



urria - octubre 2018

ASTELEHENA / LUNES				ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIERCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES								
1	Kcal	784	HC	83	2	Kcal	889	HC	128	3	Kcal	910	HC	118	4	Kcal	774	HC	93	5	Kcal	942	HC	78
	Lip	38	Prot	30		Lip	30	Prot	28		Lip	33	Prot	40		Lip	26	Prot	44		Lip	47	Prot	56
Bertako kui krema Frankfurt saltxitxak entsaladarekin Fruta freskoa Crema de calabaza local Frankfurt con ensalada Fruta fresca				Dilistak bertako barazkiekin Patata tortila txorizoarekin eta entsaladarekin Jogurta Lentejas con verduras locales Tortilla de patata y chorizo con ensalada Yogur				Paella mixtoa Txahal-hanburguesa jardinera erara Fruta freskoa Paella mixta Hamburguesa 100% ternera a la jardinera Fruta fresca				Indaba zuriak bertako barazkiekin Legatz arrautzaztatua mahonesarekin Gazta txikia "la vaca que rie" eta irasagarra Alubias blancas con verduras locales Merluza a la romana con mahonesa Quesito la vaca que rie con membrillo Krema - Hegazti - Fruta Crema - Ave - Fruta				Patata gisatuak Oilasko izterra errea azenario eta txanpiñoekin Fruta freskoa Patatas guisadas Muslo de pollo asado con zanahoria y champiñones Fruta fresca Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur								
Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur				Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta				Zopa - Arraultz - Esnekia Sopa - Huevo - Lácteo				Krema - Hegazti - Fruta Crema - Ave - Fruta				Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur								
8	Kcal	699	HC	85	9	Kcal	745	HC	94	10	Kcal	752	HC	106	11	Kcal	723	HC	73	12				
	Lip	25	Prot	35		Lip	17	Prot	56		Lip	20	Prot	42		Lip	29	Prot	44					
Porru eta espinaka krema ogi txigortuarekin Legatza saltsa berdean Aihoria Crema de puerros y espinacas con picatostes Merluza en salsa verde Natillas				Dilista erregosiak Indioilar gisatua piper gorriekin Fruta freskoa Lentejas estofadas Pavo guisado con pimientos rojos Fruta fresca				Makarroiak tomatearekin Bakailaoa erromatar erara entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Bacalao a la romana con ensalada Fruta fresca				Hegazti zopa fideoekin Txahal xerra ogi arrailtan pasatuta entsaladarekin Fruta freskoa Sopa de ave con fideos Filete de ternera empanado con ensalada Fruta fresca				JAIA FIESTA								
Zopa - Haragi - Fruta Sopa - Carne - Fruta				Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur				Krema - Arraultz - Esnekia Crema - Huevo - Lácteo				Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur												
15	Kcal	843	HC	111	16	Kcal	707	HC	91	17	Kcal	842	HC	100	18	Kcal	756	HC	86	19	Kcal	963	HC	89
	Lip	30	Prot	36		Lip	32	Prot	18		Lip	25	Prot	58		Lip	36	Prot	25		Lip	47	Prot	50
Haragizko paella Oilasko hegalak errea txanpiñoekin Fruta freskoa Paella de carne Alitas de pollo asadas con champiñones Fruta fresca				Barazki menestra Hegalaburrezko enpanadillak entsaladarekin Fruta freskoa Menestra de verduras Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca				Indaba gorriak bertako barazkiekin Txahal gisatua barazki saltsan Jogurta Alubias rojas con verduras locales Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur				Porrusalda krema ogi txigortuarekin Hanburgesa ketchuparekin Fruta ur-zukuetan Crema de purrusalda con picatostes Hamburguesa con ketchup Fruta en almibar				Garbantzuko erregosiak Salmonada amurraina freskoa labean entsaladarekin Fruta freskoa Garbanzos estofados Trucha asalmonada fresca al horno con ensalada Fruta fresca								
Barazki - Arraultz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur				Zopa - Haragi - Yogurra Sopa - Carne - Yogur				Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta				Arroza - Arraultz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta				Zopa - Hegazti - Esnekia Sopa - Ave - Lácteo								
22	Kcal	707	HC	86	23	Kcal	763	HC	108	24	Kcal	779	HC	115	25	Kcal	930	HC	94	26	Kcal	714	HC	80
	Lip	31	Prot	18		Lip	24	Prot	33		Lip	16	Prot	49		Lip	49	Prot	31		Lip	26	Prot	41
Lekak patatekin San jakoboa entsaladarekin Fruta freskoa Vainas con patatas San jacobito con ensalada Fruta fresca				Indaba txuriak bertako kalabazarekin Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Alubias blancas con calabaza local Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca				Espagetiak tomatearekin Bakailaoa marinela saltsan Edateko yogurra Espaguetis con tomate Bacalao en salsa marinera Yogur bebible				Patatak errioxar erara Albondigak saltsan piper gorriekin Fruta freskoa Patatas a la riojana Albondigas con pimientos rojos Fruta fresca				Bertako barazki krema Txahal biribilki arrautzaztatua txanpiñoekin Aihoria Crema de verduras locales Redondo de ternera rebozado con champiñones Natillas								
Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur				Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur				Barazki - Hegazti - Fruta Verdura - Ave - Fruta				Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur				Patata - Arraultz - Fruta Patata - Huevo - Fruta								
29	Kcal	706	HC	80	30	Kcal	791	HC	108	31	Kcal	836	HC	118										
	Lip	24	Prot	43		Lip	26	Prot	38		Lip	21	Prot	43										
Porrusalda krema Txahal gisatua barazki saltsan Jogurta Crema de purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur				Makarroiak bolognesa erara Legatz arrautzaztatua entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones bolognesa Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca				Dilista erregosiak Solomo adobatuta txanpiñoekin Fruta freskoa Lentejas estofadas Lomo adobado con champiñones Fruta fresca																
Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta				Barazki - Hegazti - Esnekia Verdura - Ave - Lácteo				Zopa - Arraultz - Yogurra Sopa - Huevo - Yogur																

Gonmendatutako afaria
 Cena recomendada

 Menu basalarekiko plater desberdina
 Plato distinto al menú basal

OHARRA Menuekin batera datorren elikadurari buruzko informazioa, 12 urteko umeen razio eta nutrizio-beharrak kontuan izanda kalkulatu 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.

