



apirila - abril 2024



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
1	2 Kcal 721 HC 95 Lip 17 Prot 47	3 Kcal 718 HC 124 Lip 14 Prot 28	4 Kcal 654 HC 78 Lip 21 Prot 42	5 Kcal 772 HC 77 Lip 35 Prot 40
JAI FIESTA	0% Dillistak bertako barazkiekin Ollasko-bularkia entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada	Arroza tomatearekin Abadira errioxar erara Sasoiko fruta Arroz con tomate Abadejo a la riojana Fruta de temporada	0% Bertako kalabaza-krema Indioilar gisatua patata frijituekin Jogurta Crema de calabaza local Pavo guisado con patatas fritas Yogur	0% Marmitakoa Tortilla frantsesa txorizo eta entsaladarekin Sasoiko fruta Marmitako Tortilla francesa de chorizo con ensalada Fruta de temporada
	Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur	Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur	Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta	Barazki - Hegazti - Esnekia Verdura - Ave - Lácteo
8 Kcal 805 HC 104 Lip 31 Prot 32	9 Kcal 912 HC 63 Lip 57 Prot 39	10 Kcal 666 HC 89 Lip 16 Prot 45	11 Kcal 664 HC 68 Lip 28 Prot 40	12 Kcal 780 HC 99 Lip 26 Prot 41
0% Makarroiak italiar erara Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Macarrones italiana Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	0% Brokolia patatekin Odolkia errioxako erara Sasoiko fruta Brocoli con patatas Morcilla a la riojana Fruta de temporada	0% Indaba gorriak bertako barazkiekin Legalza labean entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras locales Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada	0% Porrusalda krema Txerri-giarra labean azenario eta txanpinolekin Gazta txikia "la vaca que rie" Crema de purrusalda Guitarra de cerdo al horno con zanahoria y champiñon Quesitos la vaca que rie	0% Garbantzuak bertako kalabazarekin Abadira arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada
Krema - Hegazti - Jogurta Crema - Ave - Yogur	Pasta - Arraina - Jogurta Pasta - Pescado - Yogur	Barazki - Arraultz - Jogurta Verdura - Huevo - Yogur	Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta	Zopa - Haragi - Esnekia Sopa - Carne - Lácteo
15 Kcal 657 HC 80 Lip 15 Prot 51	16 Kcal 794 HC 98 Lip 32 Prot 34	17 Kcal 727 HC 80 Lip 30 Prot 30	18 Kcal 835 HC 77 Lip 44 Prot 33	19 Kcal 757 HC 99 Lip 32 Prot 21
Dillistak bertako barazkiekin Ollasko-bularkia jardinerara Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Pechuga de pollo a la jardinera Fruta de temporada	0% Barraskiloak tomatearekin Tortilla frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Sasoiko fruta Caracollitos con tomate Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada	0% Patatak errioxar erara Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Patatas a la riojana Salmon en salsa verde Fruta de temporada	0% Hegazti-zopa fideo integralekin Behi- eta txerri-hamburgesa patata frijituarekin Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos integrales Hamburguesa de vacuno y cerdo con patatas fritas Fruta de temporada	0% Bertako kalabaza-krema Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Edateko jogurta Crema de calabaza local Croquetas de jamon con ensalada Yogur bebible
Entsalada - Arraina - Jogurta Ensalada - Pescado - Yogur	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo	Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur	Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur	Patata - Arraultz - Fruta Patata - Huevo - Fruta
22 Kcal 818 HC 65 Lip 49 Prot 29	23 Kcal 783 HC 106 Lip 26 Prot 36	24 Kcal 878 HC 114 Lip 23 Prot 59	25 Kcal 765 HC 100 Lip 22 Prot 45	26 Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46
0% Barazki-menestra Hegazti-saltxitxa freskoak entsaladarekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta de temporada	0% Dillista erregosiak Patata tortilla entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas estofadas Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	0% Haragi-paella integrala Ollasko-izterra lekekin Sasoiko fruta Paella integral de carne Muslo de pollo con judías verdes Fruta de temporada	0% Indaba zuriak bertako barazkiekin Bakailaoa arrautzatzatua piper gorriekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Bacalao a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada	0% Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur
Zopa - Arraina - Esnekia Sopa - Pescado - Lácteo	Entsalada - Haragi - Jogurta Ensalada - Carne - Yogur	Barazki - Arraultz - Jogurta Verdura - Huevo - Yogur	Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur	Arroza - Arraultz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta
29 Kcal 714 HC 78 Lip 35 Prot 25	30 Kcal 939 HC 103 Lip 45 Prot 35			
0% Porru- eta ziazerba-krema Arrautza frijituak patata frijituekin Izokia Crema de puerros y espinacas Huevos fritos con patatas fritas Helado	0% Cuscusa bertako barazkiekin Izokina meniere erara Sasoiko fruta Cuscus con verduras locales Salmon meniere Fruta de temporada			
Zopa - Hegazti - Fruta Sopa - Ave - Fruta	Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur			

Conmendatutako afaria
Gara rekomendatua

OHARRA: Menuak betara deloren etikaduran buruzko informazioak,
12 urteko umeen razio eta nutrizio-beharak kontuan izanda kalkulatu da
dago, menuari esleitako 40 gramoko ogi razio egunean berriz.

