



urria - octubre 2024

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	<b>1</b> Kcal 678 HC 77 Lip 26 Prot 36	<b>2</b> Kcal 652 HC 95 Lip 14 Prot 37	<b>3</b> Kcal 749 HC 89 Lip 28 Prot 40	<b>4</b> Kcal 841 HC 85 Lip 40 Prot 39
	<b>Bertako kalabaza-krema</b> <b>Txahal-xerra ogi birrineztatua entsaladarekin (kh)</b> <b>Sasoiko fruta</b> Crema de calabaza local Filete de ternera empanado con ensalada (cm) Fruta de temporada	<b>Barazki-paella (kh)</b> <b>Oilasko-bularkia jardinerara</b> <b>Sasoiko fruta</b> Paella vegetal (cm) Pechuga de pollo a la jardinera Fruta de temporada	<b>Patatak errioxar erara</b> <b>Arrain freskoa saltsa berdean (kh)</b> <b>Sasoiko fruta</b> Patatas a la riojana Pescado fresco en salsa verde Fruta de temporada	<b>Dilistak barazkiekin (kh)</b> <b>Patata eta txorizo tortila labean entsaladarekin (kh)</b> <b>Gazta txikia</b> Lentejas con verduras (cm) Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada (cm) Quesitos
	<b>Arroza - Arraina - Jogurta</b> Arroz - Pescado - Yogur	<b>Entsalada - Arraultz - Jogurta</b> Ensalada - Huevo - Yogur	<b>Barazki - Haragi - Jogurta</b> Verdura - Carne - Yogur	<b>Pasta - Hegazti - Fruta</b> Pasta - Ave - Fruta
<b>7</b> Kcal 713 HC 86 Lip 27 Prot 34	<b>8</b> Kcal 779 HC 95 Lip 23 Prot 49	<b>9</b> Kcal 660 HC 70 Lip 22 Prot 46	<b>10</b> Kcal 833 HC 105 Lip 25 Prot 40	<b>11</b> Kcal 810 HC 105 Lip 31 Prot 31
<b>Porrusalda</b> <b>Legatza arrautzatzatua entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Purrusalda Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada	<b>Garbantzuak kalabazarekin (kh)</b> <b>Solomo ontzutua patata frijituekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Garbanzos con calabaza (cm) Lomo adobado con patatas fritas Fruta de temporada	<b>Barazki-krema lekaleekin (kh)</b> <b>Txahal-gisatua jardinerara erara (kh)</b> <b>Jogurta</b> Crema de verduras y legumbre (cm) Guisado de ternera a la jardinera (cm) Yogur	<b>Makarroi integralak italiar erara</b> <b>Hegazti-hamburgesa txanpinoiekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Macarrones integrales italiana Hamburguesa de ave con champiñon Fruta de temporada	<b>Indaba zuriak bertako barazkiekin</b> <b>Patata tortila labean entsaladarekin (kh)</b> <b>Sasoiko fruta</b> Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada
<b>Krema - Arraultz - Esnekia</b> Crema - Huevo - Lácteo	<b>Barazki - Arraina - Jogurta</b> Verdura - Pescado - Yogur	<b>Zopa - Arraultz - Fruta</b> Sopa - Huevo - Fruta	<b>Pasta - Arraina - Esnekia</b> Pasta - Pescado - Lácteo	<b>Barazki - Hegazti - Jogurta</b> Verdura - Ave - Yogur
<b>14</b> Kcal 746 HC 96 Lip 33 Prot 22	<b>15</b> Kcal 760 HC 101 Lip 22 Prot 44	<b>16</b> Kcal 696 HC 67 Lip 33 Prot 34	<b>17</b> Kcal 824 HC 119 Lip 22 Prot 39	<b>18</b> Kcal 853 HC 71 Lip 49 Prot 32
<b>Barazki-menestra (kh)</b> <b>Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Menestra de verduras (cm) Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada	<b>Indaba gorriak barazkiekin (kh)</b> <b>Izokina marinela saltsan</b> <b>Sasoiko fruta</b> Alubias rojas con verduras (cm) Salmon en salsa marinera Fruta de temporada	<b>Porru- eta ziazerba-krema lekaleekin (kh)</b> <b>Behi-hamburgesa 100% entsaladarekin (kh)</b> <b>Sasoiko fruta</b> Crema de puerros y espinacas y legumbre (cm) Hamburguesa 100% vacuno con ensalada (cm) Fruta de temporada	<b>Makarroiak tomatearekin (kh)</b> <b>Bakailaoa arrautzatzatua piper gorriekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Macarrones con tomate (cm) Bacalao a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada	<b>Hegazti-zopa fideoekin</b> <b>Patata eta txorizo tortila labean entsaladarekin (kh)</b> <b>Esnea</b> Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada (cm) Leche
