



azaroa - noviembre 2025

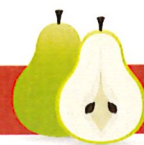


ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
3	Kcal Lip	753 26	HC Prot	96 34	4	Kcal Lip	719 29	HC Prot	64 37	5	Kcal Lip	827 30	HC Prot	105 40	6	Kcal Lip	812 24	HC Prot	120 35	7	Kcal Lip	693 25	HC Prot	84 37
Dilistak barazkiekin (kh) Patata tortila labean entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada					Barazki-menestra Hegazti-hanburgesa txanpinoiekin Esnea Menestra de verduras Hamburguesa de ave con champiñones Leche					Babarrun zuriak bertako kalabazarekin Solomo ontzutua entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con calabaza local Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada					Haragi-paella (kh) Izokina errioxar erara (kh) Sasoiko fruta Paella de carne (cm) Salmon a la riojana (cm) Fruta de temporada					Bertako kalabaza-krema Txahal-xerra ogi birrineztatua patata frijituekin (kh) Sasoiko fruta Crema de calabaza local Filete de ternera empanado con patatas fritas (cm) Fruta de temporada				
Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur					Zopa - Arraultz - Fruta Sopa - Huevo - Fruta					Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur					Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur					Patata - Arraultz - Jogurta Patata - Huevo - Yogur				
10	Kcal Lip	823 36	HC Prot	88 36	11	Kcal Lip	755 24	HC Prot	87 47	12	Kcal Lip	860 31	HC Prot	119 25	13	Kcal Lip	702 25	HC Prot	89 34	14	Kcal Lip	709 32	HC Prot	95 19
Lekak patatekin Behi-hanburgesa 100% piper gorriekin (kh) Sasoiko fruta Vainas con patatas Hamburguesa 100% vacuno con pimientos rojos (cm) Fruta de temporada					Dilistak barazkiekin (kh) Legatza arrautzaztatua maionesarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Merluza a la romana con mahonesa Fruta de temporada					Makarroiak tomatearekin (kh) Patata tortila labean entsaladarekin (kh) Gazta txikia eta irasagarra Macarrones con tomate (cm) Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Quesito con membrillo					Patatak errioxar erara Arrain freskoa marinela saltsan (kh) Sasoiko fruta Patatas a la riojana Pescado fresco en salsa marinera (cm) Fruta de temporada					Porru eta ziazerba-krema Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de puerros y espinacas Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada				
Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur					Krema - Arraultz - Jogurta Crema - Huevo - Yogur					Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta					Zopa - Hegazti - Esnekia Sopa - Ave - Lácteo					Patata - Haragi - Jogurta Patata - Carne - Yogur				
17	Kcal Lip	850 25	HC Prot	125 36	18	Kcal Lip	945 41	HC Prot	112 35	19	Kcal Lip	695 26	HC Prot	72 45	20	Kcal Lip	838 44	HC Prot	78 32	21	Kcal Lip	806 31	HC Prot	89 46
Arroza tomatearekin (kh) Legatza arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate (cm) Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada					Indaba gorriak barazkiekin (kh) Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras (cm) Tortilla de patata y atun al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada					Barazki-krema lekaleekin (kh) Txahal-gisatua barazki-saltsan (kh) Jogurta Crema de verduras y legumbre (cm) Guisado de ternera en salsa de verduras (cm) Yogur					Hegazti-zopa fideoekin Behi- eta txerri-albondigak jardineran Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos Albondigas de vacuno y cerdo a la jardinera Fruta de temporada					Garbantzua erregosiak Izokina saltsa berdean (kh) Sasoiko fruta Garbanzos estofados Salmon en salsa verde (cm) Fruta de temporada				
Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur					Zopa - Arraina - Esnekia Sopa - Pescado - Lácteo					Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta					Barazki - Arraultz - Jogurta Verdura - Huevo - Yogur					Krema - Hegazti - Jogurta Crema - Ave - Yogur				
24	Kcal Lip	724 5	HC Prot	138 31	25	Kcal Lip	709 20	HC Prot	90 44	26	Kcal Lip	651 20	HC Prot	80 38	27	Kcal Lip	822 32	HC Prot	104 33	28	Kcal Lip	810 25	HC Prot	107 45
 Dilistak barazkiekin (kh) Barazki-paella (kh) Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Paella vegetal (cm) Fruta de temporada					Patatak saltsa berdean Txahal-gisatua azenario eta txanpinoiekin (kh) Sasoiko fruta Patatas en salsa verde Guisado de ternera con zanahoria y champiñón (cm) Fruta de temporada					Bertako kalabaza-krema Oilasko-bularkia patata frijituekin Aihoria Crema de calabaza local Pechuga de pollo con patatas fritas Natillas					Garbantzua lapikokoa Patata tortila labean entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Cocido de garbanzos Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada					Makarroiak bolognesa (kh) Bakailaoa arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones bolognesa (cm) Bacalao a la romana con ensalada Fruta de temporada				
Entsalada - Arraultz - Jogurta Ensalada - Huevo - Yogur					Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur					Zopa - Arraultz - Fruta Sopa - Huevo - Fruta					Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur					Krema - Haragi - Esnekia Crema - Carne - Lácteo				





