



## maiatza - mayo 2021



ASTELEHENA / LUNES				ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIERCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES								
<b>3</b>	Kcal	781	HC	78	<b>4</b>	Kcal	688	HC	85	<b>5</b>	Kcal	774	HC	106	<b>6</b>	Kcal	686	HC	70	<b>7</b>	Kcal	750	HC	124
	Lip	42	Prot	24		Lip	28	Prot	28		Lip	16	Prot	57		Lip	26	Prot	36		Lip	18	Prot	29
Bertako kui krema Haragi bolak txanpiñoiekin Fruta freskoa Crema de calabaza local Albondigas con champiñones Fruta fresca				Hegazti zopa fideoekin Patata tortila entsaladarekin Edateko jogurra Sopa de ave con fideos Tortilla de patata con ensalada Yogur bebible				Indaba gorria erregosiak Bakailaoa meniere eran Fruta freskoa Alubias rojas estofadas Bacalao meniere Fruta fresca				Barazki menestra Txahal xerra ogi arrailtan pasatuta entsaladarekin Fruta freskoa Menestra de verduras Filete de ternera empanado con ensalada Fruta fresca				Arroza tomatearekin Legatza marinela saltsan Fruta freskoa Arroz con tomate Merluza en salsa marinera Fruta fresca								
Pasta - Arraultz - Yogurra Pasta - Huevo - Yogur				Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta				Pasta - Haragi - Yogurra Pasta - Carne - Yogur				Arroza - Arraultz - Esnekia Arroz - Huevo - Lácteo				Entsalada - Hegazti - Yogurra Ensalada - Ave - Yogur								
<b>10</b>	Kcal	841	HC	98	<b>11</b>	Kcal	920	HC	98	<b>12</b>	Kcal	697	HC	76	<b>13</b>	Kcal	656	HC	45	<b>14</b>	Kcal	831	HC	107
	Lip	35	Prot	38		Lip	43	Prot	39		Lip	25	Prot	46		Lip	27	Prot	59		Lip	26	Prot	47
Makarroiak italiar erara Atun tortilla frantsesa entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones italiana Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta fresca				Indaba txuriak bertako kalabazarekin Hamburgesa entsaladarekin Fruta freskoa Alubias blancas con calabaza local Hamburguesa con ensalada Fruta fresca				Barazki krema Txahal gisatua barazki saltsan Jogurra Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur				Entsalada mistoa Oilasko izterra jardinera erara Fruta freskoa Ensalada mixta Muslo de pollo a la jardinera Fruta fresca				Dilistak arrozarekin Legatza erromatar erara mahonesarekin Fruta freskoa Lentejas con arroz Merluza fresca a la romana con mahonesa Fruta fresca								
Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur				Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur				Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta				Zopa - Arraultz - Yogurra Sopa - Huevo - Yogur				Barazki - Haragi - Esnekia Verdura - Carne - Lácteo								
<b>17</b>	Kcal	757	HC	89	<b>18</b>	Kcal	708	HC	91	<b>19</b>	Kcal	652	HC	82	<b>20</b>	Kcal	924	HC	108	<b>21</b>	Kcal	867	HC	100
	Lip	32	Prot	30		Lip	17	Prot	52		Lip	21	Prot	37		Lip	40	Prot	38		Lip	23	Prot	53
Bertako barazki krema Frankfurt ketchuparekin Fruta freskoa Crema de verduras locales Frankfurt con ketchup Fruta fresca				Garbantzuak bertako barazkiekin Indioilar gisatua txanpiñoiekin Fruta freskoa Garbanzos con verduras locales Pavo guisado con champiñones Fruta fresca				Porrusalda Bakailaoa erromatar erara entsaladarekin Fruta freskoa Purrusalda Bacalao a la romana con ensalada Fruta fresca				Haragizko paella Txahal-hamburguesa entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie" eta irasagarra Paella de carne Hamburguesa 100% ternera con ensalada Quesito la vaca que rie con membrillo				Indaba gorriak bertako barazkiekin Hegalaburra errioxar erara Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Atun a la riojana Fruta fresca								
Pasta - Hegazti - Yogurra Pasta - Ave - Yogur				Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur				Zopa - Arraultz - Yogurra Sopa - Huevo - Yogur				Krema - Arraina - Fruta Crema - Pescado - Fruta				Barazki - Arraultz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo								
