduras locales Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta de temporada	Dilistak bertako barazkiekin Legatza labean tipula eta azenarioekin Jogurt naturala Lentejas con verduras locales Merluza al horno con cebolla y zanahoria Yogur natural
			Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta	Barazki - Hegazti - Fruta Verdura - Ave - Fruta
6 Kcal 718 HC 74 Lip 27 Prot 44	7 Kcal 904 HC 105 Lip 35 Prot 47	8 Kcal 901 HC 102 Lip 26 Prot 53	9 Kcal 613 HC 50 Lip 34 Prot 27	10 Kcal 696 HC 93 Lip 19 Prot 43
Hegazti-zopa fideoekin Solomo freskoa entsaladarekin Fruta sasoikoa Sopa de ave con fideos Lomo fresco con ensalada Fruta de temporada	Cuscusa barazkiekin Oilasko-bularkia hiru koloretako barazkiekin Fruta sasoikoa Cuscus con verduras Pechuga de pollo con hortalizas tricolor Fruta de temporada	Garbantzua bertako kalabazarekin Berdela errioxako erara Fruta sasoikoa Garbanzos con calabaza local Verdel a la riojana Fruta de temporada	Zerbak patatekin Arrautza frijituak entsaladarekin Jogurt naturala Acelgas con patatas Huevos fritos con ensalada Yogur natural	Dilista erregosiak Legatza labean limoiarekin Fruta sasoikoa Lentejas estofadas Merluza al horno con limon Fruta de temporada
Entsalada - Arraina - Yogurra Ensalada - Pescado - Yogur	Barazki - Arrautz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo	Arroza - Hegazti - Esnekia Arroz - Ave - Lácteo	Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta	Krema - Hegazti - Yogurra Crema - Ave - Yogur
13 Kcal 587 HC 80 Lip 13 Prot 40	14 Kcal 888 HC 100 Lip 28 Prot 62	15 Kcal 800 HC 89 Lip 28 Prot 51	16 Kcal 804 HC 128 Lip 24 Prot 26	17 Kcal 689 HC 87 Lip 18 Prot 47
Porrusalda Indioilar gisatua kalabazin eta azenarioekin Fruta sasoikoa Purrusalda Pavo guisado con calabacin y zanahoria Fruta de temporada	Makarroi integralak bolognesa Oilasko-izterra entsaladarekin Fruta sasoikoa Macarrones integrales bolognesa Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada	Babarrun gorri erregosiak Legatza labean okin patatekin Jogurt naturala Alubias rojas estofadas Merluza al horno con panadera Yogur natural	Barazki-paella Patata eta hegalabur tortila entsaladarekin Fruta sasoikoa Paella vegetal Tortilla de patata y atun con ensalada Fruta de temporada	Azalorea patatekin Bakailaoa saltsa berdean Fruta sasoikoa Coliflor con patatas Bacalao en salsa verde Fruta de temporada
Arroza - Arraina - Esnekia Arroz - Pescado - Lácteo	Barazki - Arrautz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur	Zopa - Haragi - Fruta Sopa - Carne - Fruta	Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Krema - Arrautz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur
20 Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35	21 Kcal 718 HC 75 Lip 35 Prot 29	22 Kcal 893 HC 89 Lip 29 Prot 55	23 Kcal 704 HC 73 Lip 31 Prot 36	24 Kcal 775 HC 126 Lip 15 Prot 35
Arroza tomatearekin Legatza labean entsaladarekin Fruta sasoikoa Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada	Patata gisatuak Arrautza frijituak entsaladarekin Fruta sasoikoa Patatas guisadas Huevos fritos con ensalada Fruta de temporada	Garbantzua bertako barazkiekin Hegalaburra errioxako erara Jogurt naturala Garbanzos con verduras locales Atun a la riojana Yogur natural	Porru- eta ziazerba-krema ogi txigortuekin Behi-hanburgesa 100% txanpinoekin Fruta sasoikoa Crema de puerros y espinacas con picatostes Hamburguesa 100% vacuno con champiñones Fruta de temporada	Dilistak arroza integralarekin Lekak patatekin Fruta sasoikoa Lentejas con arroz integral Vainas con patatas Fruta de temporada
Entsalada - Arrautz - Yogurra Ensalada - Huevo - Yogur	Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Zopa - Arrautz - Fruta Sopa - Huevo - Fruta	Patata - Arraina - Esnekia Patata - Pescado - Lácteo	Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur
27 Kcal 561 HC 69 Lip 15 Prot 38	28 Kcal 645 HC 79 Lip 20 Prot 40	29 Kcal 824 HC 92 Lip 31 Prot 47	30 Kcal 744 HC 105 Lip 19 Prot 42	
Kalabazin krema Solomoa labean jardinera erara Jogurt naturala Crema de calabacin Lomo fresco al horno a la jardinera Yogur natural	Patatak errioxar erara Legatza labean entsaladarekin Fruta sasoikoa Patatas a la riojana Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada	Indaba zuriak bertako barazkiekin Arrautza egosiak tomate-saltsarekin Fruta sasoikoa Alubias blancas con verduras locales Huevos cocidos con salsa de tomate Fruta de temporada	Makarroiak italiar erara Oilasko-bularkia patata purearekin Fruta sasoikoa Macarrones italiana Pechuga de pollo con pure de patata Fruta de temporada	
Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta	Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta	Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	Arroza - Arrautz - Yogurra Arroz - Huevo - Yogur	

Gomendatutako afaria
Cena recomendada

Menu basalarekiko plater desberdina
Plato distinto al menú basal

Karbono aztarna baxuko menua
Menú bajo en huella de carbono

OHARRA Menuekin batera datorren elikadurari buruzko informazioa, 12 urteko umeen razio eta nutrizio-beharrak kontuan izanda kalkulatu 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.