



otsaila - febrero 2026



ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
2	Kcal	921	HC	97	3	Kcal	765	HC	107	4	Kcal	680	HC	66	5	Kcal	690	HC	104	6	Kcal	701	HC	87
Lip	42	Prot	40		Lip	23	Prot	33		Lip	36	Prot	28		Lip	17	Prot	32		Lip	25	Prot	35	
Dilistak barazkiekin (kh) Behi- eta txerri-albondigak patata frijituekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Albondigas de vacuno y cerdo con patatas fritas Fruta de temporada					Barazki-paella (kh) Legatza arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta Paella vegetal (cm) Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada					Hegazti-zopa fideoeekin Patata tortila labea entsaladarekin (kh) Gazta txikia Sopa de ave con fideos Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Quesitos					Bertako kalabaza-krema Txahal-xerra ogi birrineztatua jardinera erara Sasoiko fruta Crema de calabaza local Filete de ternera empanado a la jardinera (cm) Fruta de temporada					Patata gisatuak Izokina errioxar erara (kh) Sasoiko fruta Patatas guisadas Salmon a la riojana (cm) Fruta de temporada				
Entsalada - Arraultz - Jogurta Ensalada - Huevo - Yogur					Krema - Haragi - Esnekia Crema - Carne - Lácteo					Barazki - Hegazti - Fruta Verdura - Ave - Fruta					Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur					Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur				
9	Kcal	794	HC	77	10	Kcal	784	HC	96	11	Kcal	810	HC	109	12	Kcal	768	HC	87	13	Kcal	809	HC	97
Lip	43	Prot	26		Lip	31	Prot	30		Lip	25	Prot	38		Lip	24	Prot	53		Lip	26	Prot	51	
Barazki-krema lekaleekin (kh) Behi- eta txerri-hanburgesa patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de verduras y legumbre (cm) Hamburguesa de vacuno y cerdo con patatas fritas Fruta de temporada					Garbantzuak kalabazarekin (kh) Patata tortila labea entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza (cm) Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada					Makarroiak tomatearekin (kh) Izokina saltsa berdean (kh) Sasoiko fruta Macarrones con tomate (cm) Salmon en salsa verde (cm) Fruta de temporada					Berdel marmitakoa Txahal-gisatua azenario eta txanpinoiekin (kh) Esnea Marmitako de caballa Guisado de ternera con zanahoria y champiñon (cm) Leche					Babarrun zurien lapikokoa Bakailaoa arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta Cocido de alubias blancas Bacalao a la romana con ensalada Fruta de temporada				
Patata - Arraina - Jogurta Patata - Pescado - Yogur					Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur					Barazki - Arraultz - Jogurta Verdura - Huevo - Yogur					Krema - Hegazti - Fruta Crema - Ave - Fruta					Arroza - Arraultz - Esnekia Arroz - Huevo - Lácteo				
16	Kcal	681	HC	70	17	Kcal	724	HC	138	18	Kcal	696	HC	81	19	Kcal	945	HC	112	20	Kcal	786	HC	86
Lip	23	Prot	46		Lip	5	Prot	31		Lip	25	Prot	38		Lip	41	Prot	35		Lip	33	Prot	39	
Lekak patatekin Txahal-gisatua piper gorriekin (kh) Sasoiko fruta Vainas con patatas Guisado de ternera con pimientos rojos (cm) Fruta de temporada					Dilistak barazkiekin (kh) Barazki-paella (kh) Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Paella vegetal (cm) Fruta de temporada					Porrusalda kremak Solomo ontzutua entsaladarekin (kh) Aihoria Crema de purrusalda Lomo adobado con ensalada (cm) Natillas					Indaba gorriak bertako barazkiekin Patata eta hegala buru tortila labea entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras locales Tortilla de patata y atun al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada					Patatak errioxar erara Arrain freskoa arrautzatzatua maionesarekin Sasoiko fruta Patatas a la riojana Pescado fresco a la romana con mahonesa Fruta de temporada				
Pasta - Arraultz - Esnekia Pasta - Huevo - Lácteo					Entsalada - Arraina - Jogurta Ensalada - Pescado - Yogur					Arroza - Hegazti - Fruta Arroz - Ave - Fruta					Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur					Barazki - Arraultz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo				
23	Kcal	865	HC	96	24	Kcal	932	HC	71	25	Kcal	779	HC	98	26	Kcal	930	HC	133	27	Kcal	738	HC	73
Lip	37	Prot	37		Lip	49	Prot	53		Lip	26	Prot	41		Lip	37	Prot	28		Lip	32	Prot	38	
Dilistak barazkiekin (kh) Patata eta txorizo tortila labea entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada					Porru eta ziazerba-krema Oilasko-izterra errea patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de puerros y espinacas Muslo de pollo asado con patatas fritas Fruta de temporada					Garbantzu erregosiak Legatza marinela saltsan (kh) Sasoiko fruta Garbanzos estofados Merluza en salsa marinera (cm) Fruta de temporada					Makarroiak bolognesa (kh) Hegala buru enpanadilla entsaladarekin (kh) Edateko jogurta Macarrones bolognesa (cm) Empanadillas de bonito con ensalada (cm) Yogur bebible					Barazki-menestra Behi-hanburgesa 100% jardinera erara (kh) Sasoiko fruta Menestra de verduras Hamburguesa 100% vacuno a la jardinera (cm) Fruta de temporada				
Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur					Arroza - Arraultz - Esnekia Arroz - Huevo - Lácteo					Zopa - Haragi - Esnekia Sopa - Carne - Lácteo					Krema - Hegazti - Fruta Crema - Ave - Fruta					Patata - Arraina - Jogurta Patata - Pescado - Yogur				

