



azaroa - noviembre 2024

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
				1
				JAIA FIESTA
4 Kcal 756 HC 96 Lip 27 Prot 34	5 Kcal 708 HC 71 Lip 26 Prot 36	6 Kcal 778 HC 104 Lip 22 Prot 46	7 Kcal 812 HC 120 Lip 24 Prot 35	8 Kcal 666 HC 82 Lip 22 Prot 37
Dilistak bertako barazkiekin Patata tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	Barazki-menestra Hegazti-hanburgesa txanpinoiekin Esnekia Menestra de verduras Hamburguesa de ave con champiñon Lacteo	Babarrun zuriak bertako kalabazarekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con calabaza local Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada	Haragi-paella Izokina errioxar erara Sasoiko fruta Paella de carne Salmon a la riojana Fruta de temporada	Bertako kalabaza-krema Solomo ontzutua patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Lomo adobado con patatas fritas Fruta de temporada
Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur	Zopa - Arraultz - Fruta Sopa - Huevo - Fruta	Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur	Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur	Patata - Arraultz - Jogurta Patata - Huevo - Yogur
11 Kcal 607 HC 71 Lip 15 Prot 43	12 Kcal 727 HC 88 Lip 22 Prot 47	13 Kcal 839 HC 109 Lip 33 Prot 28	14 Kcal 701 HC 91 Lip 20 Prot 43	15 Kcal 715 HC 92 Lip 30 Prot 20
Lekak patatekin Indioilar gisatua piper gorriekin Sasoiko fruta Vainas con patatas Pavo guisado con pimientos rojos Fruta de temporada	Dilistak bertako barazkiekin Abadira arrautzatzatua maionesarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Abadejo a la romana con mahonesa Fruta de temporada	Makarroi integralak italiar erara Patata tortila labean entsaladarekin Gazta txikia eta irasagarra Macarrones integrales italiana Tortilla de patata al horno con ensalada Quesito con membrillo	Patatak errioxar erara Tilapia marinela saltsan Sasoiko fruta Patatas a la riojana Tilapia en salsa marinera Fruta de temporada	Porru eta ziazerba-krema Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de puerros y espinacas Croquetas de jamon con ensalada Fruta de temporada
Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur	Krema - Arraultz - Jogurta Crema - Huevo - Yogur	Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta	Zopa - Hegazti - Esnekia Sopa - Ave - Lácteo	Patata - Hegazti - Jogurta Patata - Ave - Yogur
18 Kcal 850 HC 125 Lip 25 Prot 36	19 Kcal 901 HC 105 Lip 40 Prot 34	20 Kcal 960 HC 73 Lip 51 Prot 55	21 Kcal 838 HC 78 Lip 44 Prot 32	22 Kcal 803 HC 89 Lip 31 Prot 46
Arroza tomatearekin Legatza arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada	Indaba gorriak bertako barazkiekin Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras locales Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta de temporada	Bertako barazki-krema Oilasko-izterra errea patata frijituekin Jogurta Crema de verduras locales Muslo de pollo asado con patatas fritas Yogur	Hegazti-zopa fideoekin Behi- eta txerri-albondigak jardineran Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos Albondigas de vacuno y cerdo a la jardinera Fruta de temporada	Garbantzu erregosiak Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Garbanzos estofados Salmon en salsa verde Fruta de temporada
Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur	Zopa - Arraina - Esnekia Sopa - Pescado - Lácteo	Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta	Barazki - Arraultz - Jogurta Verdura - Huevo - Yogur	Krema - Hegazti - Jogurta Crema - Ave - Yogur
25 Kcal 801 HC 111 Lip 28 Prot 33	26 Kcal 671 HC 74 Lip 21 Prot 48	27 Kcal 651 HC 80 Lip 20 Prot 38	28 Kcal 786 HC 106 Lip 26 Prot 37	29 Kcal 849 HC 104 Lip 35 Prot 34
Dilistak bertako barazkiekin Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada	Patatak saltsa berdean Solomo freskoa kalabazinarekin eta azenarioarekin Sasoiko fruta Patatas en salsa verde Lomo fresco con zanahoria y calabacin Fruta de temporada	Bertako kalabaza-krema Oilasko-bularkia patata frijituekin Aihoria Crema de calabaza local Pechuga de pollo con patatas fritas Natillas	Makarroiak bolognesa Abadira arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones bolognesa Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada	Babarrun zurien lapikokoa Patata tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Cocido de alubias blancas Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada
Entsalada - Arraultz - Jogurta Ensalada - Huevo - Yogur	Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur	Zopa - Arraultz - Fruta Sopa - Huevo - Fruta	Krema - Haragi - Esnekia Crema - Carne - Lácteo	Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur



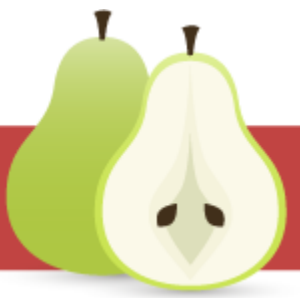
azaroa - noviembre 2024

ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
																				1				
																				JAIA FIESTA				
4 Kcal 753 HC 96 Lip 26 Prot 34					5 Kcal 719 HC 64 Lip 29 Prot 37					6 Kcal 822 HC 98 Lip 27 Prot 50					7 Kcal 775 HC 118 Lip 20 Prot 35					8 Kcal 587 HC 75 Lip 16 Prot 37				
Dilistak barazkiekin (kh) Patata tortila labean entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada					Barazki-menestra Hegazti-hanburgesa txanpinoiekin Esnea Menestra de verduras Hamburguesa de ave con champiñon Leche					Babarrun zuriak bertako kalabazarekin Txahal-xerra ogi birrineztatua entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Alubias blancas con calabaza local Filete de ternera empanado con ensalada (cm) Fruta de temporada					Haragi-paella (kh) Izokina errioxar erara (kh) Sasoiko fruta Paella de carne (cm) Salmon a la riojana (cm) Fruta de temporada					Bertako kalabaza-krema Oilasko-bularkia patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Pechuga de pollo con patatas fritas Fruta de temporada				
Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur					Zopa - Arraultz - Fruta Sopa - Huevo - Fruta					Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur					Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur					Patata - Arraultz - Jogurta Patata - Huevo - Yogur				
11 Kcal 823 HC 88 Lip 36 Prot 36					12 Kcal 755 HC 87 Lip 24 Prot 47					13 Kcal 792 HC 109 Lip 30 Prot 24					14 Kcal 613 HC 84 Lip 20 Prot 27					15 Kcal 700 HC 95 Lip 29 Prot 17				
Lekak patatekin Behi-hanburgesa 100% piper gorriekin (kh) Sasoiko fruta Vainas con patatas Hamburguesa 100% vacuno con pimientos rojos (cm) Fruta de temporada					Dilistak barazkiekin (kh) Legatza arrautzatzatua maionesarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Merluza a la romana con mahonesa Fruta de temporada					Makarroi integralak tomatekin Patata tortila labean entsaladarekin (kh) Gazta txikia eta irasagarra Macarrones integrales con tomate Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Quesito con membrillo					Porrusalda Arrain freskoa marinela saltsan (kh) Sasoiko fruta Purrusalda Pescado fresco en salsa marinera (cm) Fruta de temporada					Porru eta ziazerba-krema Bakailao-kroketak entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de puerros y espinacas Croquetas de bacalao con ensalada Fruta de temporada				
Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur					Krema - Arraultz - Jogurta Crema - Huevo - Yogur					Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta					Zopa - Hegazti - Esnekia Sopa - Ave - Lácteo					Patata - Hegazti - Jogurta Patata - Ave - Yogur				
18 Kcal 850 HC 125 Lip 25 Prot 36					19 Kcal 945 HC 112 Lip 41 Prot 35					20 Kcal 695 HC 72 Lip 26 Prot 45					21 Kcal 662 HC 80 Lip 24 Prot 19					22 Kcal 771 HC 89 Lip 29 Prot 43				
Arroza tomatearekin (kh) Legatza arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate (cm) Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada					Indaba gorriak barazkiekin (kh) Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras (cm) Tortilla de patata y atun al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada					Barazki-krema lekaleekin (kh) Txahal-gisatua barazki-saltsan (kh) Jogurta Crema de verduras y legumbre (cm) Guisado de ternera en salsa de verduras (cm) Yogur					Hegazti-zopa fideoekin Hegazti-albondigak jardineran Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos Albondigas de ave a la jardinera Fruta de temporada					Garbantzuak bertako barazkiekin Izokina saltsa berdean (kh) Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Salmon en salsa verde (cm) Fruta de temporada				
Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur					Zopa - Arraina - Esnekia Sopa - Pescado - Lácteo					Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta					Barazki - Arraultz - Jogurta Verdura - Huevo - Yogur					Krema - Hegazti - Jogurta Crema - Ave - Yogur				
25 Kcal 724 HC 138 Lip 5 Prot 31					26 Kcal 709 HC 90 Lip 20 Prot 44					27 Kcal 651 HC 80 Lip 20 Prot 38					28 Kcal 864 HC 110 Lip 30 Prot 41					29 Kcal 810 HC 105 Lip 31 Prot 31				
Dilistak barazkiekin (kh) Barazki-paella (kh) Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Paella vegetal (cm) Fruta de temporada					Patatak saltsa berdean Txahal-gisatua azenario eta txanpinoiekin (kh) Sasoiko fruta Patatas en salsa verde Guisado de ternera con zanahoria y champiñon (cm) Fruta de temporada					Bertako kalabaza-krema Oilasko-bularkia patata frijituekin Aihoria Crema de calabaza local Pechuga de pollo con patatas fritas Natillas					Makarroiak bolognesa (kh) Legatza arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones bolognesa (cm) Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada					Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata tortila labean entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada				
Entsalada - Arraultz - Jogurta Ensalada - Huevo - Yogur					Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur					Zopa - Arraultz - Fruta Sopa - Huevo - Fruta					Krema - Haragi - Esnekia Crema - Carne - Lácteo					Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur				