<b>Pasta - Haragi - Jogurta</b> Pasta - Carne - Yogur	<b>Zopa - Arraultz - Jogurta</b> Sopa - Huevo - Yogur	<b>Arroza - Arraina - Jogurta</b> Arroz - Pescado - Yogur	<b>Entsalada - Hegazti - Jogurta</b> Ensalada - Ave - Yogur	<b>Barazki - Arraina - Fruta</b> Verdura - Pescado - Fruta
<b>21</b> Kcal 724 HC 138 Lip 5 Prot 31	<b>22</b> Kcal 759 HC 85 Lip 30 Prot 40	<b>23</b> Kcal 741 HC 87 Lip 30 Prot 28	<b>24</b> Kcal 845 HC 108 Lip 33 Prot 33	<b>25</b> Kcal 672 HC 75 Lip 28 Prot 32
<b>Dilistak barazkiekin (kh)</b> <b>Barazki-paella (kh)</b> <b>Sasoiko fruta</b> Lentejas con verduras (cm) Paella vegetal (cm) Fruta de temporada	<b>Patata gisatuak</b> <b>Txahal-xerra ogi birrineztatua entsaladarekin (kh)</b> <b>Sasoiko fruta</b> Patatas guisadas Filete de ternera empanado con ensalada (cm) Fruta de temporada	<b>Lekak patatekin</b> <b>Behi- eta txerri-albondigak piper gorriekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Vainas con patatas Albondigas de vacuno y cerdo con champiñones (cm) Fruta de temporada	<b>Indaba zuriak bertako barazkiekin</b> <b>Patata tortila labean entsaladarekin (kh)</b> <b>Edateko jogurta</b> Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Yogur bebible	<b>Bertako kalabaza-krema</b> <b>Legatza arrautzatzatua maionesarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Crema de calabaza local Merluza a la romana con mahonesa Fruta de temporada
<b>Pasta - Arraina - Jogurta</b> Pasta - Pescado - Yogur	<b>Zopa - Arraultz - Jogurta</b> Sopa - Huevo - Yogur	<b>Arroza - Arraina - Jogurta</b> Arroz - Pescado - Yogur	<b>Barazki - Hegazti - Jogurta</b> Verdura - Ave - Yogur	<b>Patata - Arraultz - Jogurta</b> Patata - Huevo - Yogur
<b>28</b> Kcal 956 HC 104 Lip 45 Prot 36	<b>29</b> Kcal 790 HC 121 Lip 21 Prot 34	<b>30</b> Kcal 969 HC 75 Lip 49 Prot 60	<b>31</b> Kcal 724 HC 78 Lip 26 Prot 45	
<b>Garbantzu erregosiak (kh)</b> <b>Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Garbanzos estofados (cm) Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta de temporada	<b>Arroza tomatearekin (kh)</b> <b>Izokina meniere erara</b> <b>Sasoiko fruta</b> Arroz con tomate (cm) Salmon meniere Fruta de temporada	<b>Patatak saltsa berdean (kh)</b> <b>Oilasko-izterra errea entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Patatas en salsa verde (cm) Muslo de pollo asado con ensalada Fruta de temporada	<b>Barazki-krema lekaleekin (kh)</b> <b>Txahal-gisatua barazki-saltsan (kh)</b> <b>Flana</b> Crema de verduras y legumbre (cm) Guisado de ternera en salsa de verduras (cm) Flan	
<b>Krema - Haragi - Jogurta</b> Crema - Carne - Yogur	<b>Barazki - Hegazti - Jogurta</b> Verdura - Ave - Yogur	<b>Barazki - Arraina - Esnekia</b> Verdura - Pescado - Lácteo	<b>Zopa - Arraultz - Fruta</b> Sopa - Huevo - Fruta	

Gonmendatutako afaria  
Cena recomendada

OHARRA Menuekin batera datorren elikadurari buruzko informazioa, 12 urteko umeen razio eta nutrizio-beharrak kontuan izanda kalkulaturiko 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.