



urtarrila - enero 2026

ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
															1					2				
															JAIA					JAIA				
															FIESTA					FIESTA				
5					6					7					8					9				
										Kcal 758 HC 66 Lip 41 Prot 31					Kcal 986 HC 83 Lip 45 Prot 64					Kcal 814 HC 114 Lip 23 Prot 42				
JAIA					JAIA					Lekak patatekin Behi- eta txerri-hanburgesa piper gorriekin Gazta txikia Vainas con patatas Hamburguesa de vacuno y cerdo con pimientos rojos Quesitos					Garbantzuak kalabazarekin (kh) Oilasko-izterra errea entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza (cm) Muslo de pollo asado con ensalada (cm) Fruta de temporada					Makarroiak italiar erara Izokina marinel saltsan Sasoiko fruta Macarrones italiana (cm) Salmon en salsa marinera (cm) Fruta de temporada				
										Pasta - Arraina - Fruta Pasta - Pescado - Fruta					Barazki - Haragi - Esnekia Verdura - Carne - Lácteo					Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur				
12					13					14					15					16				
Kcal 724 HC 138 Lip 5 Prot 31					Kcal 703 HC 78 Lip 33 Prot 25					Kcal 702 HC 78 Lip 25 Prot 45					Kcal 802 HC 91 Lip 32 Prot 40					Kcal 737 HC 87 Lip 22 Prot 52				
Dilistak barazkiekin (kh) Barazki-paella (kh) Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Paella vegetal (cm) Fruta de temporada					Hegazti-zopa fideoekin Patata tortila labean entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada					Porrusalda krema Txahal-gisatua barazki-saltsan (kh) Jogurta Crema de purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras (cm) Yogur					Patatak errioxar erara Legatza arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta Patatas a la riojana Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada					Babarrun gorri erregosiak Oilasko-bularkia jardinerara (kh) Sasoiko fruta Alubias rojas estofadas Pechuga de pollo a la jardinera (cm) Fruta de temporada				
Krema - Hegazti - Jogurta Crema - Ave - Yogur					Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur					Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta					Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur					Entsalada - Arraultz - Jogurta Ensalada - Huevo - Yogur				
19					20					21					22					23				
Kcal 941 HC 103 Lip 45 Prot 34					Kcal 801 HC 83 Lip 42 Prot 26					Kcal 791 HC 118 Lip 18 Prot 44					Kcal 664 HC 89 Lip 11 Prot 53					Kcal 778 HC 92 Lip 37 Prot 20				
Garbantzuak 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					Bertako kalabaza-krema 100% behi-hanburgesa patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Hamburguesa 100% vacuno con patatas fritas (cm) Fruta de temporada					Haragi-paella (kh) Bakailaoa errioxako erara (kh) Sasoiko fruta Paella de carne (cm) Bacalao a la riojana (cm) Fruta de temporada					Dilistak barazkiekin (kh) Solomo ontzutua txanpinoiekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Lomo adobado con champiñones Fruta de temporada					Barazki-menestra Hegazti san jakoboa entsaladarekin Aihoria Menestra de verduras San jacobode ave con ensalada Natillas				
Barazki - Haragi - Esnekia Verdura - Carne - Lácteo					Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur					Entsalada - Hegazti - Jogurta Ensalada - Ave - Yogur					Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur					Patata - Arraultz - Fruta Patata - Huevo - Fruta				
26					27					28					29					30				
Kcal 850 HC 125 Lip 25 Prot 36					Kcal 707 HC 68 Lip 28 Prot 47					Kcal 671 HC 74 Lip 21 Prot 48					Kcal 945 HC 112 Lip 41 Prot 35					Kcal 923 HC 127 Lip 28 Prot 40				
Arroza tomatearekin Legatza arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada					Porru- eta ziazerba-krema lekaleekin (kh) Txahal-gisatua barazki-saltsan (kh) Esnea Crema de puerros y espinacas y legumbre (cm) Guisado de ternera en salsa de verduras (cm) Leche					Patatak saltsa berdean (kh) Solomo freskoa jardinerara erara Sasoiko fruta Patatas en salsa verde (cm) Lomo fresco a la jardinera Fruta de temporada					Indaba zuriak barazkiekin Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras (cm) Tortilla de patata y atun al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada					Makarroiak tomatearekin (kh) Arrain freskoa erromatar erara entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate (cm) Pescado fresco a la romana con ensalada Fruta de temporada				
Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur					Zopa - Arraultz - Fruta Sopa - Huevo - Fruta					Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur					Krema - Hegazti - Jogurta Crema - Ave - Yogur					Arroza - Arraultz - Jogurta Arroz - Huevo - Yogur				

