



# urtarrila - enero 2025

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
		1	2	3
<b>JAIA FIESTA</b>				
6	7	8	9	10
		 <b>Bertako kalabaza-krema</b> Indoiilar gisatua patata frijituarekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Pavo guisado con patatas fritas Fruta de temporada	 <b>Indaba gorriak bertako barazkiekin</b> Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	 <b>Porrusalda</b> Abadira arrautzatzatua maionesarekin Sasoiko fruta Purrusalda Abadejo a la romana con mahonesa Fruta de temporada
		Pasta - Arraina - Esnekia Pasta - Pescado - Lácteo	Fruta de temporada Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur	Crema - Arraultz - Jogurta Crema - Huevo - Yogur
13	14	15	16	17
 <b>Arroza bertoko barazkiekin</b> Urdaiazpiko krocketak entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con verduras locales Croquetas de jamon con ensalada Fruta de temporada Entsalada - Haragi - Jogurta Ensalada - Carne - Yogur	<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> Izokina marinela saltsan Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Salmon en salsa marinera Fruta de temporada	 <b>Porru eta ziazerba-krema</b> Oilasko-bularkia patata frijituarekin Esnekia Crema de puerros y espinacas Pechuga de pollo con patatas fritas Lácteo	 <b>Makarroiak italiar erara</b> Legatza labean piper gorriekin Sasoiko fruta Macarrones italiana Merluza al horno con pimientos rojos Fruta de temporada	 <b>Garbantzauak bertako kalabazarekin</b> Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada
Crema - Hegazti - Jogurta Crema - Ave - Yogur	Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta	Barazki - Arraultz - Jogurta Verdura - Huevo - Yogur	Zopa - Hegazti - Esnekia Sopa - Ave - Lácteo	
20	21	22	23	24
 <b>Barazki-menestra</b> Hegazti-saltxitxa freskoak entsaladarekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta de temporada	<b>Dilista erregosiak</b> Arrautza frijituak entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas estofadas Huevos fritos con ensalada Fruta de temporada	 <b>Barazki-krema</b> Txahal-gisatua barazki-saltsan Esnekia Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Lácteo	 <b>Zopa</b> Izokina meniere erara Sasoiko fruta Sopa Salmon meniere Fruta de temporada	 <b>Patatak errioxar erara</b> Oilasko-izterra lekekin Sasoiko fruta Patatas a la riojana Muslo de pollo con judias verdes Fruta de temporada
Zopa - Haragi - Jogurta Sopa - Carne - Yogur	Barazki - Arraina - Esnekia Verdura - Pescado - Lácteo	Arroza - Arraultz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta	Zopa - Hegazti - Esnekia Sopa - Ave - Lácteo	Crema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur
27	28	29	30	31
<b>JAIA FIESTA</b>				
		<b>Bertako kalabaza-krema</b> Solomo freskoa entsaladarekin Esnekia Crema de calabaza local Lomo fresco con ensalada Lácteo	 <b>Garbantzauak bertako barazkiekin</b> Abadira arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada	 <b>Lekak patatekin</b> Oilasko fajita Sasoiko fruta Vainas con patatas Fajita de pollo y verduras Fruta de temporada
	Barazki - Arraina - Esnekia Verdura - Pescado - Lácteo	Zopa - Arraultz - Fruta Sopa - Huevo - Fruta	Crema - Hegazti - Jogurta Crema - Ave - Yogur	Pasta - Arraina - Jogurta Pasta - Pescado - Yogur

Gomendatutako afaria  
Cena recomendada

Karbono aztarna baxuko menua  
Menú bajo en huella de carbono

Menu basalarekiko plater desberdina  
Plato distinto al menú basal

Bertoko menua %100ean  
Menú 100% local

Bertoko produktudun menua  
Menú con productos locales

**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.