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.



azaroa - noviembre 2024

ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
1																								
JAIA																								
FIESTA																								
4 Kcal 753 HC 96 Lip 26 Prot 34	5 Kcal 752 HC 118 Lip 20 Prot 27	6 Kcal 770 HC 137 Lip 14 Prot 28	7 Kcal 763 HC 120 Lip 19 Prot 33	8 Kcal 708 HC 91 Lip 30 Prot 21																				
Dilistak barazkiekin (kh) Patata tortila labean entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada	Barazki-menestra Makarroiak tomatearekin Esnea Menestra de verduras Macarrones con tomate Leche	Babarrun zuriak bertako kalabazarekin Patata gisatuak (gg) Sasoiko fruta Alubias blancas con calabaza local Patatas guisadas (gg) Fruta de temporada	Barazki-paella Izokina errioxar erara Sasoiko fruta Paella vegetal Salmon a la riojana Fruta de temporada	Bertako kalabaza-krema Paisana tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Tortilla paisana con ensalada Fruta de temporada																				
Entsalada - Prot. Vegetala - Esnekia Ensalada - Prot. Vegetal - Lácteo	Arroza - Arraultz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta	Zopa - Barazki - Fruta Sopa - Verdura - Fruta	Entsalada - Barazki - Fruta Ensalada - Verdura - Fruta	Zopa - Prot. Vegetala - Fruta Sopa - Prot. Vegetal - Fruta																				
11 Kcal 709 HC 67 Lip 31 Prot 38	12 Kcal 755 HC 87 Lip 24 Prot 47	13 Kcal 792 HC 109 Lip 30 Prot 24	14 Kcal 683 HC 104 Lip 17 Prot 30	15 Kcal 700 HC 95 Lip 29 Prot 17																				
Lekak patatekin Arrautza egosiak tomate-saltsarekin Sasoiko fruta Vainas con patatas Huevos cocidos con salsa de tomate Fruta de temporada	Dilistak barazkiekin (kh) Legatza arrautzatzatua maionesarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Merluza a la romana con mahonesa Fruta de temporada	Makarroi integralak tomatekin Patata tortila labean entsaladarekin (kh) Gazta txikia eta irasagarra Macarrones integrales con tomate Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Quesito con membrillo	Patata gisatuak (gg) Arrain freskoa marinela saltsan (kh) Sasoiko fruta Patatas guisadas (gg) Pescado fresco en salsa marinera Fruta de temporada	Porru eta ziazerba-krema Bakailao-kroketak entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de puerros y espinacas Croquetas de bacalao con ensalada Fruta de temporada																				
Zopa - Prot. Vegetala - Jogurta Sopa - Prot. Vegetal - Yogur	Patata - Barazki - Fruta Patata - Verdura - Fruta	Entsalada - Barazki - Esnekia Ensalada - Verdura - Lácteo	Zopa - Barazki - Fruta Sopa - Verdura - Fruta	Arroza - Prot. Vegetala - Jogurta Arroz - Prot. Vegetal - Yogur																				
