



ASTELEHENA / LUNES				ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIERCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES								
<b>2</b>	Kcal Lip	781 42	HC Prot	78 24	<b>3</b>	Kcal Lip	688 28	HC Prot	85 28	<b>4</b>	Kcal Lip	775 16	HC Prot	106 57	<b>5</b>	Kcal Lip	686 26	HC Prot	70 36	<b>6</b>	Kcal Lip	750 18	HC Prot	124 29
Bertako kui krema Haragi bolak txanpiñoekin Fruta freskoa Crema de calabaza local Albondigas con champiñones Fruta fresca				Hegazti zopa fideoekin Patata tortila entsaladarekin Edateko jogurra Sopa de ave con fideos Tortilla de patata con ensalada Yogur bebible				Indaba zuria erregosiak Bakailaoa meniere eran Fruta freskoa Alubias blancas estofadas Bacalao meniere Fruta fresca				Barazki menestra Txahal xerra ogi arrailetan pasatuta entsaladarekin Fruta freskoa Menestra de verduras Filete de ternera empanado con ensalada Fruta fresca				Arroza tomatearekin Legatza marinel saltsan Fruta freskoa Arroz con tomate Merluza en salsa marinera Fruta fresca								
Pasta - Arraultz - Yogurra Pasta - Huevo - Yogur				Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta				Pasta - Haragi - Yogurra Pasta - Carne - Yogur				Arroza - Arraultz - Esnekia Arroz - Huevo - Lácteo				Entsalada - Hegazti - Yogurra Ensalada - Ave - Yogur								
<b>9</b>	Kcal Lip	841 35	HC Prot	98 38	<b>10</b>	Kcal Lip	874 47	HC Prot	83 33	<b>11</b>	Kcal Lip	697 25	HC Prot	76 46	<b>12</b>	Kcal Lip	656 27	HC Prot	45 59	<b>13</b>	Kcal Lip	815 29	HC Prot	99 44
Makarroiak italiar erara Atun tortilla frantsesa entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones italiana Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta fresca				Patatak saltsa berdean Hamburguesa entsaladarekin Fruta freskoa Patatas en salsa verde Hamburguesa con ensalada Fruta fresca				Barazki krema Txahal gisatua barazki saltsan Jogurta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur				Entsalada mistoa Oilasko itzerra herrialdeko frijituarekin Fruta freskoa Ensalada mixta Muslo de pollo a la jardinera Fruta fresca				Garbantzuak bertako kuiarekin Legatza erromatar erara mahonesarekin Fruta freskoa Garbanzos con calabaza local Merluza fresca a la romana con mahonesa Fruta fresca								
Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur				Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur				Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta				Zopa - Arraultz - Yogurra Sopa - Huevo - Yogur				Barazki - Haragi - Esnekia Verdura - Carne - Lácteo								
<b>16</b>	Kcal Lip	796 39	HC Prot	81 31	<b>17</b>	Kcal Lip	788 8	HC Prot	152 32	<b>18</b>	Kcal Lip	652 21	HC Prot	82 37	<b>19</b>	Kcal Lip	802 24	HC Prot	102 46	<b>20</b>	Kcal Lip	867 23	HC Prot	100 53
Bertako barazki krema Txahal-hamburguesa txanpiñoekin Fruta freskoa Crema de verduras locales Hamburguesa 100% ternera con champiñones Fruta fresca				Dilistak bertako barazkiekin Barazki paela Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta fresca				Porrusalda Bakailaoa erromatar erara entsaladarekin Fruta freskoa Porrusalda Bacalao a la romana con ensalada Fruta fresca				Espagetiak italiar erara Solomo adobatuta entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie" eta irasagarra Espaguetis italiana Lomo adobado con ensalada Quesito la vaca que rie con membrillo				Indaba gorriak bertako barazkiekin Hegalburra errioxar erara Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Atun a la riojana Fruta fresca								
Pasta - Hegazti - Yogurra Pasta - Ave - Yogur				Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur				Zopa - Arraultz - Yogurra Sopa - Huevo - Yogur				Krema - Arraina - Fruta Crema - Pescado - Fruta				Barazki - Arraultz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo								
<b>23</b>	Kcal Lip	706 18	HC Prot	92 46	<b>24</b>	Kcal Lip	676 31	HC Prot	87 15	<b>25</b>	Kcal Lip	833 33	HC Prot	89 49	<b>26</b>	Kcal Lip	687 12	HC Prot	104 45	<b>27</b>	Kcal Lip	748 29	HC Prot	77 42
Dilistak bertako barazkiekin Legatza saltsa berdean Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Merluza en salsa verde Fruta fresca				Porru eta espinaka krema San jakoboa entsaladarekin Fruta freskoa Crema de puerros y espinacas San jacob con ensalada Fruta fresca				Indaba zuriak bertako barazkiekin Arrautz frijituak serrano urdalazpikoarekin Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Huevos fritos con jamon serrano Fruta fresca				Makarroiak tomatearekin Indoiilar gisatua txanpiñoi eta azenarioekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Pavo guisado con zanahoria y champiñon Fruta fresca				Lekak patatekin Txahal xerra plantxan entsaladarekin Izozkia Vainas con patatas Filete de ternera a la plancha con ensalada Helado								
Barazki - Arraultz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur				Arroza - Haragi - Yogurra Arroz - Carne - Yogur				Patata - Arraina - Esnekia Patata - Pescado - Lácteo				Krema - Arraultz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur				Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta								
<b>30</b>	Kcal Lip	866 28	HC Prot	118 40	<b>31</b>	Kcal Lip	675 23	HC Prot	77 43															
Barazki paela Txerri giarra labean entsaladarekin Fruta freskoa Paella vegetal Guiarra de cerdo al horno con ensalada Fruta fresca				Porrusalda krema Txahal gisatua barazki saltsan Fruta freskoa Crema de porrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta fresca				Entsalada - Arraultz - Yogurra Ensalada - Huevo - Yogur				Pasta - Arraina - Yogurra Pasta - Pescado - Yogur												

Gomendatutako afaria  
Cena recomendada

Animalia proteina gabeko menua  
Menu libre de proteína animal

Menu basalarekiko plater  
desberdina  
Plato distinto al menú basal

Bertoko menua %100ean  
Menú 100% local

OHARRA: 12 urleko umeelan oinarritutako  
informazio nutrizionalaren 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.

