







ekaina - junio 2024



ASTELEHENA / LUNES				ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIERCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES								
3	Kcal	724	HC	138	4	Kcal	899	HC	75	5	Kcal	810	HC	105	6	Kcal	882	HC	119	7	Kcal	866	HC	85
	Lip	5	Prot	31		Lip	43	Prot	54		Lip	31	Prot	31		Lip	27	Prot	40		Lip	42	Prot	41
 Dilistak barazkiekin (kh) Barazki-paella (kh) Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Paella vegetal (cm) Fruta de temporada				Bertako kalabaza-krema Oilasko-izterra errea txanpiñoekin Aihoria Crema de calabaza local Muslo de pollo asado con champiñones Natillas				Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada				Makarroiak tomatearekin (kh) Legatza arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate (cm) Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada				Patatak errioxar erara Behi-hanburgesa 100% entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Patatas a la riojana Hamburguesa 100% vacuno con ensalada (cm) Fruta de temporada								
Entsalada - Arraina - Jogurta Ensalada - Pescado - Yogur				Arroza - Arraultz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta				Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur				Entsalada - Hegazti - Esnekia Ensalada - Ave - Lácteo				Zopa - Arraultz - Esnekia Sopa - Huevo - Lácteo								
10	Kcal	705	HC	91	11	Kcal	865	HC	96	12	Kcal	826	HC	123	13	Kcal	807	HC	96	14	Kcal	697	HC	76
	Lip	23	Prot	30		Lip	37	Prot	37		Lip	23	Prot	37		Lip	29	Prot	44		Lip	25	Prot	46
Lekak patatekin Hegazti-albondigak piper gorriekin Sasoiko fruta Vainas con patatas Albondigas de ave con pimientos rojos (cm) Fruta de temporada				Dilistak barazkiekin (kh) Patata eta txorizo tortila labean entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada				Haragi-paella (kh) Oilasko-bularkia entsaladarekin Sasoiko fruta Paella de carne (cm) Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada				Indaba gorriak bertako barazkiekin Arrain freskoa arrautzaztatua maionesarekin Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras locales Pescado fresco a la romana con mahonesa Fruta de temporada				 Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan (kh) Jogurta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras (cm) Yogur								
Pasta - Arraina - Jogurta Pasta - Pescado - Yogur				Entsalada - Haragi - Esnekia Ensalada - Carne - Lácteo				Barazki - Arraultz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo				Zopa - Hegazti - Jogurta Sopa - Ave - Yogur				Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta								
17	Kcal	816	HC	74	18	Kcal	786	HC	99	19	Kcal	802	HC	103	20	Kcal	699	HC	93	21	Kcal	656	HC	101
	Lip	46	Prot	32		Lip	27	Prot	40		Lip	35	Prot	23		Lip	20	Prot	38		Lip	14	Prot	33
Hegazti-zopa fideoekin Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin (kh) Gazta txikia Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y atun al horno con ensalada (cm) Quesitos				Makarroi integralak italiar erara (kh) Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Macarrones integrales italiana (cm) Salmon en salsa verde Fruta de temporada				Patata gisatuak Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Sasoiko fruta Patatas guisadas Croquetas de jamon con ensalada Fruta de temporada				Garbantzuak bertako barazkiekin (kh) Legatza marinela saltsan Sasoiko fruta Garbanzos con verduras (cm) Merluza en salsa marinera Fruta de temporada				Kalabaza-krema (kh) Txahal-xerra ogi birrineztatua jardinerara erara Sasoiko fruta Crema de calabaza y legumbre (cm) Filete de ternera empanado a la jardinerara (cm) Fruta de temporada								
Krema - Haragi - Fruta Crema - Carne - Fruta				Barazki - Hegazti - Esnekia Verdura - Ave - Lácteo				Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur				Entsalada - Hegazti - Esnekia Ensalada - Ave - Lácteo				Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur								
24				25				26				27				28								
JAIA				JAIA				JAIA				JAIA				JAIA								
FIESTA				FIESTA				FIESTA				FIESTA				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.

