



## urtarrila - enero 2025

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
		JAIA	JAIA	JAIA
		FIESTA	FIESTA	FIESTA
<b>6</b>	<b>7</b> Kcal 763 HC 83 Lip 31 Prot 36	<b>8</b> Kcal 776 HC 92 Lip 32 Prot 30	<b>9</b> Kcal 990 HC 81 Lip 49 Prot 60	<b>10</b> Kcal 814 HC 114 Lip 23 Prot 42
JAIA	<b>Lekak patatekin Behi-hanburgesa 100% txanpinoekin Sasoiko fruta</b> Vainas con patatas Hamburguesa 100% vacuno con champiñones (cm) Fruta de temporada	<b>Garbantzuak kalabazarekin (kh) Patata tortila labean entsaladarekin (kh) Gazta txikia eta irasagarra</b> Garbanzos con calabaza (cm) Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Quesito con membrillo	<b>Patatak errioxar erara Oilasko-izterra errea entsaladarekin Sasoiko fruta</b> Patatas a la riojana Muslo de pollo asado con ensalada Fruta de temporada	<b>Makarroiak italiar erara Izokina marinela saltsan Sasoiko fruta</b> Macarrones italiana (cm) Salmon en salsa marinera (cm) Fruta de temporada
FIESTA	<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 724 HC 138 Lip 5 Prot 31	<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 711 HC 84 Lip 25 Prot 40	<b>17</b> Kcal 737 HC 87 Lip 22 Prot 52
<b>Dilistak barazkiekin (kh) Barazki-paella (kh) Sasoiko fruta</b> Lentejas con verduras (cm) Paella vegetal (cm) Fruta de temporada	<b>Hegazti-zopa fideoekin Patata tortila labean entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta</b> Sopa de ave con fideos Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada	<b>Porrusalda krema Txahal-gisatua barazki-saltsan (kh) Jogurta</b> Crema de purreusalda Guisado de ternera en salsa de verduras (cm) Yogur	<b>Patata gisatuak Bakailaoa arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta</b> Patatas guisadas Bacalao a la romana con ensalada Fruta de temporada	<b>Babarrun gorri erregosiak Oilasko-bularkia jardinerara (kh) Sasoiko fruta</b> Alubias rojas estofadas Pechuga de pollo a la jardinera (cm) 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 - Arrautz - Jogurta</b> Ensalada - Huevo - Yogur
<b>20</b> Kcal 941 HC 103 Lip 45 Prot 34	<b>21</b> Kcal 693 HC 84 Lip 25 Prot 37	<b>22</b> Kcal 775 HC 118 Lip 20 Prot 35	<b>23</b> Kcal 839 HC 94 Lip 34 Prot 41	<b>24</b> Kcal 778 HC 92 Lip 37 Prot 20
<b>Garbantzuak bertako barazkiekin Patata eta txorizo tortila labean entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta</b> Garbanzos con verduras locales Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada	<b>Bertako kalabaza-krema Txahal-xerra ogi birrineztatua patata frijituarekin (kh) Sasoiko fruta</b> Crema de calabaza local Filete de ternera empanado con patatas fritas (cm) Fruta de temporada	<b>Haragi-paella (kh) Izokina errioxar erara (kh) Sasoiko fruta</b> Paella de carne (cm) Salmon a la riojana (cm) Fruta de temporada	<b>Dilistak barazkiekin (kh) Behi- eta txerri-hanburgesa piper gorriekin Sasoiko fruta</b> Lentejas con verduras (cm) Hamburguesa de vacuno y cerdo con pimientos rojos Fruta de temporada	<b>Barazki-menestra Hegazti san jakoboa entsaladarekin Aihoria</b> Menestra de verduras San jacoboa de ave con ensalada Natillas
<b>Barazki - Haragi - Esnekia</b> Verdura - Carne - Lácteo	<b>Arroza - Arraina - Jogurta</b> Arroz - Pescado - Yogur	<b>Entsalada - Arrautz - 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 661 HC 65 Lip 24 Prot 47	<b>29</b> Kcal 671 HC 74 Lip 21 Prot 48	<b>30</b> Kcal 945 HC 112 Lip 41 Prot 35	<b>31</b> Kcal 854 HC 117 Lip 27 Prot 40
<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 (kh) Txahal-gisatua barazki-saltsan (kh) Esnea</b> Crema de puerros y espinacas y legumbre (cm) Guisado de ternera en salsa de verduras (cm) Leche	<b>Patatak saltsa berdean (kh) Solomo freskoa jardinerara erara Sasoiko fruta</b> Patatas en salsa verde (cm) Lomo fresco a la jardinera Fruta de temporada	<b>Indaba zuriak barazkiekin Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta</b> Alubias blancas con verduras (cm) Tortilla de patata y atun al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada	<b>Makarroi integralak tomatekin (kh) Arrain freskoa erromatar erara entsaladarekin Sasoiko fruta</b> Macarrones integrales con tomate (cm) Pescado fresco a la romana con ensalada Fruta de temporada
<b>Barazki - Haragi - Jogurta</b> Verdura - Carne - Yogur	<b>Zopa - Arrautz - Fruta</b> Sopa - Huevo - Fruta	<b>Barazki - Arraina - Jogurta</b> Verdura - Pescado - Yogur	<b>Krema - Hegazti - Jogurta</b> Crema - Ave - Yogur	<b>Arroza - Arrautz - Jogurta</b> Arroz - Huevo - Yogur

Gomendatutako afaria  
Cena recomendada

Animalia proteina gabeko menua  
Menú libre de proteína animal

Menu basalarekiko plater desberdina  
Plato distinto al menú basal

Bertoko menua %100ean  
Menú 100% local



Gure menu guztiak astero biltzen dituzte produktu ekologikoak, bidezko merkataritzakoak eta kalitate hobetua dutenak (Eusko label, etab.)

Todos nuestros menús incluyen semanalmente productos ecológicos, de comercio justo y con etiqueta de calidad mejorada (Eusko label, etc)

OHARRA: 12 urteko umeetan oinarritutako informazio nutricionalaren kalkulua, menuan eskainitalo 40gr-ko ogia barne.

NOTA INFORMATIVA: Información nutricional calculada en base a niños de 12 años, incluyendo 40 g. de pan ofrecidos con el menú.