



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
				1
				JAIA FIESTA
4	5	6	7	8
JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	<p>Makarroiak italiar erara Arrautza frijituak entsaladarekin Fruta sasoikoa Macarrones italiana Huevos fritos con ensalada Fruta de temporada</p> <p>Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur</p>	<p> Dilistak arroza integralarekin Brokolia patatekin Fruta sasoikoa Lentejas con arroz integral Brocoli con patatas Fruta de temporada</p> <p>Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur</p>
11 Kcal 582 HC 68 Lip 16 Prot 43	12 Kcal 645 HC 79 Lip 20 Prot 40	13 Kcal 824 HC 92 Lip 31 Prot 47	14 Kcal 831 HC 122 Lip 22 Prot 40	15 Kcal 743 HC 97 Lip 24 Prot 38
Bertako kalabaza-krema Indioilar gisatua jardinera erara Jogurt naturala Crema de calabaza local Pavo guisado a la jardinera Yogur natural	Patatak errioxar erara Berdela labean entsaladarekin Fruta sasoikoa Patatas a la riojana Verdel 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	Hiru gutziako arroza Oilasko-izterra patata purearekin Fruta sasoikoa Arroz tres delicias Muslo de pollo con pure de patata Fruta de temporada	Garbantzuak bertako barazkiekin Legatza marinela saltsan Fruta sasoikoa Garbanzos con verduras locales Merluza en salsa marinera Fruta de temporada
Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta	Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta	Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	Entsalada - Arrautz - Yogurra Ensalada - Huevo - Yogur	Barazki - Hegazti - Esnekia Verdura - Ave - Lácteo
18 Kcal 720 HC 112 Lip 14 Prot 42	19 Kcal 727 HC 88 Lip 23 Prot 45	20 Kcal 677 HC 67 Lip 26 Prot 46	21 Kcal 867 HC 100 Lip 23 Prot 53	22 Kcal 598 HC 68 Lip 18 Prot 38
Bolognesa barraskiloak Legatza labean azenario dadoak eta kalabazinarekin Fruta sasoikoa Caracolillos bolognesa Merluza al horno con dados de zanahoria y calabacin Fruta de temporada	Dilista erregosiak Oilasko-hegalak entsaladarekin Fruta sasoikoa Lentejas estofadas Alitas de pollo con ensalada Fruta de temporada	Bertako barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurt naturala Crema de verduras locales Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur natural	Indaba gorriak bertako barazkiekin Hegalaburra errioxako erara Fruta sasoikoa Alubias rojas con verduras locales Atun a la riojana Fruta de temporada	Lekak patatekin Solomoa labean entsaladarekin Fruta sasoikoa Vainas con patatas Lomo fresco al horno con ensalada Fruta de temporada
Barazki - Arrautz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur	Zopa - Arraina - Esnekia Sopa - Pescado - Lácteo	Arroza - Arrautz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta	Krema - Hegazti - Yogurra Crema - Ave - Yogur	Pasta - Arraina - Yogurra Pasta - Pescado - Yogur
25 Kcal 696 HC 81 Lip 20 Prot 49	26 Kcal 801 HC 94 Lip 28 Prot 45	27 Kcal 786 HC 133 Lip 21 Prot 22	28 Kcal 612 HC 80 Lip 12 Prot 47	29 Kcal 682 HC 69 Lip 31 Prot 34
Pasta-entsalada Oilasko-bularkia hiru koloretako barazkiekin Fruta sasoikoa Ensalada de pasta Pechuga de pollo con hortalizas tricolor Fruta de temporada	Garbantzuak bertako kalabazarekin Legatza saltsa berdean Jogurt naturala Garbanzos con calabaza local Merluza en salsa verde Yogur natural	Arroza tomatearekin Patata tortila entsaladarekin Fruta sasoikoa Arroz con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	Dilistak bertako barazkiekin Bakailaoa labean entsaladarekin Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Bacalao al horno con ensalada Fruta de temporada	Zerbak patatekin Txahal-hamburgesa 100% arroza integralarekin Fruta sasoikoa Acelgas con patatas Hamburguesa 100% ternera con arroz integral Fruta de temporada
Zopa - Arrautz - Yogurra Sopa - Huevo - Yogur	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur	Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	Patata - Haragi - Yogurra Patata - Carne - Yogur	Entsalada - Arraina - Yogurra Ensalada - Pescado - 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.