



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
				1 Kcal 733 HC 87 Lip 30 Prot 25 Lekak patatekin Paisana tortila entsaladarekin Fruta sasoikoa Vainas con patatas Tortilla paisana con ensalada Fruta de temporada Patata - Arraina - Yogurra Patata - Pescado - Yogur
4 Kcal 770 HC 92 Lip 23 Prot 48 Dilistak bertako barazkiekin Legatza arrautzatzatua entsaladarekin Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada	5 Kcal 783 HC 90 Lip 38 Prot 22 Fideo zopa (gg) Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin (kh) Fruta sasoikoa Sopa de fideos (gg) Tortilla de patata y atun al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada	6 Kcal 676 HC 86 Lip 24 Prot 30 Patata gisatuak (gg) Izokina saltsa berdean Fruta sasoikoa Patatas guisadas (gg) Salmon en salsa verde Fruta de temporada	7 Kcal 865 HC 166 Lip 12 Prot 31 Arroza tomatearekin Indaba zuriak bertako barazkiekin Fruta sasoikoa Arroz con tomate Alubias blancas con verduras locales Fruta de temporada	8 Kcal 706 HC 69 Lip 32 Prot 37 Barazki-krema Arrautza egosiak tomate-saltsarekin Jogurta Crema de verduras Huevos cocidos con salsa de tomate Yogur
Arroza - Arrautz - Yogurra Arroz - Huevo - Yogur	Entsalada - Haragi - Yogurra Ensalada - Carne - Yogur	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur	Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	Pasta - Arrautz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta
11 Kcal 719 HC 135 Lip 13 Prot 22	12 Kcal 703 HC 89 Lip 30 Prot 22	13 Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32	14 Kcal 854 HC 117 Lip 27 Prot 40	15 Kcal 821 HC 99 Lip 35 Prot 31
Porrusalda Makarroiak tomatearekin Fruta sasoikoa Purrusalda Macarrones con tomate Fruta de temporada	Bertako barazki-krema Paisana tortila entsaladarekin Fruta sasoikoa Crema de verduras locales Tortilla paisana con ensalada Fruta de temporada	Dilistak bertako barazkiekin Barazki-paella Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta de temporada	Makarroi integralak tomatekin Arrain freskoa erromatar erara entsaladarekin Fruta sasoikoa Macarrones integrales con tomate Pescado fresco a la romana con ensalada Fruta de temporada	Garbantzuak bertako barazkiekin Patata tortila labean entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie" eta irasagarra Garbanzos con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Quesito la vaca que rie con membrillo
Entsalada - Arraina - Yogurra Ensalada - Pescado - Yogur	Arroza - Arrautz - Yogurra Arroz - Huevo - Yogur	Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo	Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta
18 Kcal 706 HC 69 Lip 32 Prot 37	19 Kcal 810 HC 137 Lip 23 Prot 17	20 Kcal 685 HC 91 Lip 12 Prot 55	21 Kcal 714 HC 125 Lip 14 Prot 24	22 Kcal 810 HC 105 Lip 31 Prot 31
Bertako barazki-krema Arrautza egosiak tomate-saltsarekin Jogurta Crema de verduras locales Huevos cocidos con salsa de tomate Yogur	Barazki-paella Perretxiko kroketa entsaladarekin Fruta sasoikoa Paella vegetal Croquetas de setas con ensalada Fruta de temporada	Dilistak bertako barazkiekin Bakailoa errioxako erara (kh) Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Bacalao a la riojana (cm) Fruta de temporada	Barazki-menestra Makarroiak tomatearekin Fruta sasoikoa Menestra de verduras Macarrones con tomate Fruta de temporada	Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata tortila labean entsaladarekin Fruta sasoikoa Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada
Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta	Barazki - Arrautz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo	Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur	Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur	Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur
25 Kcal 743 HC 124 Lip 11 Prot 40	26 Kcal 813 HC 110 Lip 26 Prot 39	27 Kcal 700 HC 85 Lip 32 Prot 21	28	29
Dilistak bertako barazkiekin Brokolia patatekin Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Brocoli con patatas Fruta de temporada	Makarroiak tomatearekin Legatza arrautzatzatua entsaladarekin Fruta sasoikoa Macarrones con tomate Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada	Bertako barazki-krema Patata tortila labean entsaladarekin Edateko jogurta Crema de verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Yogur bebible	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.