Gonmendatutako afaria
Cena recomendadaOHARRA Menuekin batera datorren elikadurari buruzko informazioa,
12 urteko umeen razio eta nutrizio-beharak kontuan izanda kalkulatu
dago, menuan eskainitako 40 gramoko ogi razio egunean bame.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.



ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
2	Kcal	921	HC	97	3	Kcal	765	HC	107	4	Kcal	680	HC	66	5	Kcal	690	HC	104	6	Kcal	701	HC	87
Lip	42	Prot	40	Lip	23	Prot	33	Lip	36	Prot	28	Lip	17	Prot	32	Lip	25	Prot	35					
Dilistak barazkiekin (kh) Behi- eta txerri-albondigak patata frijituekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Albondigas de vacuno y cerdo con patatas fritas Fruta de temporada					Barazki-paella (kh) Legatza arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Paella vegetal (cm) Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada					Hegazti-zopa fideoekin Patata tortila labean entsaladarekin (kh) Gazta txikia Sopa de ave con fideos Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Quesitos					Bertako kalabaza-krema Txahal-xerra ogi birrineztatua jardinera erara Sasoiko fruta Crema de calabaza local Filete de ternera empanado a la jardinera (cm) Fruta de temporada					Patata gisatuak Izokina errioxar erara (kh) Sasoiko fruta Patatas guisadas Salmon a la riojana (cm) Fruta de temporada				
Entsalada - Arrautz - Jogurta Ensalada - Huevo - Yogur					Krema - Haragi - Esnekia Crema - Carne - Lácteo					Barazki - Hegazti - Fruta Verdura - Ave - Fruta					Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur					Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur				
9	Kcal	794	HC	77	10	Kcal	784	HC	96	11	Kcal	810	HC	109	12	Kcal	768	HC	87	13	Kcal	809	HC	97
Lip	43	Prot	26	Lip	31	Prot	30	Lip	25	Prot	38	Lip	24	Prot	53	Lip	26	Prot	51					
Barazki-krema lekaleekin (kh) Behi- eta txerri-hanburgesa patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de verduras y legumbre (cm) Hamburguesa de vacuno y cerdo con patatas fritas Fruta de temporada					Garbantzuak kalabazarekin (kh) Patata tortila labean entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza (cm) Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada					Makarroiak tomatearekin (kh) Izokina saltsa berdean (kh) Sasoiko fruta Macarrones con tomate (cm) Salmon en salsa verde (cm) Fruta de temporada					Berdel marmitakoa Txahal-gisatua azenario eta txanpinoiekin (kh) Esnea Marmitako de caballa Guisado de ternera con zanahoria y champiñon (cm) Leche					Babarrun zurien lapikokoa Bakailaoa arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Cocido de alubias blancas Bacalao a la romana con ensalada Fruta de temporada				