NOTA: La información nutricional que acompaña a los menús
está calculada atendiendo al racionado y necesidades
nutricionales de niños de 12 años, incluyendo los 40g. de pan
por ración con el menú.



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
		1	2 Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32	3 Kcal 787 HC 97 Lip 36 Prot 23
		JAI FIESTA	Dillistak bertako barazkiekin Barazki-paella Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta de temporada Zopa - Haragi - Jogurra Sopa - Carne - Yogur	Patatak saltsa berdean San Jakobo entsaladarekin Sasoiko fruta Patatas en salsa verde San Jacobo con ensalada Fruta de temporada Krema - Arraultz - Jogurra Crema - Huevo - Yogur
6 Kcal 806 HC 133 Lip 18 Prot 32	7 Kcal 705 HC 98 Lip 22 Prot 34	8 Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32	9 Kcal 673 HC 83 Lip 22 Prot 40	10 Kcal 878 HC 100 Lip 33 Prot 48
Barazki-menestra Haragi lasagna Sasoiko fruta Menestra de verduras Lasaña de carne Fruta de temporada Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur	Makarrol integralak italiar erara Abadira maionesarekin Sasoiko fruta Macarrones integrales italiana Abadejo con mahonesa Fruta de temporada	Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	Bertako calabaza-krema Solomo ontzutua hiru koloretako barazkiekin Izozkia Crema de calabaza local Lomo adobado con hortalizas tricolor Helado	Garbantz erregosiak Legatza arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos estofados Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada
13 Kcal 855 HC 106 Lip 33 Prot 39	14 Kcal 834 HC 110 Lip 37 Prot 25	15 Kcal 716 HC 99 Lip 16 Prot 48	16 Kcal 697 HC 100 Lip 22 Prot 26	17 Kcal 860 HC 51 Lip 34 Prot 39
Kiriklak tomatearekin Tortila frantsesa york urdalazpiko eta entsaladarekin Sasoiko fruta Espirales con tomate Tortilla francesa de jamon york con ensalada Fruta de temporada	Patatak errioxar erara Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Sasoiko fruta Patatas a la riojana Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada	Dillistak arroza integralarekin Bakallaoa labean entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con arroz integral Bacalao al horno con ensalada Fruta de temporada	Porrusalda krema Izokina falta Alhorria Crema de purrusalda Fajita de pollo y verduras Natillas	Landako-entsalada Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Ensalada campera Salmon en salsa verde Fruta de temporada
20 Kcal 746 HC 75 Lip 30 Prot 45	21 Kcal 603 HC 81 Lip 21 Prot 11	22 Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35	23 Kcal 799 HC 108 Lip 28 Prot 34	24 Kcal 682 HC 70 Lip 25 Prot 41
Hegazti-zopa fideoekin Txerri-giarra labean piper gorriekin Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos Guiarra de cerdo al horno con pimientos rojos Fruta de temporada	Bertako barazki-krema Hegazti haragi bolak tomate saltsan Sasoiko fruta Crema de verduras locales Albondigas de ave con salsa de tomate Fruta de temporada	Arroza tomatearekin Abadira labean entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate Abadejo al horno con ensalada Fruta de temporada	Babarrun gorrien lapikokoa Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Cocido de alubias rojas Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	Lekak patatekin Txahal-xerra plantxan entsaladarekin Jogurra Vainas con patatas Filete de ternera a la plancha con ensalada Yogur
27 Kcal 713 HC 90 Lip 15 Prot 55	28 Kcal 702 HC 66 Lip 25 Prot 55	29 Kcal 888 HC 105 Lip 41 Prot 30	30 Kcal 760 HC 101 Lip 22 Prot 44	31 Kcal 876 HC 106 Lip 35 Prot 40
Dillistak bertako barazkiekin Indiolar gisatua patata frijituekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Pavo guisado con patatas fritas Fruta de temporada	Porru- eta ziazerba-krema Ollasko-izterra entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de puerros y espinacas Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada	Arroz-entsalada Behi- eta txerri-hanburgesa landako salteatuarekin Edateko jogurra Ensalada de arroz Hamburguesa de vacuno y cerdo con salteado campestre Yogur bebible	Indaba zuriak bertako barazkiekin Izokina marinela saltsan Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Salmon en salsa marinera Fruta de temporada	Kiriklak tomatearekin Tortila frantsesa txorizo eta entsaladarekin Sasoiko fruta Espirales con tomate Tortilla francesa de chorizo con ensalada Fruta de temporada
Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	Pasta - Arraultz - Yogurra Pasta - Huevo - Yogur	Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta	Zopa - Hegazti - Yogurra Sopa - Ave - Yogur	Entsalada - Arraina - Yogurra Ensalada - Pescado - Yogur

Comendaturako ateria
Cena recomendada

OHARRA Menuen balera datorren etikaduran buruzko informazioa 12 urteko umeen razio eta nutrizio-beharrek konfiantza kalkulatu da, menuen eskaintako 40 gramoko ogi razio egunean berriz.

NOTA La información nutricional que acompaña a los menús, está elaborada atendiendo al metabolismo y necesidades nutricionales de niños de 12 años, considerando los 40 g de porción ofrecidos con el menú.