



# urtarrila - enero 2025

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
		JAIA  FIESTA	EZ DAGO MENURIK  NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK  NO HAY MENU
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
	<b>Lekak patatekin Behi-hanburgesa 100% txanpinoekin Sasoiko fruta</b> Vainas con patatas Hamburguesa 100% vacuno con champiñones Fruta de temporada	<b>Garbantzauak bertako kalabazarekin Patata tortila labean entsaladarekin Gazta txikia eta irasagarra</b> Garbanzos con calabaza local Tortilla de patata al horno con ensalada Quesito con membrillo	<b>Patatak errioxar erera Oilasko-izterra errea entsaladarekin Sasoiko fruta</b> Patatas a la riojana Muslo de pollo asado con ensalada Fruta de temporada	<b>Makarroiak italiar erera Izokina marinela saltsan Sasoiko fruta</b> Macarrones italiana Salmon en salsa marinera Fruta de temporada
	<b>Pasta - Arraina - Jogurta</b> Pasta - Pescado - Yogur	<b>Entsalada - Arraina - Fruta</b> Ensalada - Pescado - Fruta	<b>Barazki - Haragi - Esnekia</b> Verdura - Carne - Lácteo	<b>Barazki - Hegazti - Jogurta</b> Verdura - Ave - Yogur
<b>13</b> Kcal 751 HC 95 Lip 19 Prot 52	<b>14</b> Kcal 703 HC 78 Lip 33 Prot 25	<b>15</b> Kcal 702 HC 78 Lip 25 Prot 45	<b>16</b> Kcal 687 HC 83 Lip 26 Prot 33	<b>17</b> Kcal 737 HC 87 Lip 22 Prot 52
<b>Dilistak bertako barazkiekin Solomo ontzutua patata frijituekin Sasoiko fruta</b> Lentejas con verduras locales Lomo adobado con patatas fritas Fruta de temporada	<b>Hegazti-zopa fideoekin Patata tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta</b> Sopa de ave con fideos Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	<b>Porrusalda krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta</b> Crema de purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	<b>Patata gisatuak Abadira arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta</b> Patatas guisadas Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada	<b>Babarrun gorri erregosiak Oilasko-bularkia jardinerara Sasoiko fruta</b> Alubias rojas estofadas Pechuga de pollo a la jardinera Fruta de temporada
<b>Krema - Hegazti - Jogurta</b> Crema - Ave - Yogur	<b>Barazki - Arraina - Jogurta</b> Verdura - Pescado - Yogur	<b>Arroza - Arraina - Fruta</b> Arroz - Pescado - Fruta	<b>Krema - Haragi - Jogurta</b> Crema - Carne - Yogur	<b>Entsalada - Arraultz - Jogurta</b> Ensalada - Huevo - Yogur
<b>20</b> Kcal 848 HC 102 Lip 36 Prot 32	<b>21</b> Kcal 938 HC 74 Lip 49 Prot 52	<b>22</b> Kcal 812 HC 120 Lip 24 Prot 35	<b>23</b> Kcal 842 HC 94 Lip 34 Prot 40	<b>24</b> Kcal 778 HC 92 Lip 37 Prot 20
<b>Garbantzauak bertako barazkiekin Patata eta txorizo tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta</b> Garbanzos con verduras locales Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta de temporada	<b>Bertako kalabaza-krema Olasko-urdaiazpikoak labean patata frigituekin Sasoiko fruta</b> Crema de calabaza local Jamoncitos al horno con patatas fritas Fruta de temporada	<b>Haragi-paella Izokina errioxar erera Sasoiko fruta</b> Paella de carne Salmon a la riojana Fruta de temporada	<b>Dilistak bertako barazkiekin Behi- eta txerri-hanburgesa piper gorriekin Sasoiko fruta</b> Lentejas con verduras locales Hamburguesa de vacuno y cerdo con pimientos rojos Fruta de temporada	<b>Barazki-menestra Hegazti san jakoboa entsaladarekin Aihoria</b> Menestra de verduras San jacob de ave con ensalada Natillas
<b>Barazki - Haragi - Esnekia</b> Verdura - Carne - Lácteo	<b>Arroza - Arraina - Jogurta</b> Arroz - Pescado - Yogur	<b>Entsalada - Arraultz - Jogurta</b> Ensalada - Huevo - Yogur	<b>Krema - Arraina - Jogurta</b> Crema - Pescado - Yogur	<b>Patata - Hegazti - Fruta</b> Patata - Ave - Fruta
<b>27</b> Kcal 850 HC 125 Lip 25 Prot 36	<b>28</b> Kcal 613 HC 64 Lip 20 Prot 44	<b>29</b> Kcal 671 HC 74 Lip 21 Prot 48	<b>30</b> Kcal 901 HC 105 Lip 40 Prot 34	<b>31</b> Kcal 735 HC 106 Lip 21 Prot 35
<b>Arroza tomatearekin Legatza arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta</b> Arroz con tomate Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada	<b>Porru- eta ziazerba-krema lekaleekin Indioilar gisatua patata frijituekin Esnea</b> Crema de puerros y espinacas y legumbre Pavo guisado con patatas fritas Leche	<b>Patatak saltsa berdean Solomo freskoa jardinerara erera Sasoiko fruta</b> Patatas en salsa verde Lomo fresco a la jardinera Fruta de temporada	<b>Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta</b> Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta de temporada	<b>Makarroi integralak tomatekin Abadira arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta</b> Macarrones integrales con tomate Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada
<b>Barazki - Haragi - Jogurta</b> Verdura - Carne - Yogur	<b>Zopa - Arraultz - Fruta</b> Sopa - Huevo - Fruta	<b>Barazki - Arraina - Jogurta</b> Verdura - Pescado - Yogur	<b>Krema - Hegazti - Jogurta</b> Crema - Ave - Yogur	<b>Arroza - Arraultz - Jogurta</b> Arroz - Huevo - 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.