



azaroa - noviembre 2020

| ASTELEHENA / LUNES | ASTEARTEA / MARTES | ASTEAZKENA / MIERCOLES | OSTEGUNA / JUEVES | OSTIRALA / VIERNES |
|--|--|--|--|---|
| 2 Kcal 697 HC 83 Lip 24 Prot 42 Patatak saltsa berdean Sajoniako solomoa jardinerera erara Fruta freskoa Patatas en salsa verde Lomo de sajonia a la jardinera Fruta fresca | 3 Kcal 825 HC 128 Lip 25 Prot 22 Dilistak bertako barazkiekin Patata tortila labean entsaladarekin Jogurta Lentejas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Yogur | 4 Kcal 799 HC 122 Lip 22 Prot 34 Arroza tomatearekin Legatz arrautzaztatua entsaladarekin Jogurta Arroz con tomate Merluza a la romana con ensalada Yogur | 5 Kcal 1071 HC 98 Lip 48 Prot 66 Indaba zuriak bertako barazkiekin Oilasko izterra txips patatekin Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Muslo de pollo asado con patatas chips Fruta fresca | 6 Kcal 783 HC 79 Lip 42 Prot 25 Bertako barazki krema ogi txigortuarekin Albondigak barazki saltsan Fruta freskoa Crema de verduras locales con picatostes Albondigas en salsa de verduras Fruta fresca |
| Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur 9 Kcal 985 HC 114 Lip 45 Prot 30 Dilistak bertako barazkiekin Hegazti saltxitxa freskoak egosiak tomate saltsan Jogurta Lentejas con verduras locales Salchichas frescas de ave cocidas con salsa de tomate Yogur | Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta 10 Kcal 782 HC 110 Lip 22 Prot 41 Makarroiak bolognesa erara Legatz arrautzaztatua piper gorriekin Jogurta Macarrones bolognesa Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta fresca | Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta 11 Kcal 791 HC 75 Lip 44 Prot 26 Barazki krema Albondigak barazki saltsan Jogurta Crema de verduras Albondigas en salsa de verduras Yogur | Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur 12 Kcal 799 HC 108 Lip 28 Prot 34 Indaba gorriak odolostearrekin Patata tortila labean entsaladarekin Fruta freskoa Cocido de alubias rojas Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca | Krema - Hegazti - Fruta Crema - Ave - Fruta 13 Kcal 722 HC 88 Lip 21 Prot 47 Patata gisatuak Bakailaoa marinela saltsan Jogurta Patatas guisadas Bacalao en salsa marinera Yogur |
| Krema - Haragi - Fruta Crema - Carne - Fruta 16 Kcal 760 HC 76 Lip 36 Prot 29 Leka purea patatekin Hanburgesa tomate saltsan Fruta freskoa Pure de vainas con patatas Hamburguesa con salsa de tomate Fruta fresca | Barazki - Hegazti - Esnekia Verdura - Ave - Lácteo 17 Kcal 840 HC 128 Lip 26 Prot 25 Dilistak bertako barazkiekin Patata tortila labean hegalaburrarekin eta entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta fresca | Arroza - Arrautz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta 18 Kcal 892 HC 69 Lip 45 Prot 54 Porrusalda krema Oilasko izterra errea entsaladarekin Jogurta Crema de purrusalda Muslo de pollo asado con ensalada Yogur | Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur 19 Kcal 786 HC 125 Lip 19 Prot 33 Arroza tomatearekin Legatza saltsa berdean Fruta freskoa Arroz con tomate Merluza en salsa verde Fruta fresca | Krema - Hegazti - Fruta Crema - Ave - Fruta 20 Kcal 744 HC 94 Lip 19 Prot 54 Txitxirioak bertako barazkiekin Indioilar gisatua kuitxo eta azenarioekin Jogurta Garbanzos con verduras locales Pavo guisado con calabacin y zanahoria Yogur |
| Zopa - Arrautz - Esnekia Sopa - Huevo - Lácteo 23 Kcal 847 HC 76 Lip 50 Prot 27 Bertako kui krema Hegazti saltxitxa freskoak egosiak patata frijituekin Fruta freskoa Crema de calabaza local Salchichas frescas de ave cocidas con patatas fritas Fruta fresca | Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur 24 Kcal 913 HC 100 Lip 26 Prot 45 Dilista erregosiak Hegaluze medailoia errioxar erara Jogurta Lentejas estofadas Medallon de bonito a la riojana Yogur | Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta 25 Kcal 720 HC 88 Lip 31 Prot 19 Menestra purea Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Fruta freskoa Pure de menestra Croquetas de jamon con ensalada Fruta fresca | Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur 26 Kcal 870 HC 107 Lip 26 Prot 56 Karakolilloak italiar erara Oilasko petxuga entsaladarekin Jogurta Caracolillos italiana Pechuga de pollo con ensalada Yogur | Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta 27 Kcal 744 HC 103 Lip 16 Prot 51 Indaba gorriak bertako barazkiekin Solomo adobatuta jardinerera erara Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Lomo adobado a la jardinera Fruta fresca |
| Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur 30 Kcal 762 HC 119 Lip 20 Prot 27 Dilistak bertako barazkiekin Legatza marinela saltsan Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Merluza en salsa marinera Fruta fresca | Krema - Arrautz - Fruta Crema - Huevo - Fruta Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur | Pasta - Arraina - Yogurra Pasta - Pescado - Yogur | Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta | Krema - Arrautz - Esnekia Crema - Huevo - Lácteo |



| ASTELEHENA / LUNES | | | | | ASTEARTEA / MARTES | | | | | ASTEAZKENA / MIERCOLES | | | | | OSTEGUNA / JUEVES | | | | | OSTIRALA / VIERNES | | | | |
|--|------|------|----|-----|---|------|-----|-----|-----|--|------|-----|----|------|--|------|------|------|-----|---|------|------|----|-----|
| 2 | Kcal | 697 | HC | 83 | 3 | Kcal | 825 | HC | 128 | 4 | Kcal | 799 | HC | 122 | 5 | Kcal | 1071 | HC | 98 | 6 | Kcal | 783 | HC | 79 |
| Lip | 24 | Prot | 42 | Lip | 25 | Prot | 22 | Lip | 22 | Prot | 34 | Lip | 48 | Prot | 66 | Lip | 42 | Prot | 25 | Lip | 42 | Prot | 25 | |
| Patatak saltsa berdean Sajoniako solomoa jardinerera erara Fruta freskoa Patatas en salsa verde Lomo de sajonia a la jardinerera Fruta fresca | | | | | Dilistak bertako barazkiekin Patata tortila labean entsaladarekin Jogurta Lentejas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Yogur | | | | | Arroza tomatearekin Legatz arrautzaztatua entsaladarekin Jogurta Arroz con tomate Merluza a la romana con ensalada Yogur | | | | | Indaba zuriak bertako barazkiekin Oilasko izterra txips patatekin Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Muslo de pollo asado con patatas chips Fruta fresca | | | | | Bertako barazki krema ogi txigortuarekin Albondigak barazki saltsan Fruta freskoa Crema de verduras locales con picatostes Albondigas en salsa de verduras Fruta fresca | | | | |
| Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur | | | | | Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta | | | | | Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta | | | | | Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur | | | | | Krema - Hegazti - Fruta Crema - Ave - Fruta | | | | |
| 9 | Kcal | 985 | HC | 114 | 10 | Kcal | 782 | HC | 110 | 11 | Kcal | 791 | HC | 75 | 12 | Kcal | 799 | HC | 108 | 13 | Kcal | 722 | HC | 88 |
| Lip | 45 | Prot | 30 | Lip | 22 | Prot | 41 | Lip | 44 | Prot | 26 | Lip | 28 | Prot | 34 | Lip | 21 | Prot | 47 | Lip | 21 | Prot | 47 | |
| Dilistak bertako barazkiekin Hegazti saltxitxa freskoak egosiak tomate saltsan Jogurta Lentejas con verduras locales Salchichas frescas de ave cocidas con salsa de tomate Yogur | | | | | Makarroiak bolognesa erara Legatz arrautzaztatua piper gorriekin Fruta freskoa Macarrones bolognesa Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta fresca | | | | | Barazki krema Albondigak barazki saltsan Jogurta Crema de verduras Albondigas en salsa de verduras Yogur | | | | | Indaba gorriak odolostearrekin Patata tortila labean entsaladarekin Fruta freskoa Cocido de alubias rojas Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca | | | | | Patata gisatuak Bakailaoa marinela saltsan Jogurta Patatas guisadas Bacalao en salsa marinera Yogur | | | | |
| Krema - Haragi - Fruta Crema - Carne - Fruta | | | | | Barazki - Hegazti - Esnekia Verdura - Ave - Lácteo | | | | | Arroza - Arrautz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta | | | | | Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur | | | | | Krema - Hegazti - Fruta Crema - Ave - Fruta | | | | |
| 16 | Kcal | 760 | HC | 76 | 17 | Kcal | 840 | HC | 128 | 18 | Kcal | 892 | HC | 69 | 19 | Kcal | 786 | HC | 125 | 20 | Kcal | 744 | HC | 94 |
| Lip | 36 | Prot | 29 | Lip | 26 | Prot | 25 | Lip | 45 | Prot | 54 | Lip | 19 | Prot | 33 | Lip | 19 | Prot | 54 | Lip | 19 | Prot | 54 | |
| Leka purea patatekin Hanburgesa tomate saltsan Fruta freskoa Pure de vainas con patatas Hamburguesa con salsa de tomate Fruta fresca | | | | | Dilistak bertako barazkiekin Patata tortila labean hegalaburrarekin eta entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta fresca | | | | | Porrusalda krema Oilasko izterra errea entsaladarekin Jogurta Crema de purrusalda Muslo de pollo asado con ensalada Yogur | | | | | Arroza tomatearekin Legatza saltsa berdean Fruta freskoa Arroz con tomate Merluza en salsa verde Fruta fresca | | | | | Txitxirioak bertako barazkiekin Indioilar gisatu kuitxo eta azenarioekin Jogurta Garbanzos con verduras locales Pavo guisado con calabacin y zanahoria Yogur | | | | |
| Zopa - Arrautz - Esnekia Sopa - Huevo - Lácteo | | | | | Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur | | | | | Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta | | | | | Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur | | | | | Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta | | | | |
| 23 | Kcal | 847 | HC | 76 | 24 | Kcal | 913 | HC | 100 | 25 | Kcal | 720 | HC | 88 | 26 | Kcal | 870 | HC | 107 | 27 | Kcal | 744 | HC | 103 |
| Lip | 50 | Prot | 27 | Lip | 26 | Prot | 45 | Lip | 31 | Prot | 19 | Lip | 26 | Prot | 56 | Lip | 16 | Prot | 51 | Lip | 16 | Prot | 51 | |
| Bertako kui krema Hegazti saltxitxa freskoak egosiak patata frijituekin Fruta freskoa Crema de calabaza local Salchichas frescas de ave cocidas con patatas fritas Fruta fresca | | | | | Dilista erregosiak Hegaluze medailoia errioxar erara Jogurta Lentejas estofadas Medallon de bonito a la riojana Yogur | | | | | Menestra purea Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Fruta freskoa Pure de menestra Croquetas de jamon con ensalada Fruta fresca | | | | | Karakolilloak italiar erara Oilasko petxuga entsaladarekin Jogurta Caracolillos italiana Pechuga de pollo con ensalada Yogur | | | | | Indaba gorriak bertako barazkiekin Solomo adobatuta jardinerera erara Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Lomo adobado a la jardinerera Fruta fresca | | | | |
| Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur | | | | | Krema - Arrautz - Fruta Crema - Huevo - Fruta | | | | | Pasta - Arraina - Yogurra Pasta - Pescado - Yogur | | | | | Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta | | | | | Krema - Arrautz - Esnekia Crema - Huevo - Lácteo | | | | |
| 30 | Kcal | 762 | HC | 119 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Lip | 20 | Prot | 27 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Dilistak bertako barazkiekin Legatza marinela saltsan Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Merluza en salsa marinera Fruta fresca | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |



