



urria - octubre 2023

ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
2	Kcal	790	HC	107	3	Kcal	728	HC	99	4	Kcal	685	HC	87	5	Kcal	775	HC	95	6	Kcal	726	HC	96
	Lip	25	Prot	39		Lip	14	Prot	55		Lip	21	Prot	39		Lip	28	Prot	35		Lip	15	Prot	55
 Kiribil italiarrak Legatza arrautzaztatua entsaladarekin Fruta sasoikoa Espirales italiana Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada					Indaba zuriak bertako barazkiekin Oilasko-bularkia hiru koloretako barazkiekin Fruta sasoikoa Alubias blancas con verduras locales Pechuga de pollo con hortalizas tricolor Fruta de temporada					 Porrusalda krema Txahal-xerra ogi birrineztatua jardinera erara Edateko jogurta Crema de purrusalda Filete de ternera empanado a la jardinera Yogur bebible					Dilistak bertako barazkiekin Patata eta txorizo tortila labean entsaladarekin Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta de temporada					 Marmitakoa Meniere bakailaoa Fruta sasoikoa Marmitako Bacalao meniere Fruta de temporada				
Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur					Arroza - Arraultz - Yogurra Arroz - Huevo - Yogur					Entsalada - Arraina - Fruta Ensalada - Pescado - Fruta					Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur					Barazki - Arraultz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo				
9	Kcal	715	HC	87	10	Kcal	844	HC	107	11	Kcal	842	HC	110	12					13	Kcal	860	HC	67
	Lip	32	Prot	18		Lip	34	Prot	31		Lip	22	Prot	29							Lip	44	Prot	52
 Lekak patatekin San jakoboa entsaladarekin Fruta sasoikoa Vainas con patatas San jacobito con ensalada Fruta de temporada					Garbantzauak bertako kalabazarekin Patata tortila labean entsaladarekin Fruta sasoikoa Garbanzos con calabaza local Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada					 Barazki-paella Hegaluze-medailoia errioxako erara Gazta txikia "la vaca que rie" Paella vegetal Medallon de bonito a la riojana Quesitos la vaca que rie					EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU					Bertako barazki-krema Olasko-urdaiazpikoak labean kalabazin eta azenarioarekin Fruta sasoikoa Crema de verduras locales Jamoncitos al horno con calabacin y zanahoria Fruta de temporada				
Pasta - Arraina - Yogurra Pasta - Pescado - Yogur					Zopa - Hegazti - Yogurra Sopa - Ave - Yogur					Barazki - Arraultz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta					Entsalada - Arraina - Yogurra Ensalada - Pescado - Yogur									
16	Kcal	791	HC	117	17	Kcal	753	HC	98	18	Kcal	620	HC	81	19	Kcal	781	HC	91	20	Kcal	661	HC	77
	Lip	25	Prot	30		Lip	23	Prot	42		Lip	26	Prot	30		Lip	25	Prot	51		Lip	18	Prot	39
Makarroiak tomatearekin Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin Fruta sasoikoa Macarrones con tomate Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta de temporada					 Indaba gorriak bertako barazkiekin Legatza arrautzaztatua entsaladarekin Fruta sasoikoa Alubias rojas con verduras locales Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada					 Porru- eta ziazerba-krema Hegazti-albondigak txanpinoiekin Fruta sasoikoa Crema de puerros y espinacas Albondigas de ave con champiñon Fruta de temporada					 Patatak errioxar erara Bakailaoa saltsa berdean Fruta sasoikoa Patatas a la riojana Bacalao en salsa verde Fruta de temporada					 Barazki-menestra Solomo ontzutua ketchup-arekin Jogurta Menestra de verduras Lomo adobado con ketchup Yogur				
Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur					Pasta - Arraultz - Yogurra Pasta - Huevo - Yogur					Arroza - Arraina - Esnekia Arroz - Pescado - Lácteo					Entsalada - Hegazti - Yogurra Ensalada - Ave - Yogur					Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta				
23	Kcal	950	HC	84	24	Kcal	835	HC	77	25	Kcal	741	HC	95	26	Kcal	750	HC	124	27	Kcal	734	HC	88
	Lip	39	Prot	67		Lip	44	Prot	33		Lip	32	Prot	21		Lip	18	Prot	29		Lip	34	Prot	20
Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-izterra errea lekekin Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Muslo de pollo asado con judias verdes Fruta de temporada					Hegazti-zopa fideoekin Behi- eta txerri-hanburgesa patata frijituekin Fruta sasoikoa Sopa de ave con fideos Hamburguesa de vacuno y cerdo con patatas fritas Fruta de temporada					 Lekak patatekin Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Fruta sasoikoa Vainas con patatas Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada					Arroza tomatearekin Legatza marinela saltsan Fruta sasoikoa Arroz con tomate Merluza en salsa marinera Fruta de temporada					Bertako kalabaza-krema Patata tortila labean entsaladarekin Aihoria Crema de calabaza local Tortilla de patata al horno con ensalada Natillas				
Barazki - Arraultz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo					Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur					Arroza - Haragi - Yogurra Arroz - Carne - Yogur					Entsalada - Arraultz - Yogurra Ensalada - Huevo - Yogur					Pasta - Arraina - Fruta Pasta - Pescado - Fruta				
30	Kcal	766	HC	88	31	Kcal	700	HC	85															
	Lip	25	Prot	51		Lip	32	Prot	21															
Garbantzau erregosiak Oilasko-bularkia jardinerara Fruta sasoikoa Garbanzos estofados Pechuga de pollo a la jardinera Fruta de temporada					Bertako barazki-krema Patata tortila labean entsaladarekin Edateko jogurta Crema de verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Yogur bebible																			
Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur					Pasta - Arraina - Fruta Pasta - Pescado - Fruta																			

Gonmendatutako afaria
Cena recomendada

OHARRA Menuekin batera datorren elikadurari buruzko informazioa, 12 urteko umeen razio eta nutrizio-beharak 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.