<b>24</b>	Kcal	799	HC	120	<b>25</b>	Kcal	676	HC	87	<b>26</b>	Kcal	833	HC	89	<b>27</b>	Kcal	853	HC	107	<b>28</b>	Kcal	743	HC	76
	Lip	21	Prot	32		Lip	31	Prot	15		Lip	33	Prot	49		Lip	29	Prot	43		Lip	26	Prot	48
Dilistak bertako barazkiekin Legatza saltsa berdean Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Merluza en salsa verde Fruta fresca				Porru eta espinaka krema San jakoboa entsaladarekin Fruta freskoa Crema de puerros y espinacas San jacoboa con ensalada Fruta fresca				Indaba zuriak bertako barazkiekin Arrautz frijituak serrano urdaiazpikoarekin Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Huevos fritos con jamon serrano Fruta fresca				Makarroiak tomatearekin Txerri giarra labean entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Guiarra de cerdo al horno con ensalada Fruta fresca				Lekak patatekin Txahal gisatua txanpiñoi eta azenarioekin Izozkia Vainas con patatas Guisado de ternera con zanahoria y champiñon Helado								
Barazki - Arraultz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur				Arroza - Haragi - Yogurra Arroz - Carne - Yogur				Patata - Arraina - Esnekia Patata - Pescado - Lácteo				Krema - Arraultz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur				Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta								
<b>31</b>	Kcal	864	HC	136																				
	Lip	28	Prot	21																				
Barazki paela Urdaiazpiko kroketa entsaladarekin Fruta freskoa Paella vegetal Croquetas de jamon con ensalada Fruta fresca																								
Entsalada - Arraultz - Yogurra Ensalada - 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.





ASTELEHENA / LUNES				ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIERCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES								
<b>3</b>	Kcal	685	HC	80	<b>4</b>	Kcal	632	HC	90	<b>5</b>	Kcal	748	HC	108	<b>6</b>	Kcal	726	HC	64	<b>7</b>	Kcal	750	HC	124
	Lip	26	Prot	34		Lip	23	Prot	20		Lip	13	Prot	54		Lip	33	Prot	37		Lip	18	Prot	29
<b>Bertako kui krema</b> <b>Tofu arrautzaztatua saltsan txanpiñoekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de calabaza local Tofu rebozado en salsa con champiñones Fruta fresca				<b>Fideo zopa</b> <b>Patata tortila entsaladarekin</b> <b>Edateko jogurra</b> Sopa de fideos (gg) Tortilla de patata con ensalada Yogur bebible				<b>Indaba gorriak bertako barazkiekin</b> <b>Bakailaoa meniere eran</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias rojas con verduras locales Bacalao meniere Fruta fresca				<b>Barazki menestra</b> <b>Arrautzak egosiak tomate saltsan</b> <b>Jogurra</b> Menestra de verduras Huevos cocidos con salsa de tomate Yogur				<b>Arroza tomatearekin</b> <b>Legatza marinela saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Arroz con tomate Merluza en salsa marinera Fruta fresca								
Barazki - Prot. Vegetala - Esnekia Verdura - Prot. Vegetal - Lácteo				Arroza - Barazki - Fruta Arroz - Verdura - Fruta				Zopa - Prot. Vegetala - Fruta Sopa - Prot. Vegetal - Fruta				Arroza - Barazki - Fruta Arroz - Verdura - Fruta				Entsalada - Prot. Vegetala - Esnekia Ensalada - Prot. Vegetal - Lácteo								
<b>10</b>	Kcal	770	HC	87	<b>11</b>	Kcal	729	HC	127	<b>12</b>	Kcal	725	HC	138	<b>13</b>	Kcal	555	HC	53	<b>14</b>	Kcal	831	HC	107
	Lip	34	Prot	36		Lip	13	Prot	32		Lip	13	Prot	20		Lip	27	Prot	25		Lip	26	Prot	47
<b>Makarroiak tomatearekin</b> <b>Atun tortilla frantsesa entsaladarekin</b> <b>Gazta txikia "la vaca que rie"</b> Macarrones con tomate Tortilla francesa de atun con ensalada Quesitos la vaca que rie				<b>Indaba txuriak bertako kalabazarekin</b> <b>Azalorea patatekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias blancas con calabaza local Coliflor con patatas Fruta fresca				<b>Bertako barazki krema</b> <b>Barazki paela</b> <b>Jogurra</b> Crema de verduras locales Paella vegetal Yogur				<b>Entsalada mistoa</b> <b>Xerra begetala erromatar erara piper gorriekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Ensalada mixta Filete vegetal a la romana con pimientos rojos Fruta fresca				<b>Dilistak arrozarekin</b> <b>Legatza erromatar erara mahonesarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con arroz Merluza fresca a la romana con mahonesa Fruta fresca								