Patata - Arraina - Jogurta Patata - Pescado - Yogur					Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur					Barazki - Arrautz - Jogurta Verdura - Huevo - Yogur					Krema - Hegazti - Fruta Crema - Ave - Fruta					Arroza - Arrautz - Esnekia Arroz - Huevo - Lácteo				
16	Kcal	681	HC	70	17	Kcal	724	HC	138	18	Kcal	696	HC	81	19	Kcal	945	HC	112	20	Kcal	786	HC	86
Lip	23	Prot	46	Lip	5	Prot	31	Lip	25	Prot	38	Lip	41	Prot	35	Lip	33	Prot	39					
Lekak patatekin Txahal-gisatua piper gorriekin (kh) Sasoiko fruta Vainas con patatas Guisado de ternera con pimientos rojos (cm) Fruta de temporada					 Dilistak barazkiekin (kh) Barazki-paella (kh) Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Paella vegetal (cm) Fruta de temporada					Porrusalda kremak Solomo ontzutua entsaladarekin (kh) Aihoria Crema de purrusalda Lomo adobado con ensalada (cm) Natillas					Indaba gorriak bertako barazkiekin Patata eta hegala labean entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras locales Tortilla de patata y atun al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada					Patatak errioxar erara Arrain freskoa arrautzaztatua maionesarekin Sasoiko fruta Patatas a la riojana Pescado fresco a la romana con mahonesa Fruta de temporada				
Pasta - Arrautz - Esnekia Pasta - Huevo - Lácteo					Entsalada - Arraina - Jogurta Ensalada - Pescado - Yogur					Arroza - Hegazti - Fruta Arroz - Ave - Fruta					Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur					Barazki - Arrautz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo				
23	Kcal	865	HC	96	24	Kcal	932	HC	71	25	Kcal	779	HC	98	26	Kcal	930	HC	133	27	Kcal	738	HC	73
Lip	37	Prot	37	Lip	49	Prot	53	Lip	26	Prot	41	Lip	37	Prot	28	Lip	32	Prot	38					
Dilistak barazkiekin (kh) Patata eta txorizo tortila labean entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada					Porru eta ziazerba-krema Oillasko-izterra errea patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de puerros y espinacas Muslo de pollo asado con patatas fritas Fruta de temporada					Garbantzu erregosiak Legatza marinela saltsan (kh) Sasoiko fruta Garbanzos estofados Merluza en salsa marinera (cm) Fruta de temporada					Makarroiak bolognesa (kh) Hegala enpanadilla entsaladarekin (kh) Edateko jogurta Macarrones bolognesa (cm) Empanadillas de bonito con ensalada (cm) Yogur bebible					Barazki-menestra Behi-hanburgesa 100% jardinera erara (kh) Sasoiko fruta Menestra de verduras Hamburguesa 100% vacuno a la jardinera (cm) Fruta de temporada				
Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur					Arroza - Arrautz - Esnekia Arroz - Huevo - Lácteo					Zopa - Haragi - Esnekia Sopa - Carne - Lácteo					Krema - Hegazti - Fruta Crema - Ave - Fruta					Patata - Arraina - Jogurta Patata - Pescado - Yogur				





