



ASTELEHENA / LUNES				ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIERCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES								
2	Kcal	671	HC	70	3	Kcal	708	HC	76	4	Kcal	847	HC	114	5	Kcal	703	HC	105	6				
	Lip	23	Prot	49		Lip	31	Prot	35		Lip	33	Prot	28		Lip	15	Prot	39					
Dilistak barazkiekin (kh) Izokina saltsa berdean (kh) Gazta txikia Lentejas con verduras (cm) Salmon en salsa verde (cm) Quesitos				Bertako barazki-krema Behi-hanburgesa 100% jardinera erara (kh) Sasoiko fruta Crema de verduras locales Hamburguesa 100% vacuno a la jardinera (cm) Fruta de temporada				Makarroi integralak italiar erara (kh) Patata tortila labean entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Macarrones integrales italiana (cm) Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada				Indaba gorriak bertako barazkiekin Arrain freskoa menier erara Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras locales Pescado fresco menier Fruta de temporada				JAIA FIESTA								
Entsalada - Hegazti - Fruta Ensalada - Ave - Fruta				Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur				Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur				Krema - Arraultz - Esnekia Crema - Huevo - Lácteo												
9	Kcal	679	HC	95	10	Kcal	865	HC	104	11	Kcal	711	HC	72	12	Kcal	663	HC	75	13	Kcal	724	HC	138
	Lip	21	Prot	30		Lip	37	Prot	34		Lip	29	Prot	43		Lip	23	Prot	36		Lip	5	Prot	31
Porru eta ziazerba-krema Hegazti haragi bolak patata frijituekin (kh) Edateko jogurta Crema de puerros y espinacas Albondigas de ave con patatas fritas (cm) Yogur bebible				Garbantzua erregosiak Patata tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos estofados Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada				Hegazti-zopa fideoekin Txahal-xerra ogi birrineztatua entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos Filete de ternera empanado con ensalada (cm) Fruta de temporada				Lekak patatekin Legatza arrautzaztatua piper gorriekin Sasoiko fruta Vainas con patatas Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada				Dilistak barazkiekin (kh) Barazki-paella (kh) Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Paella vegetal (cm) Fruta de temporada								
Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta				Pasta - Hegazti - Jogurta Pasta - Ave - Yogur				Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur				Barazki - Arraultz - Jogurta Verdura - Huevo - Yogur				Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur								
16	Kcal	860	HC	66	17	Kcal	921	HC	105	18	Kcal	817	HC	114	19	Kcal	706	HC	65	20	Kcal	718	HC	98
	Lip	41	Prot	56		Lip	41	Prot	35		Lip	24	Prot	41		Lip	29	Prot	46		Lip	31	Prot	15
Barazki-menestra Oilasko-izterra errea txanpiñoiekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Muslo de pollo asado con champiñones Fruta de temporada				Indaba zuriak barazkiekin Patata eta txorizo tortila labean entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras (cm) Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada				Makarroiak bolognesa (kh) Izokina marinela saltsan Sasoiko fruta Macarrones bolognesa (cm) Salmon en salsa marinera (cm) Fruta de temporada				Barazki-krema lekaleekin (kh) Txahal-gisatua barazki-saltsan (kh) Esnea Crema de verduras y legumbre (cm) Guisado de ternera en salsa de verduras (cm) Leche				Porrusalda San jakoboa entsaladarekin Sasoiko fruta Purrusalda San jacoboa con ensalada Fruta de temporada								
Arroza - Arraina - Esnekia Arroz - Pescado - Lácteo				Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur				Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur				Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta				Zopa - Haragi - Jogurta Sopa - Carne - Yogur								
23	Kcal	834	HC	103	24	Kcal	961	HC	77	25				26						27				
	Lip	26	Prot	51		Lip	48	Prot	60															
Indaba gorriak barazkiekin (kh) Bakailaoa arrautzaztatua entsaladarekin (kh) Aihoria Alubias rojas con verduras (cm) Bacalao a la romana con ensalada (cm) Natillas				Patatak saltsa berdean (kh) Oilasko-izterra errea piper gorriekin Sasoiko fruta Patatas en salsa verde (cm) Muslo de pollo asado con pimientos rojos Fruta de temporada				JAIA FIESTA				JAIA FIESTA				JAIA FIESTA								
Krema - Arraultz - Fruta Crema - Huevo - Fruta				Barazki - Arraina - Esnekia Verdura - Pescado - Lácteo																				
30					31																			
JAIA FIESTA				JAIA FIESTA																				

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.