Barazki - Arrautz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta				Entsalada - Prot. Vegetala - Esnekia Ensalada - Prot. Vegetal - Lácteo				Zopa - Barazki - Fruta Sopa - Verdura - Fruta				Entsalada - Barazki - Esnekia Ensalada - Verdura - Lácteo				Zopa - Prot. Vegetala - Yogurra Sopa - Prot. Vegetal - Yogur								
<b>17</b>	Kcal	706	HC	69	<b>18</b>	Kcal	816	HC	131	<b>19</b>	Kcal	652	HC	82	<b>20</b>	Kcal	694	HC	121	<b>21</b>	Kcal	868	HC	99
	Lip	32	Prot	37		Lip	19	Prot	37		Lip	21	Prot	37		Lip	15	Prot	20		Lip	23	Prot	54
<b>Bertako barazki krema</b> <b>Arrautzak egosiak tomate saltsan</b> <b>Jogurra</b> Crema de verduras locales Huevos cocidos con salsa de tomate Yogur				<b>Garbantzuak bertako barazkiekin</b> <b>Brokolia patatekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Garbanzos con verduras locales Brocoli con patatas Fruta fresca				<b>Porrusalda</b> <b>Bakailaoa erromatar erara entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Purrusalda Bacalao a la romana con ensalada Fruta fresca				<b>Barazki paela</b> <b>Barazki menestra</b> <b>Gazta txikia "la vaca que rie"</b> Paella vegetal Menestra de verduras Quesitos la vaca que rie				<b>Indaba gorriak barazkiekin</b> <b>Hegalaburra errioxar erara</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias rojas con verduras Atun a la riojana Fruta fresca								
Zopa - Prot. Vegetala - Fruta Sopa - Prot. Vegetal - Fruta				Pasta - Arrautz - Yogurra Pasta - Huevo - Yogur				Entsalada - Barazki - Esnekia Ensalada - Verdura - Lácteo				Zopa - Barazki - Fruta Sopa - Verdura - Fruta				Arroza - Prot. Vegetala - Yogurra Arroz - Prot. Vegetal - Yogur								
<b>24</b>	Kcal	799	HC	120	<b>25</b>	Kcal	747	HC	142	<b>26</b>	Kcal	796	HC	109	<b>27</b>	Kcal	771	HC	107	<b>28</b>	Kcal	680	HC	87
	Lip	21	Prot	32		Lip	14	Prot	21		Lip	27	Prot	34		Lip	24	Prot	35		Lip	25	Prot	24
<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Legatza saltsa berdean</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Merluza en salsa verde Fruta fresca				<b>Porru eta espinaka krema</b> <b>Arroza tomatearekin</b> <b>Jogurra</b> Crema de puerros y espinacas Arroz con tomate Yogur				<b>Indaba zuriak bertako barazkiekin</b> <b>Paisana tortila entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias blancas con verduras locales Tortilla paisana con ensalada Fruta fresca				<b>Makarroiak tomatearekin</b> <b>Tofu saltsan piper gorriekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones con tomate Tofu en salsa con pimiento rojos Fruta fresca				<b>Lekak patatekin</b> <b>Patata tortila entsaladarekin</b> <b>Edateko jogurra</b> Vainas con patatas Tortilla de patata con ensalada Yogur bebible								
Zopa - Prot. Vegetala - Yogurra Sopa - Prot. Vegetal - Yogur				Entsalada - Barazki - Fruta Ensalada - Verdura - Fruta				Pasta - Barazki - Yogurra Pasta - Verdura - Yogur				Zopa - Barazki - Yogurra Sopa - Verdura - Yogur				Barazki - Prot. Vegetala - Esnekia Verdura - Prot. Vegetal - Lácteo								
<b>31</b>	Kcal	739	HC	116																				
	Lip	24	Prot	23																				
<b>Barazki paela</b> <b>Patata tortila entsaladarekin</b> <b>Gazta txikia "la vaca que rie"</b> Paella vegetal Tortilla de patata con ensalada Quesitos la vaca que rie																								
Barazki - Prot. Vegetala - Esnekia Verdura - Prot. Vegetal - Lácteo																								

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.