CGIO. SALESIANO SAN JOSE DE FLOREAGA - COLEGIO

OVOLACTEOVEGETARIANO CON PESCADO

otsaila - febrero 2026



ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
2	Kcal	668	HC	107	3	Kcal	765	HC	107	4	Kcal	623	HC	71	5	Kcal	719	HC	118	6	Kcal	687	HC	97
Lip	11	Prot	34		Lip	23	Prot	33		Lip	31	Prot	20		Lip	17	Prot	28		Lip	21	Prot	30	
Dilistak barazkiekin (kh) Barazki-menestra Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Menestra de verduras Fruta de temporada					Barazki-paella (kh) Legatza arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Paella vegetal (cm) Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada					Fideo zopa (gg) Patata tortila labean entsaladarekin (kh) Gazta txikia Sopa de fideos (gg) Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Quesitos					Bertako kalabaza-krema Garbantzuak bertako barazkiekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Garbanzos con verduras locales Fruta de temporada					Patata gisatuak (gg) Izokina errioxar erara (kh) Sasoiko fruta Patatas guisadas (gg) Salmon a la riojana (cm) Fruta de temporada				
Entsalada - Arraultz - Jogurta Ensalada - Huevo - Yogur					Patata - Arraultz - Esnekia Patata - Huevo - Lácteo					Zopa - Prot. Vegetala - Fruta Sopa - Prot. Vegetal - Fruta					Entsalada - Barazki - Esnekia Ensalada - Verdura - Lácteo					Zopa - Arraultz - Jogurta Sopa - Huevo - Yogur				
9	Kcal	723	HC	134	10	Kcal	784	HC	96	11	Kcal	810	HC	109	12	Kcal	840	HC	74	13	Kcal	769	HC	98
Lip	14	Prot	19		Lip	31	Prot	30		Lip	25	Prot	38		Lip	39	Prot	51		Lip	22	Prot	49	
Barazki-krema lekaleekin (kh) Barazki-paella Jogurta Crema de verduras y legumbre (cm) Paella vegetal Yogur					Garbantzuak kalabazarekin (kh) Patata tortila labean entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza (cm) Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada					Makarroiak tomatearekin (kh) Izokina saltsa berdean (kh) Sasoiko fruta Macarrones con tomate (cm) Salmon en salsa verde (cm) Fruta de temporada					Berdel marmitakoa Arrautza egosiak tomate-saltsarekin Esnea Marmitako de caballa Huevos cocidos con salsa de tomate Leche					Indaba zuriak bertako barazkiekin Bakailaoa arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Bacalao a la romana con ensalada Fruta de temporada				
Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta					Zopa - Prot. Vegetala - Jogurta Sopa - Prot. Vegetal - Yogur					Arroza - Barazki - Fruta Arroz - Verdura - Fruta					Pasta - Barazki - Jogurta Pasta - Verdura - Yogur					Zopa - Barazki - Fruta Sopa - Verdura - Fruta				
16	Kcal	709	HC	67	17	Kcal	724	HC	138	18	Kcal	754	HC	133	19	Kcal	945	HC	112	20	Kcal	735	HC	92
Lip	31	Prot	38		Lip	5	Prot	31		Lip	17	Prot	23		Lip	41	Prot	35		Lip	28	Prot	30	
Lekak patatekin Arrautza egosiak tomate-saltsarekin Sasoiko fruta Vainas con patatas Huevos cocidos con salsa de tomate Fruta de temporada					Dilistak barazkiekin (kh) Barazki-paella (kh) Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Paella vegetal (cm) Fruta de temporada					Porrusalda kremak Makarroiak tomatearekin Aihoria Crema de purrusalda Macarrones con tomate Natillas					Indaba gorriak bertako barazkiekin Patata eta hegialbur tortila labean entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras locales Tortilla de patata y atun al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada					Patata gisatuak (gg) Arrain freskoa arrautzaztatua maionesarekin Sasoiko fruta Patatas guisadas (gg) Pescado fresco a la romana con mahonesa Fruta de temporada				
Entsalada - Arraina - Jogurta Ensalada - Pescado - Yogur					Zopa - Prot. Vegetala - Jogurta Sopa - Prot. Vegetal - Yogur					Barazki - Arraultz - Jogurta Verdura - Huevo - Yogur					Patata - Barazki - Fruta Patata - Verdura - Fruta					Arroza - Barazki - Esnekia Arroz - Verdura - Lácteo				
23	Kcal	753	HC	96	24	Kcal	678	HC	68	25	Kcal	743	HC	97	26	Kcal	880	HC	133	27	Kcal	755	HC	136
Lip	26	Prot	34		Lip	31	Prot	35		Lip	24	Prot	38		Lip	32	Prot	25		Lip	15	Prot	23	
Dilistak barazkiekin (kh) Patata tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada					Porru eta ziazberba-krema Arrautza egosiak tomate-saltsarekin Sasoiko fruta Crema de puerros y espinacas Huevos cocidos con salsa de tomate Fruta de temporada					Garbantzuak bertako barazkiekin Legatza marinela saltsan (kh) Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Merluza en salsa marinera (cm) Fruta de temporada					Makarroiak tomatearekin Hegialuze-enpanadillak entsaladarekin (kh) Edateko jogurta Macarrones con tomate Empanadillas de bonito con ensalada (cm) Yogur bebible					Barazki-menestra Barazki-paella Jogurta Menestra de verduras Paella vegetal Yogur				
Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur					Zopa - Barazki - Jogurta Sopa - Verdura - Yogur					Entsalada - Barazki - Fruta Ensalada - Verdura - Fruta					Barazki - Prot. Vegetala - Esnekia Verdura - Prot. Vegetal - Lácteo					Pasta - Barazki - Jogurta Pasta - Verdura - Yogur				