azaroa - noviembre 2025



ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
3	Kcal	753	HC	96	4	Kcal	752	HC	118	5	Kcal	733	HC	126	6	Kcal	790	HC	121	7	Kcal	684	HC	71
Lip	26	Prot	34		Lip	20	Prot	27		Lip	15	Prot	30		Lip	21	Prot	35		Lip	30	Prot	34	
Dilistak barazkiekin (kh) Patata tortila labean entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada					Barazki-menestra Makarroiak tomatearekin Esnea Menestra de verduras Macarrones con tomate Leche					Babarrun zuriak bertako kalabazarekin Porrusalda Sasoiko fruta Alubias blancas con calabaza local Purrusalda Fruta de temporada					Barazki-paella Izokina errioxar erara Jogurta Paella vegetal Salmon a la riojana Yogur					Bertako kalabaza-krema Arrautza egosiak tomate-saltsarekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Huevos cocidos con salsa de tomate Fruta de temporada				
Entsalada - Prot. Vegetala - Esnekia Ensalada - Prot. Vegetal - Lácteo					Arroza - Arrautz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta					Zopa - Barazki - Fruta Sopa - Verdura - Fruta					Entsalada - Barazki - Fruta Ensalada - Verdura - Fruta					Zopa - Prot. Vegetala - Fruta Sopa - Prot. Vegetal - Fruta				
10	Kcal	733	HC	87	11	Kcal	755	HC	87	12	Kcal	844	HC	112	13	Kcal	683	HC	104	14	Kcal	736	HC	96
Lip	30	Prot	25		Lip	24	Prot	47		Lip	33	Prot	27		Lip	17	Prot	30		Lip	34	Prot	21	
Lekak patatekin Paisana tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Vainas con patatas Tortilla paisana con ensalada Fruta de temporada					Dilistak barazkiekin (kh) Legatza arrautzatzatua maionesarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Merluza a la romana con mahonesa Fruta de temporada					Makarroiak tomatearekin (kh) Patata tortila labean entsaladarekin (kh) Gazta txikia Macarrones con tomate (cm) Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Quesitos					Patata gisatuak (gg) Arrain freskoa marinela saltsan (kh) Sasoiko fruta Patatas guisadas (gg) Pescado fresco en salsa marinera Fruta de temporada					Porru eta ziazerba-krema Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Jogurta Crema de puerros y espinacas Empanadillas de bonito con ensalada Yogur				
Zopa - Prot. Vegetala - Jogurta Sopa - Prot. Vegetal - Yogur					Patata - Barazki - Fruta Patata - Verdura - Fruta					Entsalada - Barazki - Esnekia Ensalada - Verdura - Lácteo					Zopa - Barazki - Fruta Sopa - Verdura - Fruta					Arroza - Prot. Vegetala - Jogurta Arroz - Prot. Vegetal - Yogur				