ASTELEHENA / LUNES				ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIERCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES								
<b>3</b>	Kcal	668	HC	82	<b>4</b>	Kcal	688	HC	85	<b>5</b>	Kcal	750	HC	108	<b>6</b>	Kcal	686	HC	70	<b>7</b>	Kcal	750	HC	124
	Lip	26	Prot	27		Lip	28	Prot	28		Lip	13	Prot	55		Lip	26	Prot	36		Lip	18	Prot	29
<b>Bertako kui krema</b> <b>Oilasko hegialak txanpiñoekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de calabaza local <b>Alitas de pollo con champiñones</b> Fruta fresca				<b>Hegazti zopa fideoekin</b> <b>Patata tortila entsaladarekin</b> <b>Edateko jogurra</b> Sopa de ave con fideos Tortilla de patata con ensalada Yogur bebible				<b>Indaba gorriak barazkiekin</b> <b>Bakailaoa meniere eran</b> <b>Fruta freskoa</b> <b>Alubias rojas con verduras</b> Bacalao meniere Fruta fresca				<b>Barazki menestra</b> <b>Txahal xerra ogi arrailtan pasatuta entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Menestra de verduras Filete de ternera empanado con ensalada Fruta fresca				<b>Arroza tomatearekin</b> <b>Legatza marinela saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Arroz con tomate Merluza en salsa marinera Fruta fresca								
<b>Pasta - Arraultz - Yogurra</b> Pasta - Huevo - Yogur				<b>Barazki - Arraina - Fruta</b> Verdura - Pescado - Fruta				<b>Pasta - Haragi - Yogurra</b> Pasta - Carne - Yogur				<b>Arroza - Arraultz - Esnekia</b> Arroz - Huevo - Lácteo				<b>Entsalada - Hegazti - Yogurra</b> Ensalada - Ave - Yogur								
<b>10</b>	Kcal	794	HC	98	<b>11</b>	Kcal	766	HC	96	<b>12</b>	Kcal	697	HC	76	<b>13</b>	Kcal	656	HC	45	<b>14</b>	Kcal	831	HC	107
	Lip	32	Prot	34		Lip	19	Prot	56		Lip	25	Prot	46		Lip	27	Prot	59		Lip	26	Prot	47
<b>Makarroiak tomatearekin</b> <b>Atun tortilla frantsesa entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> <b>Macarrones con tomate</b> Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta fresca				<b>Indaba txuriak bertako kalabazarekin</b> <b>Indioilar petxuga entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias blancas con calabaza local <b>Pechuga de pavo con ensalada</b> Fruta fresca				<b>Barazki krema</b> <b>Txahal gisatua barazki saltsan</b> <b>Jogurra</b> Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur				<b>Entsalada mistoa</b> <b>Oilasko izterra jardinera erara</b> <b>Fruta freskoa</b> Ensalada mixta Muslo de pollo a la jardinera Fruta fresca				<b>Dilistak arrozarekin</b> <b>Legatza erromatar erara mahonesarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con arroz Merluza fresca a la romana con mahonesa Fruta fresca								
<b>Krema - Arraina - Yogurra</b> Crema - Pescado - Yogur				<b>Barazki - Hegazti - Yogurra</b> Verdura - Ave - Yogur				<b>Arroza - Arraina - Fruta</b> Arroz - Pescado - Fruta				<b>Zopa - Arraultz - Yogurra</b> Sopa - Huevo - Yogur				<b>Barazki - Haragi - Esnekia</b> Verdura - Carne - Lácteo								
<b>17</b>	Kcal	703	HC	79	<b>18</b>	Kcal	708	HC	91	<b>19</b>	Kcal	652	HC	82	<b>20</b>	Kcal	924	HC	108	<b>21</b>	Kcal	867	HC	100
	Lip	32	Prot	28		Lip	17	Prot	52		Lip	21	Prot	37		Lip	40	Prot	38		Lip	23	Prot	53
