

MENU - IRAILA 2023/2024

ASTE	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	4//	5//	6//	7//	8//
1	Makarroiak barazkiekin Bakailaoa Bilboko erara Piper berde frijituak Sasoiko fruta Ogi integrala Kcal: 677 Lip: 19,22 Prot: 35,61 Kh: 89,68	Dilistak arroz INTEGRALAREKIN eta barazkiekin Tortilla frantsesa Uraza, arto eta azenario entsalada Sasoiko fruta Ogia Kcal: 681 Lip: 23,61 Prot: 32,56 Kh: 89,71	Lekak patata eta azenarioarekin salteatuta Txahal erregosia jardinera erara Kinoa, erremolatxa eta gazta entsalada Jogurt naturala Ogia Kcal: 605 Lip: 27,91 Prot: 37,81 Kh: 50,98	Txitxirio eltzekaria Arrautzak platerean Tomate ondua Sasoiko fruta Ogia Kcal: 711 Lip: 28,71 Prot: 30,61 Kh: 79,25	Menestra Nafarroako erara Oilasko errea limoiarekin Uraza, tomate eta tipula more entsalada Sasoiko fruta Ogia Kcal: 561 Lip: 21,38 Prot: 52,72 Kh: 36,96
	11//	12//	13//	14//	15//
2	Arroza barazkiekin Txahal-raguta bere zukuan Uraza, tomate eta tipula entsalada Sasoiko fruta Ogia Kcal: 708 Lip: 16,72 Prot: 37,96 Kh: 102,74	Babarrun zuri erregosiak barazkiekin Legatza saltsa berdean Tomate ondua Fruta-mazedonia Ogia Kcal: 683 Lip: 18,19 Prot: 43,20 Kh: 84,73	Porrusalda Txerri-txuleta Errioxako erara Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada Sasoiko fruta Ogia Kcal: 568 Lip: 17,54 Prot: 30,14 Kh: 75,00	Brokoli gainerrea Tagliatelle INTEGRALA Wokean egina Zaporeko jogurta Ogia Kcal: 711 Lip: 24,46 Prot: 24,39 Kh: 93,31	Ilarrak urdaiazpiko serranoarekin Patata eta kuiatxo tortilla Azenario gasatua Sasoiko fruta Ogi integrala Kcal: 591 Lip: 28,52 Prot: 28,12 Kh: 56,46
	18//	19//	20//	21//	22//
3	Dilistak Amamaren erara Indioilar-izter erreak Patata erreak Sasoiko fruta Ogia Kcal: 807 Lip: 22,84 Prot: 71,62 Kh: 82,27	Barazki-tenpura Palometa tomatearekin Patata-purea Sasoiko fruta Ogia Kcal: 705 Lip: 26,21 Prot: 36,56 Kh: 70,17	Babarrun nabar gisatuak Txahal-eskalopeak saltsan Uraza, oliba beltz eta arto entsalada Jogurt naturala Ogia Kcal: 680 Lip: 26,06 Prot: 46,86 Kh: 60,36	Paella mistoa Arrain FRESKOA labean erreta Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada Sasoiko fruta Ogia Kcal: 676 Lip: 16,25 Prot: 36,11 Kh: 95,41	Kuiatxo-krema gaztarekin Arrautza gainerreak Tomatea Proventzako erara Sasoiko fruta Ogi integrala Kcal: 588 Lip: 32,18 Prot: 19,14 Kh: 57,99
	25//	26//	27//	28//	29//
4	Farfalle Napoliko erara Ajoarriero bakailaoa Kuiatxo labean erreta Sasoiko fruta Ogia Kcal: 753 Lip: 17,60 Prot: 39,25 Kh: 99,73	Baserriko barazki-salteatua Oilaskoa baratxuriarekin Pilaf arroza Sasoiko fruta Ogia Kcal: 590 Lip: 20,37 Prot: 47,01 Kh: 54,62	Dilistak txorizoarekin Izokina papillotean Patata frijituak Jogurt naturala Ogia Kcal: 728 Lip: 26,08 Prot: 52,56 Kh: 72,73	Patatak marinela erara Barrengorri-nahaskia Uraza, oliba beltz eta arto entsalada Sasoiko fruta Ogi integrala Kcal: 637 Lip: 26,83 Prot: 29,84 Kh: 71,50	Txitxirioak ziazerbeekin Txahal-eskalope birrineztatua Uraza, tomate eta tipula entsalada Sasoiko fruta Ogia Kcal: 718 Lip: 30,03 Prot: 41,36 Kh: 72,95

