



# urtarrila - enero 2019

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	1	2	3	4
	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA
<b>7</b> Kcal 954 HC 108 Lip 44 Prot 35	<b>8</b> Kcal 707 HC 86 Lip 31 Prot 18	<b>9</b> Kcal 692 HC 96 Lip 18 Prot 46	<b>10</b> Kcal 736 HC 84 Lip 27 Prot 43	<b>11</b> Kcal 946 HC 112 Lip 40 Prot 36
<b>Makarroiak italiar erara Hanburgesa entsaladarekin Fruta freskoa</b> Macarrones italiana Hamburguesa con ensalada Fruta fresca	<b>Lekak patatekin San jakoboa entsaladarekin Fruta freskoa</b> Vainas con patatas San jacobito con ensalada Fruta fresca	<b>Indaba txuriak bertako kalabazarekin Legatza meniere eran Gazta txikia "la vaca que rie"</b> Alubias blancas con calabaza local Merluza meniere Quesitos la vaca que rie	<b>Porru eta espinaka krema ogi integrala txigortuarekin Txahal biribilki arrautzatzatua txanpiñoiekin Aihoria</b> Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Redondo de ternera rebozado con champiñones Natillas	<b>Dilistak bertako barazkiekin Salmonada amurraina freskoa labea piper gorriekin Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Trucha asalmonada fresca al horno con pimientos rojos Fruta fresca
<b>Zopa - Arraina - Esnekia</b> Sopa - Pescado - Lácteo	<b>Arroza - Arraina - Yogurra</b> Arroz - Pescado - Yogur	<b>Krema - Arrautz - Fruta</b> Crema - Huevo - Fruta	<b>Patata - Arraina - Fruta</b> Patata - Pescado - Fruta	<b>Barazki - Hegazti - Yogurra</b> Verdura - Ave - Yogur
<b>14</b> Kcal 742 HC 93 Lip 27 Prot 35	<b>15</b> Kcal 874 HC 143 Lip 29 Prot 20	<b>16</b> Kcal 660 HC 70 Lip 21 Prot 44	<b>17</b> Kcal 758 HC 102 Lip 16 Prot 55	<b>18</b> Kcal 834 HC 82 Lip 46 Prot 25
<b>Patatak errioxar erara Legatz arrautzatzatua entsaladarekin Fruta ur-zukuetan</b> Patatas a la riojana Merluza a la romana con ensalada Fruta en almibar	<b>Arroza tomatearekin Hegalaburrezko enpanadillak entsaladarekin Fruta freskoa</b> Arroz con tomate Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca	<b>Barazki menestra Txahal gisatua txanpiñoi eta azenarioekin Edateko yogurra</b> Menestra de verduras Guisado de ternera con zanahoria y champiñon Yogur bebible	<b>Indaba txuriak bertako kalabazarekin Bakailaoa marinela saltsan Fruta freskoa</b> Alubias blancas con calabaza local Bacalao en salsa marinera Fruta fresca	<b>Bertako barazki krema Albondigak saltsan patata frijituarekin Fruta freskoa</b> Crema de verduras locales Albondigas con patatas fritas Fruta fresca
<b>Barazki - Haragi - Yogurra</b> Verdura - Carne - Yogur	<b>Krema - Arraina - Esnekia</b> Crema - Pescado - Lácteo	<b>Zopa - Hegazti - Fruta</b> Sopa - Ave - Fruta	<b>Barazki - Haragi - Yogurra</b> Verdura - Carne - Yogur	<b>Pasta - Arraina - Yogurra</b> Pasta - Pescado - Yogur
<b>21</b> Kcal 913 HC 113 Lip 37 Prot 35	<b>22</b> Kcal 810 HC 106 Lip 28 Prot 38	<b>23</b> Kcal 713 HC 78 Lip 31 Prot 34	<b>24</b> Kcal 725 HC 91 Lip 26 Prot 34	<b>25</b> Kcal 980 HC 82 Lip 46 Prot 67
<b>Makarroiak tomatearekin Frankfurt saltxitxak entsaladarekin Fruta freskoa</b> Macarrones con tomate Frankfurt con ensalada Fruta fresca	<b>Dilista erregosiak Patata tortila entsaladarekin Jogurra</b> Lentejas estofadas Tortilla de patata con ensalada Yogur	<b>Porrusalda krema Txahal-hamburguesa jardinerara Fruta freskoa</b> Crema de purrusalda Hamburguesa 100% ternera a la jardinerara Fruta fresca	<b>Patata gisatuak Legatz arrautzatzatua mahonesarekin Fruta freskoa</b> Patatas guisadas Merluza a la romana con mahonesa Fruta fresca	<b>Indaba gorriak bertako barazkiekin Oilasko izterra errea piper gorriekin Gazta txikia "la vaca que rie"</b> Alubias rojas con verduras locales Muslo de pollo asado con pimientos rojos Quesitos la vaca que rie
<b>Barazki - Arraina - Yogurra</b> Verdura - Pescado - Yogur	<b>Krema - Hegazti - Fruta</b> Crema - Ave - Fruta	<b>Zopa - Arraina - Esnekia</b> Sopa - Pescado - Lácteo	<b>Barazki - Arrautz - Yogurra</b> Verdura - Huevo - Yogur	<b>Patata - Arraina - Fruta</b> Patata - Pescado - Fruta
<b>28</b> Kcal 662 HC 82 Lip 23 Prot 34	<b>29</b> Kcal 835 HC 110 Lip 30 Prot 36	<b>30</b> Kcal 829 HC 116 Lip 24 Prot 42	<b>31</b> Kcal 748 HC 89 Lip 26 Prot 42	
<b>Bertako barazki krema ogi txigortuarekin Legatza saltsa berdean Jogurra</b> Crema de verduras locales con picatostes Merluza en salsa verde Yogur	<b>Garbantzuak bertako kuiarekin Patata tortila hegalaburrearekin eta entsaladarekin Fruta freskoa</b> Garbanzos con calabaza local Tortilla de patata y atún con ensalada Fruta fresca	<b>Paella mixtoa Solomo adobatuta entsaladarekin Fruta freskoa</b> Paella mixta Lomo adobado con ensalada Fruta fresca	<b>Porrusalda Txahal biribilki arrautzatzatua txanpiñoiekin Aihoria</b> Purrusalda Redondo de ternera rebozado con champiñones Natillas	
<b>Pasta - Hegazti - Fruta</b> Pasta - Ave - Fruta	<b>Barazki - Haragi - Yogurra</b> Verdura - Carne - Yogur	<b>Zopa - Arraina - Esnekia</b> Sopa - Pescado - Lácteo	<b>Krema - Arrautz - Fruta</b> Crema - Huevo - Fruta	

Gonmendatutako afaria  
Cena recomendada  
 Menu basalarekiko plater desberdina  
Plato distinto al menú basal

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

