




azaroa - noviembre 2024

ASTELEHENA / LUNES				ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIERCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES			
1																			
JAIA																			
FIESTA																			
4 Kcal 679 HC 63 Lip 34 Prot 30	5 Kcal 765 HC 85 Lip 32 Prot 23	6 Kcal 850 HC 125 Lip 25 Prot 36	7 Kcal 676 HC 70 Lip 25 Prot 43	8 Kcal 818 HC 96 Lip 29 Prot 46															
Barazki-menestra Tortila frantsesa txorizo eta entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Menestra de verduras Tortilla francesa de chorizo con ensalada (cm) Fruta de temporada	Patatak saltsa berdean (kh) Hegazti-albondigak jardineran Esnea Patatas en salsa verde (cm) Albondigas de ave a la jardinera Leche	Arroza tomatearekin (kh) Legatza arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate (cm) Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada	Porrusalda krema eta lekaleekin (kh) Txahal-gisatua patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de purrusalda y legumbre (cm) Guisado de ternera con patatas fritas Fruta de temporada	Garbantzua erregosiak (kh) Izokina meniere erara Sasoiko fruta Garbanzos estofados (cm) Salmon meniere Fruta de temporada															
Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur	Zopa - Arrautz - Fruta Sopa - Huevo - Fruta	Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur	Pasta - Arrautz - Esnekia Pasta - Huevo - Lácteo	Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur															
11 Kcal 874 HC 90 Lip 43 Prot 35	12 Kcal 729 HC 92 Lip 17 Prot 55	13 Kcal 727 HC 78 Lip 29 Prot 39	14 Kcal 734 HC 93 Lip 22 Prot 42	15 Kcal 805 HC 104 Lip 31 Prot 32															
Brokolia patatekin Txerri eta txahal hanburgesa entsaladarekin Sasoiko fruta Brocoli con patatas Hamburguesa de vacuno y cerdo con ensalada Fruta de temporada	Babarrun zurien lapikokoa Indioilar gisatua txanpinoiekin Sasoiko fruta Cocido de alubias blancas Pavo guisado con champiñones Fruta de temporada	Barazki-krema lekaleekin (kh) Txahal-xerra ogi birrineztatua entsaladarekin (kh) Flana Crema de verduras y legumbre (cm) Filete de ternera empanado con ensalada (cm) Flan	Garbantzua kalabazarekin (kh) Arrain freskoa saltsa berdean (kh) Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza (cm) Pescado fresco en salsa verde (cm) Fruta de temporada	Makarroi integralak italiar erara (kh) Arrautza frijituak patata frijituekin (kh) Sasoiko fruta Macarrones integrales italiana (cm) Huevos fritos con patatas fritas (cm) Fruta de temporada															
Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur	Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur	Patata - Arrautz - Fruta Patata - Huevo - Fruta	Entsalada - Hegazti - Esnekia Ensalada - Ave - Lácteo	Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta															
18 Kcal 690 HC 66 Lip 33 Prot 37	19 Kcal 762 HC 97 Lip 18 Prot 57	20 Kcal 752 HC 98 Lip 29 Prot 29	21 Kcal 780 HC 147 Lip 10 Prot 29	22 Kcal 713 HC 86 Lip 27 Prot 34															
Bertako kalabaza-krema Behi-hanburgesa 100% jardineran erara (kh) Gazta txikia Crema de calabaza local Hamburguesa 100% vacuno a la jardinera (cm) Quesitos	Dilista erregosiak (kh) Bakailaoa errioxako erara Sasoiko fruta Lentejas estofadas (cm) Bacalao a la riojana Fruta de temporada	Espagetiak tomatearekin (kh) Tortila frantsesa entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Espaguetis con tomate (cm) Tortilla francesa con ensalada (cm) Fruta de temporada	Indaba gorriak bertako barazkiekin Barazki-paella (kh) Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras locales Paella vegetal (cm) Fruta de temporada	Porrusalda Legatza arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Purrusalda Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada															
Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta	Zopa - Arrautz - Esnekia Sopa - Huevo - Lácteo	Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur	Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur	Krema - Hegazti - Jogurta Crema - Ave - Yogur															
25 Kcal 913 HC 138 Lip 32 Prot 24	26 Kcal 653 HC 81 Lip 26 Prot 26	27 Kcal 695 HC 72 Lip 26 Prot 45	28 Kcal 727 HC 84 Lip 24 Prot 43	29 Kcal 799 HC 84 Lip 26 Prot 61															
Makarroiak tomatearekin (kh) Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate (cm) Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada	Hegazti-zopa fideoekin Patata tortila entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos Tortilla de patata 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	Garbantzua bertako barazkiekin (kh) Izokina saltsa berdean (kh) Sasoiko fruta Garbanzos con verduras (cm) Salmon en salsa verde (cm) Fruta de temporada	Patatak errioxar erara Oilasko-izterra piper gorriekin Sasoiko fruta Patatas a la riojana Muslo de pollo con pimientos rojos Fruta de temporada															
Entsalada - Arrautz - Jogurta Ensalada - Huevo - Yogur	Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur	Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - 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 kalkulaturako 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.