




apirila - abril 2024

ASTELEHENA / LUNES				ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIERCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES								
1				2				3				4				5								
JAIA				JAIA				JAIA				JAIA				JAIA								
FIESTA				FIESTA				FIESTA				FIESTA				FIESTA								
8	Kcal	812	HC	157	9	Kcal	620	HC	87	10	Kcal	772	HC	107	11	Kcal	787	HC	93	12	Kcal	683	HC	87
	Lip	8	Prot	33		Lip	23	Prot	19		Lip	21	Prot	42		Lip	33	Prot	34		Lip	23	Prot	35
Dilistak bertako barazkiekin Arroza tomatearekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Arroz con tomate Fruta de temporada				Bertako kalabaza-krema Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada				Barraskiloak tomatearekin Bakailaoa arrautzatzatua entsaladarekin Sojako postrea Caracolillos con tomate Bacalao a la romana con ensalada Postre de soja				Garbantzuak bertako barazkiekin Arrautza frijituak patata frijituakin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada				Patatak barazkiekin Legatza saltsa berdean Sasoiko fruta Patatas con verduras Merluza en salsa verde Fruta de temporada								
15	Kcal	645	HC	76	16	Kcal	697	HC	106	17	Kcal	661	HC	64	18	Kcal	851	HC	91	19	Kcal	691	HC	111
	Lip	29	Prot	24		Lip	17	Prot	34		Lip	31	Prot	28		Lip	34	Prot	48		Lip	17	Prot	30
Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin Arrautza frijituak patata frijituakin Sasoiko fruta Crema de verduras locales con picatostes integrales Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada				Espagetiak tomatearekin Legatza labean piper gorriekin Sasoiko fruta Espaguetis con tomate Merluza al horno con pimientos rojos Fruta de temporada				Lekak patatekin Tortila frantsesa entsaladarekin Sojako postrea Vainas con patatas Tortilla francesa con ensalada Postre de soja				Indaba zuriak bertako barazkiekin Izokina barazki saltsan Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Salmon en salsa de verduras Fruta de temporada				Barazki-paella Bakailaoa entsaladarekin Sasoiko fruta Paella vegetal Bacalao con ensalada Fruta de temporada								
22	Kcal	635	HC	89	23	Kcal	811	HC	96	24	Kcal	500	HC	44	25	Kcal	659	HC	102	26	Kcal	740	HC	77
	Lip	23	Prot	21		Lip	29	Prot	45		Lip	23	Prot	30		Lip	13	Prot	38		Lip	33	Prot	37
Bertako barazki krema ogi txigortuarekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de verduras locales con picatostes Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada				Indaba gorriak bertako barazkiekin Legatza arrautzatzatua maionesarekin Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras locales Merluza a la romana con mahonesa Fruta de temporada				Entsalada mistoa Legatza labean kalabazinarekin Sojako postrea Ensalada mixta Merluza al horno con calabacin Postre de soja				Makarroi integralak tomatekin Bakailaoa piper gorriekin Sasoiko fruta Macarrones integrales con tomate Bacalao con pimientos rojos Fruta de temporada				Marmitakoa Tortila frantsesa entsaladarekin Sasoiko fruta Marmitako Tortilla francesa con ensalada Fruta de temporada								
29	Kcal	729	HC	108	30	Kcal	714	HC	86															
	Lip	14	Prot	46		Lip	25	Prot	37															
Fideua barazkiekin Bakailaoa errioxako erara Sasoiko fruta Fideua con verduras Bacalao a la riojana Fruta de temporada				Dilistak bertako barazkiekin Arrautza frijituak patata frijituakin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas 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.