MENU - URRIA 2023/2024

ASTE	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	2//	3//	4//	5//	6//
5	Atun-marmitakoa Txahal-haragi-bolak saltsan Baby azenarioa Sasoiko fruta Ogia Kcal: 744 Lip: 36,41 Prot: 26,69 Kh: 79,11	Txitxirioak barazkiekin Patata-tortilla Tomate erreza Sasoiko fruta Ogia Kcal: 701 Lip: 29,16 Prot: 29,91 Kh: 79,96	Alberjina beteak Legatz frijitua Patatak panadera erara Sasoiko fruta Ogia Kcal: 610 Lip: 24,65 Prot: 42,70 Kh: 54,75	Babarrun zuri erregosiak barazkiekin Txerri-urdaiazpiko erreza labean Uraza, tomate eta tipula entsalada Sasoiko fruta Ogia Kcal: 579 Lip: 18,36 Prot: 40,66 Kh: 61,22	Barazki-arroz krematsua Tortilla frantsesa Uraza, arto eta azenario entsalada Jogurt naturala Ogi integrala Kcal: 727 Lip: 27,82 Prot: 23,61 Kh: 101,16
	9//	10//	11//	12 FESTA - EGUN	13//
6	Dilista gisatuak barazkiekin Patata eta kuitxo tortilla Uraza, tomate eta tipula entsalada Sasoiko fruta Ogia Kcal: 716 Lip: 26,33 Prot: 33,38 Kh: 86,60	Bost gutziako arroza (etxean egina) Bakailaoa pil-pilean Azenarioa baratxuriarekin Sasoiko fruta Ogia Kcal: 715 Lip: 21,05 Prot: 36,53 Kh: 100,53	Txitxirio eltzekaria Txahala labean erreza belar usaintsuekin Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada Sasoiko fruta Ogia Kcal: 657 Lip: 20,68 Prot: 42,42 Kh: 78,93	Brokoli gainerreza Txerri-txuleta Errioxako erara Patata egosiak Jogurt naturala Ogia Kcal: 593 Lip: 18,68 Prot: 40,90 Kh: 63,81	Kuitxo-krema Tagliatelle INTEGRALA Wokean egina Uraza, sagar eta tomate entsalada Sasoiko fruta Ogi integrala Kcal: 658 Lip: 18,86 Prot: 17,95 Kh: 102,15
	16//	17//	18//	19//	20//
7	Makarroi INTEGRALAK barazkiekin Txahal-raguta bere zukuan Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada Sasoiko fruta Ogia Kcal: 698 Lip: 18,47 Prot: 41,62 Kh: 84,81	Dilista gisatuak barazkiekin Perka Erromako erara Tomate erreza Sasoiko fruta Ogia Kcal: 759 Lip: 21,91 Prot: 50,03 Kh: 91,15	Mantxako pistoa Oilaskoa baratxuriarekin Patata egosiak Jogurt naturala Ogia Kcal: 622 Lip: 23,44 Prot: 48,74 Kh: 35,49	Babarrun zuri erregosiak barazkiekin Arrain FRESKOA labean erreza eta limoiarekin 4 urtaroko entsalada artoarekin eta olibekin Sasoiko fruta Ogia Kcal: 593 Lip: 18,68 Prot: 40,90 Kh: 63,81	Minestrone zopa Arrautza gainerreak Uraza-entsalada olibekin eta aza gorriarekin Sasoiko fruta Ogi integrala Kcal: 626 Lip: 31,93 Prot: 19,32 Kh: 66,43
	23//	24//	25//	26//	27//
8	Paella mistoa York urdaiazpiko tortilla Azenario glasatua Sasoiko fruta Ogia Kcal: 722 Lip: 24,21 Prot: 26,81 Kh: 99,02	Lekak patata eta azenarioarekin salteatuta Txahal-eskalope birrineztatua Pilaf arroza Sasoiko fruta Ogia Kcal: 661 Lip: 26,61 Prot: 33,79 Kh: 74,48	Babarrun nabarrak txorizoarekin Berdela labean erreza Udaberriko entsalada tomatearekin eta errefautxoekin Jogurt naturala Ogia Kcal: 732 Lip: 29,67 Prot: 53,73 Kh: 56,93	Barazki-tenpura Indioilar-izter erreak Patata-purea Sasoiko fruta Ogia Kcal: 731 Lip: 26,52 Prot: 57,17 Kh: 66,64	Brokoli gainerreza Ajoarriero bakailaoa Uraza, oliba beltz eta arto entsalada Sasoiko fruta Ogi integrala Kcal: 560 Lip: 25,09 Prot: 33,80 Kh: 49,67
	30//	31//			
9	Arroz INTEGRALA tomatearekin Zainzuri-nahaskia Azenario-entsalada Sasoiko fruta Ogia Kcal: 703 Lip: 28,17 Prot: 20,85 Kh: 95,30	Kuia-krema ogi-txigorkiekin Txitxirio falafela Pasta salteatua Sasoiko fruta Ogi integrala Kcal: 658 Lip: 21,78 Prot: 18,35 Kh: 95,90			