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 bame.

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.



ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
2	Kcal	812	HC	101	3	Kcal	765	HC	107	4	Kcal	680	HC	66	5	Kcal	690	HC	104	6	Kcal	701	HC	87
Lip	27	Prot	27		Lip	23	Prot	33		Lip	36	Prot	28		Lip	17	Prot	32		Lip	25	Prot	35	
Dilistak barazkiekin (kh) Hegazti-albondigak patata frijituekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Albondigas de ave con patatas fritas Fruta de temporada					Barazki-paella (kh) Legatza arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Paella vegetal (cm) Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada					Hegazti-zopa fideoekin Patata tortila labeen entsaladarekin (kh) Gazta txikia Sopa de ave con fideos Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Quesitos					Bertako kalabaza-krema Txahal-xerra ogi birrineztatua jardineria erara Sasoiko fruta Crema de calabaza local Filete de ternera empanado a la jardinera (cm) Fruta de temporada					Patata gisatuak Izokina errioxar erara (kh) Sasoiko fruta Patatas guisadas Salmon a la riojana (cm) Fruta de temporada				
Entsalada - Arraultz - Jogurta Ensalada - Huevo - Yogur					Krema - Haragi - Esnekia Crema - Carne - Lácteo					Barazki - Hegazti - Fruta Verdura - Ave - Fruta					Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur					Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur				
9	Kcal	734	HC	75	10	Kcal	784	HC	96	11	Kcal	810	HC	109	12	Kcal	768	HC	87	13	Kcal	769	HC	98
Lip	30	Prot	30		Lip	31	Prot	30		Lip	25	Prot	38		Lip	24	Prot	53		Lip	22	Prot	49	
Barazki-krema lekaleekin (kh) Hegazti-hanburgesa patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de verduras y legumbre (cm) Hamburguesa de ave con patatas fritas Fruta de temporada					Garbantzuak kalabazarekin (kh) Patata tortila labeen entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza (cm) Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada					Makarroiak tomatearekin (kh) Izokina saltsa berdean (kh) Sasoiko fruta Macarrones con tomate (cm) Salmon en salsa verde (cm) Fruta de temporada					Berdel marmitakoa Txahal-gisatua azenario eta txanpinoiekin (kh) Esnea Marmitako de caballa Guisado de ternera con zanahoria y champiñon (cm) Leche					Indaba zuriak bertako barazkiekin Bakailaoa arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Bacalao a la romana con ensalada Fruta de temporada				
Patata - Arraina - Jogurta Patata - Pescado - Yogur					Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur					Barazki - Arraultz - Jogurta Verdura - Huevo - Yogur					Krema - Hegazti - Fruta Crema - Ave - Fruta					Arroza - Arraultz - Esnekia Arroz - Huevo - Lácteo				
16	Kcal	681	HC	70	17	Kcal	724	HC	138	18	Kcal	699	HC	87	19	Kcal	945	HC	112	20	Kcal	749	HC	82