| ASTELEHENA / LUNES | | | | | ASTEARTEA / MARTES | | | | | ASTEAZKENA / MIERCOLES | | | | | OSTEGUNA / JUEVES | | | | | OSTIRALA / VIERNES | | | | |
|--|------|------|----|-----|---|------|-----|-----|-----|--|------|-----|----|------|--|------|------|------|-----|---|------|------|----|-----|
| 2 | Kcal | 697 | HC | 83 | 3 | Kcal | 825 | HC | 128 | 4 | Kcal | 799 | HC | 122 | 5 | Kcal | 1071 | HC | 98 | 6 | Kcal | 783 | HC | 79 |
| Lip | 24 | Prot | 42 | Lip | 25 | Prot | 22 | Lip | 22 | Prot | 34 | Lip | 48 | Prot | 66 | Lip | 42 | Prot | 25 | Lip | 42 | Prot | 25 | |
| Patatak saltsa berdean Sajoniako solomoa jardinerera erara Fruta freskoa Patatas en salsa verde Lomo de sajonia a la jardinerera Fruta fresca | | | | | Dilistak bertako barazkiekin Patata tortila labean entsaladarekin Jogurta Lentejas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Yogur | | | | | Arroza tomatearekin Legatz arrautzaztatua entsaladarekin Jogurta Arroz con tomate Merluza a la romana con ensalada Yogur | | | | | Indaba zuriak bertako barazkiekin Oilasko izterra txips patatekin Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Muslo de pollo asado con patatas chips Fruta fresca | | | | | Bertako barazki krema ogi txigortuarekin Albondigak barazki saltsan Fruta freskoa Crema de verduras locales con picatostes Albondigas en salsa de verduras Fruta fresca | | | | |
| Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur | | | | | Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta | | | | | Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta | | | | | Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur | | | | | Krema - Hegazti - Fruta Crema - Ave - Fruta | | | | |
| 9 | Kcal | 985 | HC | 114 | 10 | Kcal | 782 | HC | 110 | 11 | Kcal | 791 | HC | 75 | 12 | Kcal | 799 | HC | 108 | 13 | Kcal | 722 | HC | 88 |
| Lip | 45 | Prot | 30 | Lip | 22 | Prot | 41 | Lip | 44 | Prot | 26 | Lip | 28 | Prot | 34 | Lip | 21 | Prot | 47 | Lip | 21 | Prot | 47 | |
| Dilistak bertako barazkiekin Hegazti saltxitxa freskoak egosiak tomate saltsan Jogurta Lentejas con verduras locales Salchichas frescas de ave cocidas con salsa de tomate Yogur | | | | | Makarroiak bolognesa erara Legatz arrautzaztatua piper gorriekin Fruta freskoa Macarrones bolognesa Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta fresca | | | | | Barazki krema Albondigak barazki saltsan Jogurta Crema de verduras Albondigas en salsa de verduras Yogur | | | | | Indaba gorriak odolostearrekin Patata tortila labean entsaladarekin Fruta freskoa Cocido de alubias rojas Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca | | | | | Patata gisatuak Bakailaoa marinela saltsan Jogurta Patatas guisadas Bacalao en salsa marinera Yogur | | | | |
| Krema - Haragi - Fruta Crema - Carne - Fruta | | | | | Barazki - Hegazti - Esnekia Verdura - Ave - Lácteo | | | | | Arroza - Arrautz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta | | | | | Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur | | | | | Krema - Hegazti - Fruta Crema - Ave - Fruta | | | | |
| 16 | Kcal | 760 | HC | 76 | 17 | Kcal | 840 | HC | 128 | 18 | Kcal | 892 | HC | 69 | 19 | Kcal | 786 | HC | 125 | 20 | Kcal | 744 | HC | 94 |
| Lip | 36 | Prot | 29 | Lip | 26 | Prot | 25 | Lip | 45 | Prot | 54 | Lip | 19 | Prot | 33 | Lip | 19 | Prot | 54 | Lip | 19 | Prot | 54 | |
| Leka purea patatekin Hanburgesa tomate saltsan Fruta freskoa Pure de vainas con patatas Hamburguesa con salsa de tomate Fruta fresca | | | | | Dilistak bertako barazkiekin Patata tortila labean hegalaburrarekin eta entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta fresca | | | | | Porrusalda krema Oilasko izterra errea entsaladarekin Jogurta Crema de purrusalda Muslo de pollo asado con ensalada Yogur | | | | | Arroza tomatearekin Legatza saltsa berdean Fruta freskoa Arroz con tomate Merluza en salsa verde Fruta fresca | | | | | Txitxirioak bertako barazkiekin Indioilar gisatua kuitxo eta azenarioekin Jogurta Garbanzos con verduras locales Pavo guisado con calabacin y zanahoria Yogur | | | | |
| Zopa - Arrautz - Esnekia Sopa - Huevo - Lácteo | | | | | Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur | | | | | Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta | | | | | Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur | | | | | Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta | | | | |
| 23 | Kcal | 847 | HC | 76 | 24 | Kcal | 913 | HC | 100 | 25 | Kcal | 720 | HC | 88 | 26 | Kcal | 870 | HC | 107 | 27 | Kcal | 744 | HC | 103 |
| Lip | 50 | Prot | 27 | Lip | 26 | Prot | 45 | Lip | 31 | Prot | 19 | Lip | 26 | Prot | 56 | Lip | 16 | Prot | 51 | Lip | 16 | Prot | 51 | |
| Bertako kui krema Hegazti saltxitxa freskoak egosiak patata frijituekin Fruta freskoa Crema de calabaza local Salchichas frescas de ave cocidas con patatas fritas Fruta fresca | | | | | Dilista erregosiak Hegaluze medailoia errioxar erara Jogurta Lentejas estofadas Medallon de bonito a la riojana Yogur | | | | | Menestra purea Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Fruta freskoa Pure de menestra Croquetas de jamon con ensalada Fruta fresca | | | | | Karakolilloak italiar erara Oilasko petxuga entsaladarekin Jogurta Caracolillos italiana Pechuga de pollo con ensalada Yogur | | | | | Indaba gorriak bertako barazkiekin Solomo adobatuta jardinerera erara Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Lomo adobado a la jardinerera Fruta fresca | | | | |
| Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur | | | | | Krema - Arrautz - Fruta Crema - Huevo - Fruta | | | | | Pasta - Arraina - Yogurra Pasta - Pescado - Yogur | | | | | Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta | | | | | Krema - Arrautz - Esnekia Crema - Huevo - Lácteo | | | | |
| 30 | Kcal | 762 | HC | 119 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Lip | 20 | Prot | 27 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Dilistak bertako barazkiekin Legatza marinela saltsan Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Merluza en salsa marinera Fruta fresca | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |



| ASTELEHENA / LUNES | | | | | ASTEARTEA / MARTES | | | | | ASTEAZKENA / MIERCOLES | | | | | OSTEGUNA / JUEVES | | | | | OSTIRALA / VIERNES | | | | |
|---|------|-----|------|----|--|------|-----|------|-----|---|------|-----|------|----|--|------|------|------|-----|---|------|-----|------|-----|
| 2 | Kcal | 649 | HC | 89 | 3 | Kcal | 761 | HC | 107 | 4 | Kcal | 628 | HC | 74 | 5 | Kcal | 1069 | HC | 96 | 6 | Kcal | 763 | HC | 75 |
| | Lip | 17 | Prot | 39 | | Lip | 23 | Prot | 36 | | Lip | 24 | Prot | 32 | | Lip | 48 | Prot | 66 | | Lip | 42 | Prot | 24 |
| Patata purea saltsa berdean Sajoniako solomoa jardiner erara Fruta freskoa Pure de patatas en salsa verde Lomo de sajonia a la jardiner Fruta fresca | | | | | Dilista purea Patata tortila labean entsaladarekin Jogurta Pure de lentejas Tortilla de patata al horno con ensalada Yogur | | | | | Purea Legatz arrautzatzatua entsaladarekin Jogurta Pure Merluza a la romana con ensalada Yogur | | | | | Indaba txuri purea Oilasko izterra txips patatekin Fruta freskoa Pure de alubias blancas Muslo de pollo asado con patatas chips Fruta fresca | | | | | Bertako barazki krema Albondigak barazki saltsan Fruta freskoa Crema de verduras locales Albondigas en salsa de verduras Fruta fresca | | | | |
| 9 | Kcal | 921 | HC | 92 | 10 | Kcal | 597 | HC | 78 | 11 | Kcal | 791 | HC | 75 | 12 | Kcal | 761 | HC | 108 | 13 | Kcal | 691 | HC | 88 |
| | Lip | 44 | Prot | 43 | | Lip | 19 | Prot | 33 | | Lip | 44 | Prot | 26 | | Lip | 24 | Prot | 33 | | Lip | 17 | Prot | 51 |
| Dilista purea Hegazti saltxitxa freskoak egosiak tomate saltsan Jogurta Pure de lentejas Salchichas frescas de ave cocidas con salsa de tomate Yogur | | | | | Purea Legatz arrautzatzatua piper gorriekin Fruta freskoa Pure Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta fresca | | | | | Barazki krema Albondigak barazki saltsan Jogurta Crema de verduras Albondigas en salsa de verduras Yogur | | | | | Indaba gorri purea Patata tortila labean entsaladarekin Fruta freskoa Pure de alubias rojas Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca | | | | | Patata gisatu purea Bakailaoa marinela saltsan Jogurta Pure de patatas guisadas Bacalao en salsa marinera Yogur | | | | |
| 16 | Kcal | 760 | HC | 76 | 17 | Kcal | 776 | HC | 106 | 18 | Kcal | 892 | HC | 69 | 19 | Kcal | 666 | HC | 62 | 20 | Kcal | 744 | HC | 94 |
| | Lip | 36 | Prot | 29 | | Lip | 24 | Prot | 38 | | Lip | 45 | Prot | 54 | | Lip | 25 | Prot | 51 | | Lip | 19 | Prot | 54 |
| Leka purea patatekin Hanburgesa tomate saltsan Fruta freskoa Pure de vainas con patatas Hamburguesa con salsa de tomate Fruta fresca | | | | | Dilista purea Patata tortila labean hegalaburrekin eta entsaladarekin Fruta freskoa Pure de lentejas Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta fresca | | | | | Porrusalda krema Oilasko izterra errea entsaladarekin Jogurta Crema de purrusalda Muslo de pollo asado con ensalada Yogur | | | | | Barazki purea Legatza saltsa berdean Fruta freskoa Pure de verduras Merluza en salsa verde Fruta fresca | | | | | Txixirio krema Indioilar gisatua kuitxo eta azenarioekin Jogurta Crema de garbanzos Pavo guisado con calabacin y zanahoria Yogur | | | | |
| 23 | Kcal | 780 | HC | 73 | 24 | Kcal | 864 | HC | 101 | 25 | Kcal | 720 | HC | 88 | 26 | Kcal | 594 | HC | 66 | 27 | Kcal | 746 | HC | 103 |
| | Lip | 44 | Prot | 27 | | Lip | 21 | Prot | 42 | | Lip | 31 | Prot | 19 | | Lip | 20 | Prot | 39 | | Lip | 16 | Prot | 51 |
| Bertako kui krema Hegazti saltxitxa freskoak egosiak tomate saltsan Fruta freskoa Crema de calabaza local Salchichas frescas de ave cocidas con salsa de tomate Fruta fresca | | | | | Dilista purea Hegaluze medailoia errioxar erara Jogurta Pure de lentejas Medallon de bonito a la riojana Yogur | | | | | Menestra purea Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Fruta freskoa Pure de menestra Croquetas de jamon con ensalada Fruta fresca | | | | | Purea Oilasko petxuga entsaladarekin Jogurta Pure Pechuga de pollo con ensalada Yogur | | | | | Indaba gorri purea Solomo adobatuta jardiner erara Fruta freskoa Pure de alubias rojas Lomo adobado a la jardiner Fruta fresca | | | | |
| 30 | Kcal | 698 | HC | 97 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Lip | 18 | Prot | 40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Dilista purea Legatza marinela saltsan Fruta freskoa Pure de lentejas Merluza en salsa marinera Fruta fresca | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

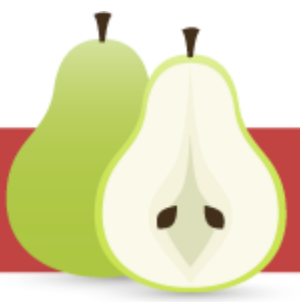


azaroa - noviembre 2020

| ASTELEHENA / LUNES | | | | | ASTEARTEA / MARTES | | | | | ASTEAZKENA / MIERCOLES | | | | | OSTEGUNA / JUEVES | | | | | OSTIRALA / VIERNES | | | | |
|---|------|-----|------|----|---|------|-----|------|-----|---|------|-----|------|----|---|------|-----|------|-----|--|------|-----|------|-----|
| 2 | Kcal | 651 | HC | 66 | 3 | Kcal | 637 | HC | 89 | 4 | Kcal | 704 | HC | 65 | 5 | Kcal | 716 | HC | 106 | 6 | Kcal | 696 | HC | 66 |
| | Lip | 23 | Prot | 46 | | Lip | 21 | Prot | 23 | | Lip | 23 | Prot | 61 | | Lip | 19 | Prot | 30 | | Lip | 23 | Prot | 57 |
| Barazki eta oilaskodun proteinazko purea Jogurta Pure con proteína de verdura y pollo Yogur | | | | | Barazki eta legatzdun proteinazko purea Jogurta Pure con proteína de verdura y merluza Yogur | | | | | Barazki eta txahalkidun proteinazko purea Jogurta Pure con proteína de verdura y ternera Yogur | | | | | Indaba eta makailaodun proteinazko purea Jogurta Pure con proteína de alubia y bacalao Yogur | | | | | Barazki eta indioilardun proteinazko purea Jogurta Pure con proteína de verdura y pavo Yogur | | | | |
| 9 | Kcal | 689 | HC | 83 | 10 | Kcal | 704 | HC | 65 | 11 | Kcal | 651 | HC | 66 | 12 | Kcal | 716 | HC | 106 | 13 | Kcal | 704 | HC | 65 |
| | Lip | 22 | Prot | 29 | | Lip | 23 | Prot | 61 | | Lip | 23 | Prot | 46 | | Lip | 19 | Prot | 30 | | Lip | 23 | Prot | 61 |
| Dilista eta oilaskodun proteinazko purea Jogurta Pure con proteína de lenteja y pollo Yogur | | | | | Barazki eta txahalkidun proteinazko purea Jogurta Pure con proteína de verdura y ternera Yogur | | | | | Barazki eta oilaskodun proteinazko purea Jogurta Pure con proteína de verdura y pollo Yogur | | | | | Indaba eta legatzdun proteinazko purea Jogurta Pure con proteína de alubia y merluza Yogur | | | | | Barazki eta txahalkidun proteinazko purea Jogurta Pure con proteína de verdura y ternera Yogur | | | | |
| 16 | Kcal | 651 | HC | 66 | 17 | Kcal | 637 | HC | 89 | 18 | Kcal | 689 | HC | 88 | 19 | Kcal | 704 | HC | 65 | 20 | Kcal | 749 | HC | 108 |
| | Lip | 23 | Prot | 46 | | Lip | 21 | Prot | 23 | | Lip | 20 | Prot | 39 | | Lip | 23 | Prot | 61 | | Lip | 21 | Prot | 32 |
| Barazki eta oilaskodun proteinazko purea Jogurta Pure con proteína de verdura y pollo Yogur | | | | | Barazki eta legatzdun proteinazko purea Jogurta Pure con proteína de verdura y merluza Yogur | | | | | Indaba eta indioilardun proteinazko purea Jogurta Pure con proteína de alubia y pavo Yogur | | | | | Barazki eta txahalkidun proteinazko purea Jogurta Pure con proteína de verdura y ternera Yogur | | | | | Garbantzu eta makailaodun proteinazko purea Jogurta Pure con proteína de garbanzo y bacalao Yogur | | | | |
| 23 | Kcal | 696 | HC | 66 | 24 | Kcal | 708 | HC | 102 | 25 | Kcal | 704 | HC | 65 | 26 | Kcal | 651 | HC | 66 | 27 | Kcal | 716 | HC | 106 |
| | Lip | 23 | Prot | 57 | | Lip | 19 | Prot | 31 | | Lip | 23 | Prot | 61 | | Lip | 23 | Prot | 46 | | Lip | 19 | Prot | 30 |
| Barazki eta indioilardun proteinazko purea Jogurta Pure con proteína de verdura y pavo Yogur | | | | | Dilista eta legatzdun proteinazko purea Jogurta Pure con proteína de lenteja y merluza Yogur | | | | | Barazki eta txahalkidun proteinazko purea Jogurta Pure con proteína de verdura y ternera Yogur | | | | | Barazki eta oilaskodun proteinazko purea Jogurta Pure con proteína de verdura y pollo Yogur | | | | | Indaba eta legatzdun proteinazko purea Jogurta Pure con proteína de alubia y merluza Yogur | | | | |
| 30 | Kcal | 651 | HC | 66 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Lip | 23 | Prot | 46 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Barazki eta oilaskodun proteinazko purea Jogurta Pure con proteína de verdura y pollo Yogur | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |




| ASTELEHENA / LUNES | | | | | ASTEARTEA / MARTES | | | | | ASTEAZKENA / MIERCOLES | | | | | OSTEGUNA / JUEVES | | | | | OSTIRALA / VIERNES | | | | |
|---|------|-----|------|-----|--|------|-----|------|-----|--|------|-----|------|-----|--|------|-----|------|-----|---|------|-----|------|-----|
| 2 | Kcal | 670 | HC | 87 | 3 | Kcal | 825 | HC | 128 | 4 | Kcal | 799 | HC | 122 | 5 | Kcal | 809 | HC | 109 | 6 | Kcal | 699 | HC | 73 |
| | Lip | 23 | Prot | 30 | | Lip | 25 | Prot | 22 | | Lip | 22 | Prot | 34 | | Lip | 28 | Prot | 33 | | Lip | 31 | Prot | 36 |
| Patatak saltsa berdean Xerra begetala erromatar erara piper gorriekin Fruta freskoa Patatas en salsa verde Filete vegetal a la romana con pimientos rojos Fruta fresca | | | | | Dilistak bertako barazkiekin Patata tortila labean entsaladarekin Jogurta Lentejas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Yogur | | | | | Arroza tomatearekin Legatz arrautzatzatua entsaladarekin Jogurta Arroz con tomate Merluza a la romana con ensalada Yogur | | | | | Indaba zuriak bertako barazkiekin Legatza palitoak entsaladarekin Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Palitos de merluza con ensalada Fruta fresca | | | | | Bertako barazki krema ogi txigortuarekin Arrautzak egosiak tomate saltsan Fruta freskoa Crema de verduras locales con picatostes Huevos cocidos con salsa de tomate Fruta fresca | | | | |
| 9 | Kcal | 889 | HC | 112 | 10 | Kcal | 731 | HC | 110 | 11 | Kcal | 731 | HC | 84 | 12 | Kcal | 759 | HC | 109 | 13 | Kcal | 708 | HC | 99 |
| | Lip | 32 | Prot | 37 | | Lip | 18 | Prot | 38 | | Lip | 28 | Prot | 37 | | Lip | 24 | Prot | 32 | | Lip | 17 | Prot | 42 |
| Dilistak bertako barazkiekin Arrautzak egosiak tomate saltsan Jogurta Lentejas con verduras locales Huevos cocidos con salsa de tomate Yogur | | | | | Makarroiak tomatearekin Legatz arrautzatzatua piper gorriekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta fresca | | | | | Bertako barazki krema Tofu arrautzatzatua saltsan jardinerarekin Jogurta Crema de verduras locales Tofu rebozado en salsa con jardinera Yogur | | | | | Indaba gorriak bertako barazkiekin Patata tortila labean entsaladarekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca | | | | | Patata gisatuak (gg) Bakailaoa marinela saltsan Jogurta Patatas guisadas (gg) Bacalao en salsa marinera Yogur | | | | |
| 16 | Kcal | 667 | HC | 72 | 17 | Kcal | 840 | HC | 128 | 18 | Kcal | 726 | HC | 97 | 19 | Kcal | 786 | HC | 125 | 20 | Kcal | 548 | HC | 87 |
| | Lip | 26 | Prot | 33 | | Lip | 26 | Prot | 25 | | Lip | 30 | Prot | 18 | | Lip | 19 | Prot | 33 | | Lip | 13 | Prot | 25 |
| Leka purea patatekin Tofu saltsan piper gorriekin Fruta freskoa Pure de vainas con patatas Tofu en salsa con pimiento rojos Fruta fresca | | | | | Dilistak bertako barazkiekin Patata tortila labean hegalaburrearekin eta entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta fresca | | | | | Porrusalda krema Bakailaoa kroketa entsaladarekin Jogurta Crema de purrusalda Croquetas de bacalao con ensalada Yogur | | | | | Arroza tomatearekin Legatza saltsa berdean Fruta freskoa Arroz con tomate Merluza en salsa verde Fruta fresca | | | | | Txitxirioak bertako barazkiekin Paisana tortila Jogurta Garbanzos con verduras locales Tortilla paisana Yogur | | | | |
| 23 | Kcal | 684 | HC | 71 | 24 | Kcal | 928 | HC | 122 | 25 | Kcal | 698 | HC | 90 | 26 | Kcal | 776 | HC | 118 | 27 | Kcal | 663 | HC | 108 |
| | Lip | 30 | Prot | 34 | | Lip | 23 | Prot | 28 | | Lip | 29 | Prot | 16 | | Lip | 24 | Prot | 27 | | Lip | 14 | Prot | 30 |
| Bertako kui krema Arrautzak egosiak tomate saltsan Fruta freskoa Crema de calabaza local Huevos cocidos con salsa de tomate Fruta fresca | | | | | Dilistak bertako barazkiekin Hegaluze medailoia errioxar erara Jogurta Lentejas con verduras locales Medallon de bonito a la riojana Yogur | | | | | Menestra purea Bakailaoa kroketa entsaladarekin Fruta freskoa Pure de menestra Croquetas de bacalao con ensalada Fruta fresca | | | | | Karakolilloak tomatearekin Patata tortila entsaladarekin Jogurta Caracolillos con tomate Tortilla de patata con ensalada Yogur | | | | | Indaba gorriak bertako barazkiekin Espinakak patatekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Espinacas con patatas Fruta fresca | | | | |
| 30 | Kcal | 762 | HC | 119 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Lip | 20 | Prot | 27 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Dilistak bertako barazkiekin Legatza marinela saltsan Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Merluza en salsa marinera Fruta fresca | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |



azaroa - noviembre 2020

| ASTELEHENA / LUNES | | | | | ASTEARTEA / MARTES | | | | | ASTEAZKENA / MIERCOLES | | | | | OSTEGUNA / JUEVES | | | | | OSTIRALA / VIERNES | | | | |
|--|------|-----|------|-----|---|------|-----|------|-----|--|------|-----|------|-----|---|------|------|------|-----|---|------|-----|------|-----|
| 2 | Kcal | 652 | HC | 83 | 3 | Kcal | 825 | HC | 128 | 4 | Kcal | 753 | HC | 116 | 5 | Kcal | 1058 | HC | 116 | 6 | Kcal | 763 | HC | 75 |
| | Lip | 17 | Prot | 44 | | Lip | 25 | Prot | 22 | | Lip | 21 | Prot | 30 | | Lip | 38 | Prot | 65 | | Lip | 42 | Prot | 24 |
| Patatak saltsa berdean Solomo labean jardinera erara Fruta freskoa Patatas en salsa verde Lomo al horno a la jardinera Fruta fresca | | | | | Dilistak bertako barazkiekin Patata tortila labean entsaladarekin Jogurta Lentejas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Yogur | | | | | Arroza tomatearekin Legatza barazki saltsan entsaladarekin Jogurta Arroz con tomate Merluza en salsa de verduras con ensalada Yogur | | | | | Indaba zuriak bertako barazkiekin Oilasko izterra txips patatekin Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Muslo de pollo con patatas chips Fruta fresca | | | | | Bertako barazki krema Albondigak barazki saltsan Fruta freskoa Crema de verduras locales Albondigas en salsa de verduras Fruta fresca | | | | |
| 9 | Kcal | 983 | HC | 136 | 10 | Kcal | 760 | HC | 107 | 11 | Kcal | 791 | HC | 75 | 12 | Kcal | 799 | HC | 108 | 13 | Kcal | 722 | HC | 88 |
| | Lip | 34 | Prot | 33 | | Lip | 24 | Prot | 34 | | Lip | 44 | Prot | 26 | | Lip | 28 | Prot | 34 | | Lip | 21 | Prot | 47 |
| Dilistak bertako barazkiekin Frankfurt tomate saltsan Jogurta Lentejas con verduras locales Frankfurt con salsa de tomate Yogur | | | | | Makarroiak bolognesa erara Legatza barazki saltsan piperradarekin Fruta freskoa Macarrones bolognesa Merluza en salsa de verduras con piperrada Fruta fresca | | | | | Barazki krema Albondigak barazki saltsan Jogurta Crema de verduras Albondigas en salsa de verduras Yogur | | | | | Indaba gorriak odolostearrekin Patata tortila labean entsaladarekin Fruta freskoa Cocido de alubias rojas Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca | | | | | Patata gisatuak Bakailaoa marinela saltsan Jogurta Patatas guisadas Bacalao en salsa marinera Yogur | | | | |
| 16 | Kcal | 760 | HC | 76 | 17 | Kcal | 840 | HC | 128 | 18 | Kcal | 728 | HC | 69 | 19 | Kcal | 786 | HC | 125 | 20 | Kcal | 855 | HC | 105 |
| | Lip | 36 | Prot | 29 | | Lip | 26 | Prot | 25 | | Lip | 26 | Prot | 56 | | Lip | 19 | Prot | 33 | | Lip | 26 | Prot | 51 |
| Leka purea patatekin Hanburgesa tomate saltsan Fruta freskoa Pure de vainas con patatas Hamburguesa con salsa de tomate Fruta fresca | | | | | Dilistak bertako barazkiekin Patata tortila labean hegalaburrekin eta entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta fresca | | | | | Porrusalda krema Oilasko izterra entsaladarekin Jogurta Crema de purrusalda Muslo de pollo con ensalada Yogur | | | | | Arroza tomatearekin Legatza saltsa berdean Fruta freskoa Arroz con tomate Merluza en salsa verde Fruta fresca | | | | | Txitxirioak bertako barazkiekin Indioilar gisatua txanpiñoi eta azenarioekin Jogurta Garbanzos con verduras locales Pavo guisado con zanahoria y champiñon Yogur | | | | |
| 23 | Kcal | 771 | HC | 72 | 24 | Kcal | 742 | HC | 98 | 25 | Kcal | 736 | HC | 77 | 26 | Kcal | 776 | HC | 99 | 27 | Kcal | 694 | HC | 99 |
| | Lip | 37 | Prot | 41 | | Lip | 21 | Prot | 45 | | Lip | 28 | Prot | 40 | | Lip | 23 | Prot | 48 | | Lip | 13 | Prot | 49 |
| Bertako kui krema Frankfurt-ak patatekin Fruta freskoa Crema de calabaza local Frankfurt con patatas Fruta fresca | | | | | Dilista erregosiak Legatza errioxar erara Jogurta Lentejas estofadas Merluza a la riojana Yogur | | | | | Menestra purea Txahal gisatua txanpiñoi eta azenarioekin Fruta freskoa Pure de menestra Guisado de ternera con zanahoria y champiñon Fruta fresca | | | | | Makarroiak italiar erara Oilasko petxuga entsaladarekin Jogurta Macarrones italiana Pechuga de pollo con ensalada Yogur | | | | | Indaba gorriak bertako barazkiekin Solomo labean jardinera erara Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Lomo al horno a la jardinera Fruta fresca | | | | |
| 30 | Kcal | 762 | HC | 119 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Lip | 20 | Prot | 27 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Dilistak bertako barazkiekin Legatza marinela saltsan Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Merluza en salsa marinera Fruta fresca | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

 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.

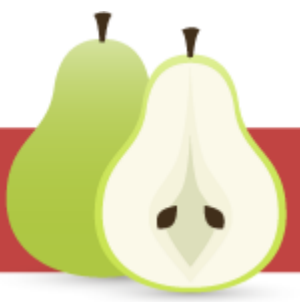
NOTA La información nutricional que acompaña a los menús, está calculada atendiendo al racionado y necesidades nutricionales de niños de 12 años, incluyendo los 40 g. de pan ofrecidos con el menú.



| ASTELEHENA / LUNES | | | | | ASTEARTEA / MARTES | | | | | ASTEAZKENA / MIERCOLES | | | | | OSTEGUNA / JUEVES | | | | | OSTIRALA / VIERNES | | | | |
|---|------|-----|------|-----|--|------|-----|------|-----|--|------|-----|------|-----|--|------|-----|------|-----|---|------|-----|------|-----|
| 2 | Kcal | 670 | HC | 87 | 3 | Kcal | 825 | HC | 128 | 4 | Kcal | 799 | HC | 122 | 5 | Kcal | 809 | HC | 109 | 6 | Kcal | 699 | HC | 73 |
| | Lip | 23 | Prot | 30 | | Lip | 25 | Prot | 22 | | Lip | 22 | Prot | 34 | | Lip | 28 | Prot | 33 | | Lip | 31 | Prot | 36 |
| Patatak saltsa berdean Xerra begetala erromatar erara piper gorriekin Fruta freskoa Patatas en salsa verde Filete vegetal a la romana con pimientos rojos Fruta fresca | | | | | Dilistak bertako barazkiekin Patata tortila labean entsaladarekin Jogurta Lentejas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Yogur | | | | | Arroza tomatearekin Legatz arrautzatzatua entsaladarekin Jogurta Arroz con tomate Merluza a la romana con ensalada Yogur | | | | | Indaba zuriak bertako barazkiekin Legatza palitoak entsaladarekin Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Palitos de merluza con ensalada Fruta fresca | | | | | Bertako barazki krema ogi txigortuarekin Arrautzak egosiak tomate saltsan Fruta freskoa Crema de verduras locales con picatostes Huevos cocidos con salsa de tomate Fruta fresca | | | | |
| 9 | Kcal | 889 | HC | 112 | 10 | Kcal | 731 | HC | 110 | 11 | Kcal | 731 | HC | 84 | 12 | Kcal | 759 | HC | 109 | 13 | Kcal | 708 | HC | 99 |
| | Lip | 32 | Prot | 37 | | Lip | 18 | Prot | 38 | | Lip | 28 | Prot | 37 | | Lip | 24 | Prot | 32 | | Lip | 17 | Prot | 42 |
| Dilistak bertako barazkiekin Arrautzak egosiak tomate saltsan Jogurta Lentejas con verduras locales Huevos cocidos con salsa de tomate Yogur | | | | | Makarroiak tomatearekin Legatz arrautzatzatua piper gorriekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta fresca | | | | | Bertako barazki krema Tofu arrautzatzatua saltsan jardinerarekin Jogurta Crema de verduras locales Tofu rebozado en salsa con jardinera Yogur | | | | | Indaba gorriak bertako barazkiekin Patata tortila labean entsaladarekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca | | | | | Patata gisatuak (gg) Bakailaoa marinela saltsan Jogurta Patatas guisadas (gg) Bacalao en salsa marinera Yogur | | | | |
| 16 | Kcal | 667 | HC | 72 | 17 | Kcal | 840 | HC | 128 | 18 | Kcal | 726 | HC | 97 | 19 | Kcal | 786 | HC | 125 | 20 | Kcal | 548 | HC | 87 |
| | Lip | 26 | Prot | 33 | | Lip | 26 | Prot | 25 | | Lip | 30 | Prot | 18 | | Lip | 19 | Prot | 33 | | Lip | 13 | Prot | 25 |
| Leka purea patatekin Tofu saltsan piper gorriekin Fruta freskoa Pure de vainas con patatas Tofu en salsa con pimiento rojos Fruta fresca | | | | | Dilistak bertako barazkiekin Patata tortila labean hegalaburrearekin eta entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta fresca | | | | | Porrusalda krema Bakailaoa kroketa entsaladarekin Jogurta Crema de purrusalda Croquetas de bacalao con ensalada Yogur | | | | | Arroza tomatearekin Legatza saltsa berdean Fruta freskoa Arroz con tomate Merluza en salsa verde Fruta fresca | | | | | Txitxirioak bertako barazkiekin Paisana tortila Jogurta Garbanzos con verduras locales Tortilla paisana Yogur | | | | |
| 23 | Kcal | 684 | HC | 71 | 24 | Kcal | 928 | HC | 122 | 25 | Kcal | 698 | HC | 90 | 26 | Kcal | 776 | HC | 118 | 27 | Kcal | 663 | HC | 108 |
| | Lip | 30 | Prot | 34 | | Lip | 23 | Prot | 28 | | Lip | 29 | Prot | 16 | | Lip | 24 | Prot | 27 | | Lip | 14 | Prot | 30 |
| Bertako kui krema Arrautzak egosiak tomate saltsan Fruta freskoa Crema de calabaza local Huevos cocidos con salsa de tomate Fruta fresca | | | | | Dilistak bertako barazkiekin Hegaluze medailoia errioxar erara Jogurta Lentejas con verduras locales Medallon de bonito a la riojana Yogur | | | | | Menestra purea Bakailaoa kroketa entsaladarekin Fruta freskoa Pure de menestra Croquetas de bacalao con ensalada Fruta fresca | | | | | Karakolilloak tomatearekin Patata tortila entsaladarekin Jogurta Caracolillos con tomate Tortilla de patata con ensalada Yogur | | | | | Indaba gorriak bertako barazkiekin Espinakak patatekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Espinacas con patatas Fruta fresca | | | | |
| 30 | Kcal | 762 | HC | 119 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Lip | 20 | Prot | 27 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Dilistak bertako barazkiekin Legatza marinela saltsan Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Merluza en salsa marinera Fruta fresca | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |



| ASTELEHENA / LUNES | | | | | ASTEARTEA / MARTES | | | | | ASTEAZKENA / MIERCOLES | | | | | OSTEGUNA / JUEVES | | | | | OSTIRALA / VIERNES | | | | |
|--|------|-----|------|-----|---|------|-----|------|-----|--|------|-----|------|-----|---|------|------|------|-----|---|------|-----|------|-----|
| 2 | Kcal | 652 | HC | 83 | 3 | Kcal | 777 | HC | 109 | 4 | Kcal | 753 | HC | 116 | 5 | Kcal | 1058 | HC | 116 | 6 | Kcal | 763 | HC | 75 |
| | Lip | 17 | Prot | 44 | | Lip | 20 | Prot | 39 | | Lip | 21 | Prot | 30 | | Lip | 38 | Prot | 65 | | Lip | 42 | Prot | 24 |
| Patatak saltsa berdean Solomo labean jardinera erara Fruta freskoa Patatas en salsa verde Lomo al horno a la jardinera Fruta fresca | | | | | Dilistak bertako barazkiekin Oilasko petxuga entsaladarekin Jogurta Lentejas con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Yogur | | | | | Arroza tomatearekin Legatza barazki saltsan entsaladarekin Jogurta Arroz con tomate Merluza en salsa de verduras con ensalada Yogur | | | | | Indaba zuriak bertako barazkiekin Oilasko izterra txips patatekin Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Muslo de pollo con patatas chips Fruta fresca | | | | | Bertako barazki krema Albondigak barazki saltsan Fruta freskoa Crema de verduras locales Albondigas en salsa de verduras Fruta fresca | | | | |
| 9 | Kcal | 983 | HC | 136 | 10 | Kcal | 760 | HC | 107 | 11 | Kcal | 791 | HC | 75 | 12 | Kcal | 903 | HC | 97 | 13 | Kcal | 722 | HC | 88 |
| | Lip | 34 | Prot | 33 | | Lip | 24 | Prot | 34 | | Lip | 44 | Prot | 26 | | Lip | 35 | Prot | 53 | | Lip | 21 | Prot | 47 |
| Dilistak bertako barazkiekin Frankfurt tomate saltsan Jogurta Lentejas con verduras locales Frankfurt con salsa de tomate Yogur | | | | | Makarroiak bolognesa erara Legatza barazki saltsan piperradarekin Fruta freskoa Macarrones bolognesa Merluza en salsa de verduras con piperrada Fruta fresca | | | | | Barazki krema Albondigak barazki saltsan Jogurta Crema de verduras Albondigas en salsa de verduras Yogur | | | | | Indaba gorriak odolostearrekin Txerri giarra labean entsaladarekin Fruta freskoa Cocido de alubias rojas Guiarra de cerdo al horno con ensalada Fruta fresca | | | | | Patata gisatuak Bakailaoa marinela saltsan Jogurta Patatas guisadas Bacalao en salsa marinera Yogur | | | | |
| 16 | Kcal | 760 | HC | 76 | 17 | Kcal | 751 | HC | 113 | 18 | Kcal | 728 | HC | 69 | 19 | Kcal | 786 | HC | 125 | 20 | Kcal | 855 | HC | 105 |
| | Lip | 36 | Prot | 29 | | Lip | 17 | Prot | 35 | | Lip | 26 | Prot | 56 | | Lip | 19 | Prot | 33 | | Lip | 26 | Prot | 51 |
| Leka purea patatekin Hanburgesa tomate saltsan Fruta freskoa Pure de vainas con patatas Hamburguesa con salsa de tomate Fruta fresca | | | | | Dilistak bertako barazkiekin Solomo labean entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Lomo al horno con ensalada Fruta fresca | | | | | Porrusalda krema Oilasko izterra entsaladarekin Jogurta Crema de purrusalda Muslo de pollo con ensalada Yogur | | | | | Arroza tomatearekin Legatza saltsa berdean Fruta freskoa Arroz con tomate Merluza en salsa verde Fruta fresca | | | | | Txitxirioak bertako barazkiekin Indioilar gisatua txanpiñoi eta azenarioekin Jogurta Garbanzos con verduras locales Pavo guisado con zanahoria y champiñon Yogur | | | | |
| 23 | Kcal | 771 | HC | 72 | 24 | Kcal | 742 | HC | 98 | 25 | Kcal | 736 | HC | 77 | 26 | Kcal | 776 | HC | 99 | 27 | Kcal | 694 | HC | 99 |
| | Lip | 37 | Prot | 41 | | Lip | 21 | Prot | 45 | | Lip | 28 | Prot | 40 | | Lip | 23 | Prot | 48 | | Lip | 13 | Prot | 49 |
| Bertako kui krema Frankfurt-ak patatekin Fruta freskoa Crema de calabaza local Frankfurt con patatas Fruta fresca | | | | | Dilista erregosiak Legatza errioxar erara Jogurta Lentejas estofadas Merluza a la riojana Yogur | | | | | Menestra purea Txahal gisatua txanpiñoi eta azenarioekin Fruta freskoa Pure de menestra Guisado de ternera con zanahoria y champiñon Fruta fresca | | | | | Makarroiak italiar erara Oilasko petxuga entsaladarekin Jogurta Macarrones italiana Pechuga de pollo con ensalada Yogur | | | | | Indaba gorriak bertako barazkiekin Solomo labean jardinera erara Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Lomo al horno a la jardinera Fruta fresca | | | | |
| 30 | Kcal | 762 | HC | 119 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Lip | 20 | Prot | 27 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Dilistak bertako barazkiekin Legatza marinela saltsan Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Merluza en salsa marinera Fruta fresca | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |



| ASTELEHENA / LUNES | | | | | ASTEARTEA / MARTES | | | | | ASTEAZKENA / MIERCOLES | | | | | OSTEGUNA / JUEVES | | | | | OSTIRALA / VIERNES | | | | |
|--|------|-----|------|-----|---|------|-----|------|-----|---|------|-----|------|-----|---|------|------|------|-----|--|------|-----|------|----|
| 2 | Kcal | 652 | HC | 83 | 3 | Kcal | 811 | HC | 128 | 4 | Kcal | 739 | HC | 115 | 5 | Kcal | 1058 | HC | 116 | 6 | Kcal | 763 | HC | 75 |
| | Lip | 17 | Prot | 44 | | Lip | 24 | Prot | 21 | | Lip | 20 | Prot | 28 | | Lip | 38 | Prot | 65 | | Lip | 42 | Prot | 24 |
| Patatak saltsa berdean Solomo labean jardinera erara Fruta freskoa Patatas en salsa verde Lomo al horno a la jardinera Fruta fresca | | | | | Dilistak bertako barazkiekin Patata tortila labean entsaladarekin Sojako postrea Lentejas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Postre de soja | | | | | Arroza tomatearekin Legatza barazki saltsan entsaladarekin Sojako postrea Arroz con tomate Merluza en salsa de verduras con ensalada Postre de soja | | | | | Indaba zuriak bertako barazkiekin Oilasko izterra txips patatekin Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Muslo de pollo con patatas chips Fruta fresca | | | | | Bertako barazki krema Albondigak barazki saltsan Fruta freskoa Crema de verduras locales Albondigas en salsa de verduras Fruta fresca | | | | |
| 9 | Kcal | 969 | HC | 135 | 10 | Kcal | 760 | HC | 107 | 11 | Kcal | 777 | HC | 75 | 12 | Kcal | 799 | HC | 108 | 13 | Kcal | 708 | HC | 88 |
| | Lip | 33 | Prot | 31 | | Lip | 24 | Prot | 34 | | Lip | 43 | Prot | 24 | | Lip | 28 | Prot | 34 | | Lip | 20 | Prot | 46 |
| Dilistak bertako barazkiekin Frankfurt tomate saltsan Sojako postrea Lentejas con verduras locales Frankfurt con salsa de tomate Postre de soja | | | | | Makarroiak bolognesa erara Legatza barazki saltsan piperradarekin Fruta freskoa Macarrones bolognesa Merluza en salsa de verduras con piperrada Fruta fresca | | | | | Barazki krema Albondigak barazki saltsan Sojako postrea Crema de verduras Albondigas en salsa de verduras Postre de soja | | | | | Indaba gorriak odolostearrekin Patata tortila labean entsaladarekin Fruta freskoa Cocido de alubias rojas Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca | | | | | Patata gisatuak Bakailaoa marinela saltsan Sojako postrea Patatas guisadas Bacalao en salsa marinera Postre de soja | | | | |
| 16 | Kcal | 760 | HC | 76 | 17 | Kcal | 840 | HC | 128 | 18 | Kcal | 714 | HC | 68 | 19 | Kcal | 786 | HC | 125 | 20 | Kcal | 730 | HC | 93 |
| | Lip | 36 | Prot | 29 | | Lip | 26 | Prot | 25 | | Lip | 25 | Prot | 54 | | Lip | 19 | Prot | 33 | | Lip | 18 | Prot | 52 |
| Leka purea patatekin Hanburgesa tomate saltsan Fruta freskoa Pure de vainas con patatas Hamburguesa con salsa de tomate Fruta fresca | | | | | Dilistak bertako barazkiekin Patata tortila labean hegalaburrekin eta entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta fresca | | | | | Porrusalda krema Oilasko izterra entsaladarekin Sojako postrea Crema de purrusalda Muslo de pollo con ensalada Postre de soja | | | | | Arroza tomatearekin Legatza saltsa berdean Fruta freskoa Arroz con tomate Merluza en salsa verde Fruta fresca | | | | | Txitxirioak bertako barazkiekin Indioilar gisatua txanpiñoi eta azenarioekin Sojako postrea Garbanzos con verduras locales Pavo guisado con zanahoria y champiñon Postre de soja | | | | |
| 23 | Kcal | 771 | HC | 72 | 24 | Kcal | 728 | HC | 97 | 25 | Kcal | 736 | HC | 77 | 26 | Kcal | 762 | HC | 98 | 27 | Kcal | 694 | HC | 99 |
| | Lip | 37 | Prot | 41 | | Lip | 20 | Prot | 43 | | Lip | 28 | Prot | 40 | | Lip | 22 | Prot | 46 | | Lip | 13 | Prot | 49 |
| Bertako kui krema Frankfurt-ak patatekin Fruta freskoa Crema de calabaza local Frankfurt con patatas Fruta fresca | | | | | Dilista erregosiak Legatza errioxar erara Sojako postrea Lentejas estofadas Merluza a la riojana Postre de soja | | | | | Menestra purea Txahal gisatua txanpiñoi eta azenarioekin Fruta freskoa Pure de menestra Guisado de ternera con zanahoria y champiñon Fruta fresca | | | | | Makarroiak italiar erara Oilasko petxuga entsaladarekin Sojako postrea Macarrones italiana Pechuga de pollo con ensalada Postre de soja | | | | | Indaba gorriak bertako barazkiekin Solomo labean jardinera erara Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Lomo al horno a la jardinera Fruta fresca | | | | |
| 30 | Kcal | 762 | HC | 119 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Lip | 20 | Prot | 27 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Dilistak bertako barazkiekin Legatza marinela saltsan Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Merluza en salsa marinera Fruta fresca | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |



| ASTELEHENA / LUNES | | | | | ASTEARTEA / MARTES | | | | | ASTEAZKENA / MIERCOLES | | | | | OSTEGUNA / JUEVES | | | | | OSTIRALA / VIERNES | | | | |
|---|------|-----|------|-----|---|------|-----|------|-----|--|------|-----|------|-----|--|------|------|------|-----|---|------|-----|------|-----|
| 2 | Kcal | 697 | HC | 83 | 3 | Kcal | 776 | HC | 118 | 4 | Kcal | 799 | HC | 122 | 5 | Kcal | 1071 | HC | 98 | 6 | Kcal | 783 | HC | 79 |
| | Lip | 24 | Prot | 42 | | Lip | 24 | Prot | 27 | | Lip | 22 | Prot | 34 | | Lip | 48 | Prot | 66 | | Lip | 42 | Prot | 25 |
| Patatak saltsa berdean Sajoniako solomoa jardinerara erara Fruta freskoa Patatas en salsa verde Lomo de sajonia a la jardinerara Fruta fresca | | | | | Makarroiak tomatearekin Patata tortila labea entsaladarekin Jogurta Macarrones con tomate Tortilla de patata al horno con ensalada Yogur | | | | | Arroza tomatearekin Legatz arrautzatzatua entsaladarekin Jogurta Arroz con tomate Merluza a la romana con ensalada Yogur | | | | | Indaba zuriak bertako barazkiekin Oilasko izterra txips patatekin Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Muslo de pollo asado con patatas chips Fruta fresca | | | | | Bertako barazki crema ogi txigortuarekin Albondigak barazki saltsan Fruta freskoa Crema de verduras locales con picatostes Albondigas en salsa de verduras Fruta fresca | | | | |
| 9 | Kcal | 770 | HC | 61 | 10 | Kcal | 782 | HC | 110 | 11 | Kcal | 791 | HC | 75 | 12 | Kcal | 799 | HC | 108 | 13 | Kcal | 722 | HC | 88 |
| | Lip | 46 | Prot | 31 | | Lip | 22 | Prot | 41 | | Lip | 44 | Prot | 26 | | Lip | 28 | Prot | 34 | | Lip | 21 | Prot | 47 |
| Espinakak patatekin Hegazti saltxitxa freskoak egosiak tomate saltsan Jogurta Espinacas con patatas Salchichas frescas de ave cocidas con salsa de tomate Yogur | | | | | Makarroiak bolognesa erara Legatz arrautzatzatua piper gorriekin Fruta freskoa Macarrones bolognesa Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta fresca | | | | | Barazki crema Albondigak barazki saltsan Jogurta Crema de verduras Albondigas en salsa de verduras Yogur | | | | | Indaba gorriak odolostearrekin Patata tortila labea entsaladarekin Fruta freskoa Cocido de alubias rojas Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca | | | | | Patata gisatuak Bakailaoa marinela saltsan Jogurta Patatas guisadas Bacalao en salsa marinera Yogur | | | | |
| 16 | Kcal | 760 | HC | 76 | 17 | Kcal | 791 | HC | 117 | 18 | Kcal | 892 | HC | 69 | 19 | Kcal | 786 | HC | 125 | 20 | Kcal | 744 | HC | 94 |
| | Lip | 36 | Prot | 29 | | Lip | 25 | Prot | 30 | | Lip | 45 | Prot | 54 | | Lip | 19 | Prot | 33 | | Lip | 19 | Prot | 54 |
| Leka purea patatekin Hanburgesa tomate saltsan Fruta freskoa Pure de vainas con patatas Hamburguesa con salsa de tomate Fruta fresca | | | | | Makarroiak tomatearekin Patata tortila labea hegalaburrearekin eta entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta fresca | | | | | Porrusalda crema Oilasko izterra errea entsaladarekin Jogurta Crema de purrusalda Muslo de pollo asado con ensalada Yogur | | | | | Arroza tomatearekin Legatza saltsa berdean Fruta freskoa Arroz con tomate Merluza en salsa verde Fruta fresca | | | | | Txitxirioak bertako barazkiekin Indioilar gisatua kuitxo eta azenarioekin Jogurta Garbanzos con verduras locales Pavo guisado con calabacin y zanahoria Yogur | | | | |
| 23 | Kcal | 847 | HC | 76 | 24 | Kcal | 916 | HC | 127 | 25 | Kcal | 720 | HC | 88 | 26 | Kcal | 870 | HC | 107 | 27 | Kcal | 744 | HC | 103 |
| | Lip | 50 | Prot | 27 | | Lip | 21 | Prot | 30 | | Lip | 31 | Prot | 19 | | Lip | 26 | Prot | 56 | | Lip | 16 | Prot | 51 |
| Bertako kui crema Hegazti saltxitxa freskoak egosiak patata frijituekin Fruta freskoa Crema de calabaza local Salchichas frescas de ave cocidas con patatas fritas Fruta fresca | | | | | Arroza tomatearekin Hegaluze medailoia errioxar erara Jogurta Arroz con tomate Medallon de bonito a la riojana Yogur | | | | | Menestra purea Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Fruta freskoa Pure de menestra Croquetas de jamon con ensalada Fruta fresca | | | | | Karakolilloak italiar erara Oilasko petxuga entsaladarekin Jogurta Caracolillos italiana Pechuga de pollo con ensalada Yogur | | | | | Indaba gorriak bertako barazkiekin Solomo adobatuta jardinerara erara Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Lomo adobado a la jardinerara Fruta fresca | | | | |
| 30 | Kcal | 713 | HC | 108 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Lip | 19 | Prot | 32 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Makarroiak tomatearekin Legatza marinela saltsan Fruta freskoa Macarrones con tomate Merluza en salsa marinera Fruta fresca | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |



| ASTELEHENA / LUNES | | | | | ASTEARTEA / MARTES | | | | | ASTEAZKENA / MIERCOLES | | | | | OSTEGUNA / JUEVES | | | | | OSTIRALA / VIERNES | | | | |
|---|------|-----|------|----|---|------|-----|------|-----|---|------|-----|------|----|---|------|------|------|-----|---|------|-----|------|-----|
| 2 | Kcal | 649 | HC | 89 | 3 | Kcal | 761 | HC | 107 | 4 | Kcal | 628 | HC | 74 | 5 | Kcal | 1069 | HC | 96 | 6 | Kcal | 763 | HC | 75 |
| | Lip | 17 | Prot | 39 | | Lip | 23 | Prot | 36 | | Lip | 24 | Prot | 32 | | Lip | 48 | Prot | 66 | | Lip | 42 | Prot | 24 |
| Patata purea saltsa berdean Sajoniako solomoa jardiner erara Fruta freskoa Pure de patatas en salsa verde Lomo de sajonia a la jardiner Fruta fresca | | | | | Dilista purea Patata tortila labea entsaladarekin Jogurta Pure de lentejas Tortilla de patata al horno con ensalada Yogur | | | | | Purea Legatz arrautzatzatua entsaladarekin Jogurta Pure Merluza a la romana con ensalada Yogur | | | | | Indaba txuri purea Oilasko izterra txips patatekin Fruta freskoa Pure de alubias blancas Muslo de pollo asado con patatas chips Fruta fresca | | | | | Bertako barazki krema Albondigak barazki saltsan Fruta freskoa Crema de verduras locales Albondigas en salsa de verduras Fruta fresca | | | | |
| 9 | Kcal | 921 | HC | 92 | 10 | Kcal | 597 | HC | 78 | 11 | Kcal | 791 | HC | 75 | 12 | Kcal | 761 | HC | 108 | 13 | Kcal | 691 | HC | 88 |
| | Lip | 44 | Prot | 43 | | Lip | 19 | Prot | 33 | | Lip | 44 | Prot | 26 | | Lip | 24 | Prot | 33 | | Lip | 17 | Prot | 51 |
| Dilista purea Hegazti saltxitxa freskoak egosiak tomate saltsan Jogurta Pure de lentejas Salchichas frescas de ave cocidas con salsa de tomate Yogur | | | | | Purea Legatz arrautzatzatua piper gorriekin Fruta freskoa Pure Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta fresca | | | | | Barazki krema Albondigak barazki saltsan Jogurta Crema de verduras Albondigas en salsa de verduras Yogur | | | | | Indaba gorri purea Patata tortila labea entsaladarekin Fruta freskoa Pure de alubias rojas Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca | | | | | Patata gisatu purea Bakailaoa marinela saltsan Jogurta Pure de patatas guisadas Bacalao en salsa marinera Yogur | | | | |
| 16 | Kcal | 760 | HC | 76 | 17 | Kcal | 776 | HC | 106 | 18 | Kcal | 892 | HC | 69 | 19 | Kcal | 666 | HC | 62 | 20 | Kcal | 744 | HC | 94 |
| | Lip | 36 | Prot | 29 | | Lip | 24 | Prot | 38 | | Lip | 45 | Prot | 54 | | Lip | 25 | Prot | 51 | | Lip | 19 | Prot | 54 |
| Leka purea patatekin Hanburgesa tomate saltsan Fruta freskoa Pure de vainas con patatas Hamburguesa con salsa de tomate Fruta fresca | | | | | Dilista purea Patata tortila labea hegalaburrekin eta entsaladarekin Fruta freskoa Pure de lentejas Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta fresca | | | | | Porrusalda krema Oilasko izterra errea entsaladarekin Jogurta Crema de purrusalda Muslo de pollo asado con ensalada Yogur | | | | | Barazki purea Legatza saltsa berdean Fruta freskoa Pure de verduras Merluza en salsa verde Fruta fresca | | | | | Txixirio krema Indioilar gisatua kuitxo eta azenarioekin Jogurta Crema de garbanzos Pavo guisado con calabacin y zanahoria Yogur | | | | |
| 23 | Kcal | 780 | HC | 73 | 24 | Kcal | 864 | HC | 101 | 25 | Kcal | 720 | HC | 88 | 26 | Kcal | 594 | HC | 66 | 27 | Kcal | 746 | HC | 103 |
| | Lip | 44 | Prot | 27 | | Lip | 21 | Prot | 42 | | Lip | 31 | Prot | 19 | | Lip | 20 | Prot | 39 | | Lip | 16 | Prot | 51 |
| Bertako kui krema Hegazti saltxitxa freskoak egosiak tomate saltsan Fruta freskoa Crema de calabaza local Salchichas frescas de ave cocidas con salsa de tomate Fruta fresca | | | | | Dilista purea Hegaluze medailoia errioxar erara Jogurta Pure de lentejas Medallon de bonito a la riojana Yogur | | | | | Menestra purea Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Fruta freskoa Pure de menestra Croquetas de jamon con ensalada Fruta fresca | | | | | Purea Oilasko petxuga entsaladarekin Jogurta Pure Pechuga de pollo con ensalada Yogur | | | | | Indaba gorri purea Solomo adobatuta jardiner erara Fruta freskoa Pure de alubias rojas Lomo adobado a la jardiner Fruta fresca | | | | |
| 30 | Kcal | 698 | HC | 97 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Lip | 18 | Prot | 40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Dilista purea Legatza marinela saltsan Fruta freskoa Pure de lentejas Merluza en salsa marinera Fruta fresca | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |



GUARDERIA SAN NIKOLAS - GUARDERIA

PURE CON PROTEINA 3 (verdura o legumbre+carne o pescado)



azaroa - noviembre 2020

| ASTELEHENA / LUNES | | | | | ASTEARTEA / MARTES | | | | | ASTEAZKENA / MIERCOLES | | | | | OSTEGUNA / JUEVES | | | | | OSTIRALA / VIERNES | | | | |
|---|------|-----|------|----|---|------|-----|------|-----|---|------|-----|------|----|---|------|-----|------|-----|--|------|-----|------|-----|
| 2 | Kcal | 651 | HC | 66 | 3 | Kcal | 637 | HC | 89 | 4 | Kcal | 704 | HC | 65 | 5 | Kcal | 716 | HC | 106 | 6 | Kcal | 696 | HC | 66 |
| | Lip | 23 | Prot | 46 | | Lip | 21 | Prot | 23 | | Lip | 23 | Prot | 61 | | Lip | 19 | Prot | 30 | | Lip | 23 | Prot | 57 |
| Barazki eta oilaskodun proteinazko purea Jogurta Pure con proteína de verdura y pollo Yogur | | | | | Barazki eta legatzdun proteinazko purea Jogurta Pure con proteína de verdura y merluza Yogur | | | | | Barazki eta txahalkidun proteinazko purea Jogurta Pure con proteína de verdura y ternera Yogur | | | | | Indaba eta makailaodun proteinazko purea Jogurta Pure con proteína de alubia y bacalao Yogur | | | | | Barazki eta indioilardun proteinazko purea Jogurta Pure con proteína de verdura y pavo Yogur | | | | |
| 9 | Kcal | 689 | HC | 83 | 10 | Kcal | 704 | HC | 65 | 11 | Kcal | 651 | HC | 66 | 12 | Kcal | 716 | HC | 106 | 13 | Kcal | 704 | HC | 65 |
| | Lip | 22 | Prot | 29 | | Lip | 23 | Prot | 61 | | Lip | 23 | Prot | 46 | | Lip | 19 | Prot | 30 | | Lip | 23 | Prot | 61 |
| Dilista eta oilaskodun proteinazko purea Jogurta Pure con proteína de lenteja y pollo Yogur | | | | | Barazki eta txahalkidun proteinazko purea Jogurta Pure con proteína de verdura y ternera Yogur | | | | | Barazki eta oilaskodun proteinazko purea Jogurta Pure con proteína de verdura y pollo Yogur | | | | | Indaba eta legatzdun proteinazko purea Jogurta Pure con proteína de alubia y merluza Yogur | | | | | Barazki eta txahalkidun proteinazko purea Jogurta Pure con proteína de verdura y ternera Yogur | | | | |
| 16 | Kcal | 651 | HC | 66 | 17 | Kcal | 637 | HC | 89 | 18 | Kcal | 689 | HC | 88 | 19 | Kcal | 704 | HC | 65 | 20 | Kcal | 749 | HC | 108 |
| | Lip | 23 | Prot | 46 | | Lip | 21 | Prot | 23 | | Lip | 20 | Prot | 39 | | Lip | 23 | Prot | 61 | | Lip | 21 | Prot | 32 |
| Barazki eta oilaskodun proteinazko purea Jogurta Pure con proteína de verdura y pollo Yogur | | | | | Barazki eta legatzdun proteinazko purea Jogurta Pure con proteína de verdura y merluza Yogur | | | | | Indaba eta indioilardun proteinazko purea Jogurta Pure con proteína de alubia y pavo Yogur | | | | | Barazki eta txahalkidun proteinazko purea Jogurta Pure con proteína de verdura y ternera Yogur | | | | | Garbantzu eta makailaodun proteinazko purea Jogurta Pure con proteína de garbanzo y bacalao Yogur | | | | |
| 23 | Kcal | 696 | HC | 66 | 24 | Kcal | 708 | HC | 102 | 25 | Kcal | 704 | HC | 65 | 26 | Kcal | 651 | HC | 66 | 27 | Kcal | 716 | HC | 106 |
| | Lip | 23 | Prot | 57 | | Lip | 19 | Prot | 31 | | Lip | 23 | Prot | 61 | | Lip | 23 | Prot | 46 | | Lip | 19 | Prot | 30 |
| Barazki eta indioilardun proteinazko purea Jogurta Pure con proteína de verdura y pavo Yogur | | | | | Dilista eta legatzdun proteinazko purea Jogurta Pure con proteína de lenteja y merluza Yogur | | | | | Barazki eta txahalkidun proteinazko purea Jogurta Pure con proteína de verdura y ternera Yogur | | | | | Barazki eta oilaskodun proteinazko purea Jogurta Pure con proteína de verdura y pollo Yogur | | | | | Indaba eta legatzdun proteinazko purea Jogurta Pure con proteína de alubia y merluza Yogur | | | | |
| 30 | Kcal | 651 | HC | 66 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Lip | 23 | Prot | 46 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Barazki eta oilaskodun proteinazko purea Jogurta Pure con proteína de verdura y pollo Yogur | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Gonmendatutako afaria
Cena recomendada

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