<b>Bertako barazki krema</b> <b>Oilasko hegialak piper gorriekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de verduras locales <b>Alitas de pollo con pimientos rojos</b> Fruta fresca				<b>Garbantzuak bertako barazkiekin</b> <b>Indioilar gisatua txanpiñoekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Garbanzos con verduras locales Pavo guisado con champiñones Fruta fresca				<b>Porrusalda</b> <b>Bakailaoa erromatar erara entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Purrusalda Bacalao a la romana con ensalada Fruta fresca				<b>Haragizko paella</b> <b>Txahal-hanburguesa entsaladarekin</b> <b>Gazta txikia "la vaca que rie" eta irasagarra</b> Paella de carne Hamburguesa 100% ternera con ensalada Quesito la vaca que rie con membrillo				<b>Indaba gorriak bertako barazkiekin</b> <b>Hegalaburra errioxar erara</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias rojas con verduras locales Atun a la riojana Fruta fresca								
<b>Pasta - Hegazti - Yogurra</b> Pasta - Ave - Yogur				<b>Barazki - Arraina - Yogurra</b> Verdura - Pescado - Yogur				<b>Zopa - Arraultz - Yogurra</b> Sopa - Huevo - Yogur				<b>Krema - Arraina - Fruta</b> Crema - Pescado - Fruta				<b>Barazki - Arraultz - Esnekia</b> Verdura - Huevo - Lácteo								
<b>24</b>	Kcal	799	HC	120	<b>25</b>	Kcal	565	HC	65	<b>26</b>	Kcal	888	HC	100	<b>27</b>	Kcal	706	HC	100	<b>28</b>	Kcal	743	HC	76
	Lip	21	Prot	32		Lip	18	Prot	37		Lip	39	Prot	35		Lip	19	Prot	38		Lip	26	Prot	48
<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Legatza saltsa berdean</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Merluza en salsa verde Fruta fresca				<b>Porru eta espinaka krema</b> <b>Oilasko petxuga entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de puerros y espinacas <b>Pechuga de pollo con ensalada</b> Fruta fresca				<b>Indaba zuriak bertako barazkiekin</b> <b>Arrautz frijituak entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias blancas con verduras locales <b>Huevos fritos con ensalada</b> Fruta fresca				<b>Makarroiak tomatearekin</b> <b>Bakailaoa barazki saltsan entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones con tomate <b>Bacalao en salsa de verduras con ensalada</b> Fruta fresca				<b>Lekak patatekin</b> <b>Txahal gisatua txanpiñoi eta azenarioekin</b> <b>Izozkia</b> Vainas con patatas Guisado de ternera con zanahoria y champiñon Helado								
<b>Barazki - Arraultz - Yogurra</b> Verdura - Huevo - Yogur				<b>Arroza - Haragi - Yogurra</b> Arroz - Carne - Yogur				<b>Patata - Arraina - Esnekia</b> Patata - Pescado - Lácteo				<b>Krema - Arraultz - Yogurra</b> Crema - Huevo - Yogur				<b>Zopa - Arraina - Fruta</b> Sopa - Pescado - Fruta								
<b>31</b>	Kcal	837	HC	136																				
	Lip	26	Prot	18																				
<b>Barazki paela</b> <b>Oilasko kroketak entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Paella vegetal <b>Croquetas de pollo con ensalada</b> Fruta fresca																								
<b>Entsalada - Arraultz - Yogurra</b> Ensalada - 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.