



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	1 Kcal 743 HC 97 Lip 24 Prot 38 Garbantzua bertako barazkiekin Legatza marinela saltsan (kh) Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Merluza en salsa marinera (cm) Fruta de temporada Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo	2 Kcal 684 HC 78 Lip 21 Prot 52 Patatak errioxar erara Oilasko-bularkia azenario eta txanpinoekin Gazta txikia Patatas a la riojana Pechuga de pollo con zanahoria y champiñon Quesitos	3 Kcal 753 HC 96 Lip 26 Prot 34 Dilistak barazkiekin (kh) Patata tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	4 Kcal 914 HC 119 Lip 35 Prot 36 Arroza tomatearekin (kh) Behi-hamburgesa 100% entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Arroz con tomate (cm) Hamburguesa 100% vacuno con ensalada (cm) Fruta de temporada Krema - Arraultz - Jogurta Crema - Huevo - Yogur
7 Kcal 777 HC 81 Lip 41 Prot 23 Bertako barazki-krema Patata eta txorizo tortila labean entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Crema de verduras locales Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada	8 Kcal 869 HC 124 Lip 22 Prot 47 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	9 Kcal 650 HC 86 Lip 21 Prot 32 Porrusalda Izokina errioxar erara (kh) Sasoiko fruta Purrusalda Salmon a la riojana (cm) Fruta de temporada	10 Kcal 785 HC 152 Lip 7 Prot 33 Dilistak barazkiekin (kh) Barazki-paella Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Paella vegetal Fruta de temporada	11 Kcal 791 HC 88 Lip 31 Prot 40 Barazki-menestra (kh) Arrain freskoa erromatar erara entsaladarekin Edateko jogurta Menestra de verduras (cm) Pescado fresco a la romana con ensalada Yogur bebible Krema - Arraultz - Jogurta Crema - Huevo - Yogur
Pasta - Haragi - Jogurta Pasta - Carne - Yogur	Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur	Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur	Pasta - Haragi - Jogurta Pasta - Carne - Yogur	Barazki - Arraultz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta
14 Kcal 971 HC 69 Lip 52 Prot 59 Hegazti-zopa fideoekin Oilasko-izterra errea patata frijituekin Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos Muslo de pollo asado con patatas fritas Fruta de temporada	15 Kcal 678 HC 81 Lip 25 Prot 34 Porru- eta ziazerba-krema lekaleekin (kh) Legatza saltsa berdean (kh) Aihoria Crema de puerros y espinacas y legumbre (cm) Merluza en salsa verde (cm) Natillas	16 Kcal 836 HC 103 Lip 33 Prot 34 Babarrun zuri erregosiak (kh) Patata tortila labean entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Alubias blancas estofadas (cm) Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada	17	18
Zopa - Arraultz - Esnekia Sopa - Huevo - Lácteo	Entsalada - Hegazti - Jogurta Ensalada - Ave - Yogur	Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA
21	22	23	24	25
JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA
28 Kcal 941 HC 103 Lip 45 Prot 34 Garbantzua bertako barazkiekin Patata eta txorizo tortila labean entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada	29 Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46 Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan (kh) Jogurta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras (cm) Yogur	30 Kcal 811 HC 126 Lip 18 Prot 39 Makarroiak tomatearekin (kh) Hegazti-hamburgesa jardinera erara Sasoiko fruta Macarrones con tomate (cm) Hamburguesa de ave a la jardinera (cm) Fruta de temporada		
Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur	Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta	Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - 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.