17	Kcal	850	HC	125	18	Kcal	901	HC	105	19	Kcal	647	HC	110	20	Kcal	661	HC	70	21	Kcal	795	HC	89
Lip	25	Prot	36		Lip	40	Prot	34		Lip	16	Prot	16		Lip	29	Prot	34		Lip	30	Prot	45	
Arroza tomatearekin (kh) Legatza arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate (cm) Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada					Indaba gorriak barazkiekin (kh) Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras (cm) Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta de temporada					Barazki-krema lekaleekin (kh) Patata gisatuak (gg) Jogurta Crema de verduras y legumbre (cm) Patatas guisadas (gg) Yogur					Fideo zopa (gg) Arrautza egosiak tomate-saltsarekin Sasoiko fruta Sopa de fideos (gg) Huevos cocidos con salsa de tomate Fruta de temporada					Garbantzuak bertako barazkiekin Izokina saltsa berdean Jogurta Garbanzos con verduras locales Salmon en salsa verde Yogur				
Zopa - Prot. Vegetala - Fruta Sopa - Prot. Vegetal - Fruta					Entsalada - Barazki - Esnekia Ensalada - Verdura - Lácteo					Pasta - Barazki - Fruta Pasta - Verdura - Fruta					Zopa - Barazki - Jogurta Sopa - Verdura - Yogur					Barazki - Prot. Vegetala - Fruta Verdura - Prot. Vegetal - Fruta				
24	Kcal	724	HC	138	25	Kcal	806	HC	97	26	Kcal	750	HC	85	27	Kcal	829	HC	103	28	Kcal	786	HC	107
Lip	5	Prot	31		Lip	35	Prot	29		Lip	30	Prot	36		Lip	34	Prot	31		Lip	22	Prot	44	
Dilistak barazkiekin (kh) Barazki-paella (kh) Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Paella vegetal (cm) Fruta de temporada					Patatak saltsa berdean Paisana tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Patatas en salsa verde Tortilla paisana con ensalada Fruta de temporada					Bertako kalabaza-krema Tofu arrautzatzatua saltsan txanpinoiekin Aihoria Crema de calabaza local Tofu rebozado en salsa con champiñones Natillas					Garbantzuak bertako barazkiekin Patata tortila labean entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada					Makarroiak tomatearekin Bakailaoa arrautzatzatua entsaladarekin Jogurta Macarrones con tomate Bacalao a la romana con ensalada Yogur				
Zopa - Prot. Vegetala - Fruta Sopa - Prot. Vegetal - Fruta					Barazki - Prot. Vegetala - Fruta Verdura - Prot. Vegetal - Fruta					Patata - Prot. Vegetala - Fruta Patata - Prot. Vegetal - Fruta					Arroza - Barazki - Esnekia Arroz - Verdura - Lácteo					Pasta - Barazki - Fruta Pasta - Verdura - Fruta				



