



ASTELEHENA / LUNES


ASTEARTEA / MARTES

ASTEAZKENA / MIERCOLES

OSTEGUNA / JUEVES

OSTIRALA / VIERNES

1	2	3	4	5
JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA
8 Kcal 812 HC 157 Lip 8 Prot 33	9 Kcal 604 HC 77 Lip 16 Prot 40	10 Kcal 903 HC 123 Lip 26 Prot 51	11 Kcal 809 HC 88 Lip 23 Prot 67	12 Kcal 885 HC 92 Lip 39 Prot 44
Dilistak bertako barazkiekin Arroza tomatearekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Arroz con tomate Fruta de temporada	Bertako kalabaza-krema Indioilar gisatua entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Pavo guisado con ensalada Fruta de temporada	Makarroiak tomate eta gaztarekin (zd) Txahal biribilkia entsaladarekin Jogurta Macarrones con tomate y queso (dc) Redondo de ternera con ensalada Yogur	Garbantzuak bertako barazkiekin Oilasko-izterra txanpinoiekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Muslo de pollo con champiñones Fruta de temporada	Patatak errioxar erara Txerri-txuleta labean piper gorriekin Sasoiko fruta Patatas a la riojana Chuleta de cerdo al horno con pimientos rojos Fruta de temporada
15 Kcal 700 HC 78 Lip 25 Prot 44	16 Kcal 802 HC 112 Lip 21 Prot 42	17 Kcal 687 HC 79 Lip 23 Prot 38	18 Kcal 858 HC 98 Lip 36 Prot 38	19 Kcal 899 HC 110 Lip 27 Prot 58
Bertoko barazki crema ogi integral txigortuarekin Txahal-gisatua patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de verduras locales con picatostes integrales Guisado de ternera con patatas fritas Fruta de temporada	Bolognesa espagetiak (zd) Solomo ontzutua piper gorriekin Sasoiko fruta Espaguetis bolognesa (dc) Lomo adobado con pimientos rojos Fruta de temporada	Lekak patatekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Jogurta Vainas con patatas Pechuga de pollo con ensalada Yogur	Indaba zuriak bertako barazkiekin Hanburgesa ketchup-arekin (d) Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Hamburguesa con ketchup (d) Fruta de temporada	Haragi-paella Oilasko-izterra entsaladarekin Sasoiko fruta Paella de carne Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada
22 Kcal 619 HC 79 Lip 16 Prot 41	23 Kcal 889 HC 95 Lip 37 Prot 48	24 Kcal 733 HC 46 Lip 35 Prot 60	25 Kcal 874 HC 106 Lip 2024 Prot 44	26 Kcal 741 HC 86 Lip 23 Prot 50
Bertako barazki crema ogi txigortuarekin Indioilar gisatua entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de verduras locales con picatostes Pavo guisado con ensalada Fruta de temporada	Indaba gorriak bertako barazkiekin Txerri-txuleta patatekin Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras locales Chuleta de cerdo con patatas Fruta de temporada	Entsalada mistoa (d) Oilasko-izterra patatekin Jogurta Ensalada mixta (d) Muslo de pollo con patatas Yogur	Makarroiak italiar erara (zd) Solomo ontzutua piper gorriekin Sasoiko fruta Macarrones italiana (dc) Lomo adobado con pimientos rojos Fruta de temporada	Patatak errioxar erara Indioilar bularkia entsaladarekin Sasoiko fruta Patatas a la riojana Pechuga de pavo con ensalada Fruta de temporada
29 Kcal 745 HC 120 Lip 15 Prot 37	30 Kcal 890 HC 97 Lip 38 Prot 40			
Barazki-paella Solomo freskoa piper gorriekin Sasoiko fruta Paella vegetal Lomo fresco con pimientos rojos Fruta de temporada	Dilistak bertako barazkiekin Albondigak jardineran (d) Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Albondigas a la jardinera (d) Fruta de temporada			

 Gonmendatutako afaria
Cena recomendada

OHARRA Menuekin batera datorren elikadurari buruzko informazioa,
12 urteko umeen razio eta nutrizio-beharrak kontuan izanda kalkulatuta
dago, menuan eskainitako 40 gramoko ogi razio egunean barne.

NOTA La información nutricional que acompaña a los menús,
está calculada atendiendo al racionado y necesidades
nutricionales de niños de 12 años, incluyendo los 40 g. de pan
ofrecidos con el menú.