18 Kcal 850 HC 125 Lip 25 Prot 36	19 Kcal 901 HC 105 Lip 40 Prot 34	20 Kcal 709 HC 123 Lip 15 Prot 23	21 Kcal 685 HC 90 Lip 28 Prot 21	22 Kcal 768 HC 88 Lip 29 Prot 43																				
Arroza tomatearekin (kh) Legatza arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate (cm) Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada	Indaba gorriak barazkiekin (kh) Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras (cm) Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta de temporada	Barazki-krema lekaleekin (kh) Makarroiak tomatearekin Jogurta Crema de verduras y legumbre (cm) Macarrones con tomate Yogur	Fideo zopa (gg) Paisana tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Sopa de fideos (gg) Tortilla paisana con ensalada Fruta de temporada	Garbantzuak bertako barazkiekin Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Salmon en salsa verde Fruta de temporada																				
Zopa - Prot. Vegetala - Fruta Sopa - Prot. Vegetal - Fruta	Entsalada - Barazki - Esnekia Ensalada - Verdura - Lácteo	Pasta - Barazki - Fruta Pasta - Verdura - Fruta	Zopa - Barazki - Jogurta Sopa - Verdura - Yogur	Barazki - Prot. Vegetala - Fruta Verdura - Prot. Vegetal - Fruta																				
25 Kcal 724 HC 138 Lip 5 Prot 31	26 Kcal 781 HC 76 Lip 35 Prot 42	27 Kcal 773 HC 90 Lip 30 Prot 36	28 Kcal 813 HC 110 Lip 26 Prot 39	29 Kcal 810 HC 105 Lip 31 Prot 31																				
Dilistak barazkiekin (kh) Barazki-paella (kh) Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Paella vegetal (cm) Fruta de temporada	Patatak saltsa berdean Arrautza egosiak tomate-saltsarekin Sasoiko fruta Patatas en salsa verde Huevos cocidos con salsa de tomate Fruta de temporada	Bertako kalabaza-krema Tofu arrautzatzatua saltsan jardinerarekin Aihoria Crema de calabaza local Tofu rebozado en salsa con jardinera Natillas	Makarroiak tomatearekin Legatza arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada	Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata tortila labean entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada																				
Zopa - Prot. Vegetala - Fruta Sopa - Prot. Vegetal - Fruta	Barazki - Prot. Vegetala - Fruta Verdura - Prot. Vegetal - Fruta	Patata - Prot. Vegetala - Fruta Patata - Prot. Vegetal - Fruta	Arroza - Barazki - Esnekia Arroz - Verdura - Lácteo	Pasta - Barazki - Fruta Pasta - Verdura - Fruta																				

Gonmendatutako afaria
Cena recomendada

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.