azaroa - noviembre 2025

ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
3	Kcal Lip	753 26	HC Prot	96 34	4	Kcal Lip	719 29	HC Prot	64 37	5	Kcal Lip	778 22	HC Prot	104 46	6	Kcal Lip	812 24	HC Prot	120 35	7	Kcal Lip	693 25	HC Prot	84 37
Dilistak barazkiekin (kh) Patata tortila labean entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada					Barazki-menestra Hegazti-hanburgesa txanpinoiekin Esnea Menestra de verduras Hamburguesa de ave con champiñones Leche					Babarrun zuriak bertako kalabazarekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con calabaza local Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada					Haragi-paella (kh) Izokina errioxar erara (kh) Sasoiko fruta Paella de carne (cm) Salmon a la riojana (cm) Fruta de temporada					Bertako kalabaza-krema Txahal-xerra ogi birrineztatua patata frijituekin (kh) Sasoiko fruta Crema de calabaza local Filete de ternera empanado con patatas fritas (cm) Fruta de temporada				
Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur					Zopa - Arraultz - Fruta Sopa - Huevo - Fruta					Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur					Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur					Patata - Arraultz - Jogurta Patata - Huevo - Yogur				
10	Kcal Lip	823 36	HC Prot	88 36	11	Kcal Lip	755 24	HC Prot	87 47	12	Kcal Lip	860 31	HC Prot	119 25	13	Kcal Lip	665 24	HC Prot	85 30	14	Kcal Lip	709 32	HC Prot	95 19
Lekak patatekin Behi-hanburgesa 100% piper gorriekin (kh) Sasoiko fruta Vainas con patatas Hamburguesa 100% vacuno con pimientos rojos (cm) Fruta de temporada					Dilistak barazkiekin (kh) Legatza arrautzatzatua maionesarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Merluza a la romana con mahonesa Fruta de temporada					Makarroiak tomatearekin (kh) Patata tortila labean entsaladarekin (kh) Gazta txikia eta irasagarra Macarrones con tomate (cm) Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Quesito con membrillo					Patata gisatuak Arrain freskoa marinela saltsan (kh) Sasoiko fruta Patatas guisadas Pescado fresco en salsa marinera (cm) Fruta de temporada					Porru eta ziazerba-krema Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de puerros y espinacas Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada				
Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur					Krema - Arraultz - Jogurta Crema - Huevo - Yogur					Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta					Zopa - Hegazti - Esnekia Sopa - Ave - Lácteo					Patata - Haragi - Jogurta Patata - Carne - Yogur				
17	Kcal Lip	850 25	HC Prot	125 36	18	Kcal Lip	945 41	HC Prot	112 35	19	Kcal Lip	695 26	HC Prot	72 45	20	Kcal Lip	662 24	HC Prot	80 19	21	Kcal Lip	771 29	HC Prot	89 43
Arroza tomatearekin (kh) Legatza arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate (cm) Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada					Indaba gorriak barazkiekin (kh) Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras (cm) Tortilla de patata y atun al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada					Barazki-krema lekaleekin (kh) Txahal-gisatua barazki-saltsan (kh) Jogurta Crema de verduras y legumbre (cm) Guisado de ternera en salsa de verduras (cm) Yogur					Hegazti-zopa fideoekin Hegazti-albondigak jardineran Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos Albondigas de ave a la jardineria Fruta de temporada					Garbantzuak bertako barazkiekin Izokina saltsa berdean (kh) Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Salmon en salsa verde (cm) Fruta de temporada				
Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur					Zopa - Arraina - Esnekia Sopa - Pescado - Lácteo					Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta					Barazki - Arraultz - Jogurta Verdura - Huevo - Yogur					Krema - Hegazti - Jogurta Crema - Ave - Yogur				
24	Kcal Lip	724 5	HC Prot	138 31	25	Kcal Lip	709 20	HC Prot	90 44	26	Kcal Lip	651 20	HC Prot	80 38	27	Kcal Lip	829 34	HC Prot	103 31	28	Kcal Lip	810 25	HC Prot	107 45
Dilistak barazkiekin (kh) Barazki-paella (kh) Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Paella vegetal (cm) Fruta de temporada					Patatak saltsa berdean Txahal-gisatua azenario eta txanpinoiekin (kh) Sasoiko fruta Patatas en salsa verde Guisado de ternera con zanahoria y champiñón (cm) Fruta de temporada					Bertako kalabaza-krema Oilasko-bularkia patata frijituekin Aihoria Crema de calabaza local Pechuga de pollo con patatas fritas Natillas					Garbantzuak bertako barazkiekin Patata tortila labean entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada					Makarroiak bolognesa (kh) Bakailaoa arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones bolognesa (cm) Bacalao a la romana con ensalada Fruta de temporada				
Entsalada - Arraultz - Jogurta Ensalada - Huevo - Yogur					Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur					Zopa - Arraultz - Fruta Sopa - Huevo - Fruta					Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur					Krema - Haragi - Esnekia Crema - Carne - Lácteo				



Gonmendatutako afaria
Cena recomendada

OHARRA Menuekin batera datorren elikadurari buruzko informazioa,
12 urteko umeen razio eta nutrizio-beharak kontuan izanda kalkulatu
dago, menuan eskainitako 40 gramoko ogi razio egunean bane.

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.