





ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
3 Kcal 713 HC 78 Lip 31 Prot 34 Bertako kalabaza-krema Txahal-hanburgesa 100% arroza integralarekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Hamburguesa 100% ternera con arroz integral Fruta de temporada	4 Kcal 607 HC 75 Lip 19 Prot 36 Patata gisatuak Bakailaoa labean entsaladarekin Sasoiko fruta Patatas guisadas Bacalao al horno con ensalada Fruta de temporada	5 Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32 Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	6 Kcal 858 HC 96 Lip 24 Prot 67 Makarroi integralak italiar erara Oilasko-izterra landako salteatuarekin Jogurt naturala Macarrones integrales italiana Muslo de pollo con salteado campestre Yogur natural	7 Kcal 780 HC 99 Lip 25 Prot 43 Garbantzuak bertako barazkiekin Izokina marinela saltsan Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Salmon en salsa marinera Fruta de temporada
Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur 10 Kcal 648 HC 95 Lip 18 Prot 30	Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta 11 Kcal 800 HC 87 Lip 33 Prot 42	Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur 12 Kcal 677 HC 67 Lip 26 Prot 46	Entsalada - Arraultz - Fruta Ensalada - Huevo - Fruta 13 Kcal 691 HC 100 Lip 17 Prot 39	Barazki - Hegazti - Esnekia Verdura - Ave - Lácteo 14 Kcal 670 HC 85 Lip 18 Prot 44
Arroz-entsalada Legatza labean azenario dadoak eta kalabazinarekin Sasoiko fruta Ensalada de arroz Merluza al horno con dados de zanahoria y calabacin Fruta de temporada	Dilista erregosiak Arrautza frijituak entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas estofadas Huevos fritos 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 Abadira errioxar erara Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras locales Abadejo a la riojana Fruta de temporada	Brokolia patatekin Solomoa labean entsaladarekin Sasoiko fruta Brocoli con patatas Lomo fresco al horno con ensalada Fruta de temporada
Barazki - Arraultz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur 17 Kcal 755 HC 123 Lip 11 Prot 45	Zopa - Arraina - Esnekia Sopa - Pescado - Lácteo 18 Kcal 802 HC 60 Lip 43 Prot 41	Arroza - Arraultz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta 19 Kcal 769 HC 80 Lip 28 Prot 50	Krema - Hegazti - Yogurra Crema - Ave - Yogur 20 Kcal 512 HC 80 Lip 13 Prot 22	Pasta - Arraina - Yogurra Pasta - Pescado - Yogur 21 Kcal 748 HC 106 Lip 22 Prot 37
Arroza tomatearekin Oilasko-bularkia hiru koloretako barazkiekin Sasoiko fruta Arroz con tomate Pechuga de pollo con hortalizas tricolor Fruta de temporada	Barazki-menestra Txerri-txuleta labean entsaladarekin Jogurt naturala Menestra de verduras Chuleta de cerdo al horno con ensalada Yogur natural	Dilistak bertako barazkiekin Izokina labean entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Salmon al horno con ensalada Fruta de temporada	Bertako kalabaza-krema Arrautza egosiak patatekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Huevos cocidos con patatas Fruta de temporada	Makarroiak bolognesa Abadira labean piper gorriekin Sasoiko fruta Macarrones bolognesa Abadejo al horno con pimientos rojos Fruta de temporada
Krema - Arraina - Esnekia Crema - Pescado - Lácteo 24	Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta 25	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur 26	Arroza - Haragi - Esnekia Arroz - Carne - Lácteo 27	Entsalada - Arraultz - Jogurta Ensalada - Huevo - Yogur 28
JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA

 Gomendatutako afaria
Cena recomendada

 Menu basalarekiko plater desberdina
Plato distinto al menú basal



Karbono aztarna baxuko menua
Menú bajo en huella de carbono

OHARRA: 12 urteko umeetan oinarritutako informazio nutrizionalaren kalkulua, menuan eskaintaila 40gr-ko ogia bane.

NOTA INFORMATIVA: Información nutricional calculada en base a niños de 12 años, incluyendo 40 g. de pan ofrecidos con el menú.