Lip	23	Prot	46		Lip	5	Prot	31		Lip	25	Prot	34		Lip	41	Prot	35		Lip	32	Prot	35	
Lekak patatekin Txahal-gisatua piper gorriekin (kh) Sasoiko fruta Vainas con patatas Guisado de ternera con pimientos rojos (cm) Fruta de temporada					Dilistak barazkiekin (kh) Barazki-paella (kh) Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Paella vegetal (cm) Fruta de temporada					Porrusalda kremak Oilasko-bularkia entsaladarekin Aihoria Crema de purrusalda Pechuga de pollo con ensalada Natillas					Indaba gorriak bertako barazkiekin Patata eta hegabur tortila labeen entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras locales Tortilla de patata y atun al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada					Patata gisatuak Arrain freskoa arrautzaztatua maionesarekin Sasoiko fruta Patatas guisadas Pescado fresco a la romana con mahonesa Fruta de temporada				
Pasta - Arraultz - Esnekia Pasta - Huevo - Lácteo					Entsalada - Arraina - Jogurta Ensalada - Pescado - Yogur					Arroza - Hegazti - Fruta Arroz - Ave - Fruta					Fruta de temporada Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur					Patata - Arraultz - Esnekia Patata - Huevo - Lácteo				
23	Kcal	753	HC	96	24	Kcal	932	HC	71	25	Kcal	743	HC	97	26	Kcal	930	HC	133	27	Kcal	738	HC	73
Lip	26	Prot	34		Lip	49	Prot	53		Lip	24	Prot	38		Lip	37	Prot	28		Lip	32	Prot	38	
Dilistak barazkiekin (kh) Patata tortila labeen entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada					Porru eta ziazberba-krema Oilasko-izterra errea patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de puerros y espinacas Muslo de pollo asado con patatas fritas Fruta de temporada					Garbantzuak bertako barazkiekin Legatza marinela saltsan (kh) Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Merluza en salsa marinera (cm) Fruta de temporada					Makarroiak bolognesa (kh) Hegabur-enpanadillak entsaladarekin (kh) Edateko jogurta Macarrones bolognesa (cm) Empanadillas de bonito con ensalada (cm) Yogur bebible					Barazki-menestra Behi-hanburgesa 100% jardineria erara (kh) Sasoiko fruta Menestra de verduras Hamburguesa 100% vacuno a la jardinera (cm) Fruta de temporada				
Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur					Arroza - Arraultz - Esnekia Arroz - Huevo - Lácteo					Zopa - Haragi - Esnekia Sopa - Carne - Lácteo					Krema - Hegazti - Fruta Crema - Ave - Fruta					Patata - Arraina - Jogurta Patata - Pescado - Yogur				



Gonmendatutako afaria
Cena recomendada

OHARRA Menuekin batera datorren elikadurari buruzko informazioa, 12 urteko umeen razio eta nutrizio-beharrek kontuan izanda kalkulaturiko dago, menuen eskaintzako 40 gramoko ogi razio egunean bame.

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.