MENÚ - AZAROA 2023/2024

ASTE		Asteazkena		Osteguna		Ostirala	
		1 FESTA - EGUN		2//		3//	
9		Porrusalda Legatz frijitua Kinoa, erremolatxa eta tomate entsalada		Menestra Nafarroako erara Txahal-haragizko pastela Kuiatxoia labean erreta		Babarrun zuri erregosiak barazkiekin Arrautzak platerean Uraza, oliba beltz eta arto entsalada	
		Jogurt naturala Ogia		Sasoiko fruta Ogia Kcal: 713 Lip: 35,48 Prot: 28,04 Kh: 64,41		Sasoiko fruta Ogia Kcal: 652 Lip: 25,84 Prot: 30,29 Kh: 66,73	
		6//	7//	8//	9//	10//	
10	Espageti INTEGRALAK funghi-saltsarekin Perka belar finekin	Dilistak Amamaren erara Indioilar-txuleta labean erreta	Mantxako pistoa Patata-tortilla tipularekin eta maionesarekin	Txixirioak txorizoarekin Izokina labean erreta	Hiru koloreko barazkiak (brokolia, azenarioa eta patata) Txahal-haragi-bolak saltsan		
	Askotariko entsalada tomatearekin eta azenarioarekin Sasoiko fruta Ogia Kcal: 639 Lip: 20,62 Prot: 33,12 Kh: 77,49	Uraza, oliba beltz eta arto entsalada Sasoiko fruta Ogia Kcal: 706 Lip: 22,22 Prot: 52,12 Kh: 78,23	Fruta-mazedonia Ogia Kcal: 674 Lip: 35,32 Prot: 15,32 Kh: 55,95	Jogurt naturala Ogia Kcal: 745 Lip: 29,70 Prot: 49,76 Kh: 67,51	Sasoiko fruta Ogi integrala Kcal: 624 Lip: 35,32 Prot: 18,28 Kh: 58,07		
	13//	14//	15//	16//	17//		
11	Patatak marinela erara Arrautza gainerreak Tomate eta gazta fresko entsalada	Menestra suetzitua Txerri-txuleta labean erreta Pilaf arrosa	Babarruna Gazta-tortilla Aza	Brokoli gainerrea Txahal-raguta bere zukuan Pasta salteatua	Barazki-risottoa Arrain FRESKOA labean erreta Uraza, tomate eta tipula more entsalada		
	Sasoiko fruta Ogia Kcal: 704 Lip: 33,43 Prot: 32,54 Kh: 71,64	Sasoiko fruta Ogia Kcal: 465 Lip: 15,53 Prot: 25,76 Kh: 55,04	Jogurt naturala Ogia Kcal: 744 Lip: 40,60 Prot: 37,87 Kh: 58,36	Sasoiko fruta Ogia Kcal: 655 Lip: 23,33 Prot: 42,29 Kh: 63,94	Sasoiko fruta Ogi integrala Kcal: 677 Lip: 17,32 Prot: 31,14 Kh: 103,42		
	20//	21//	22//	23//	24//		
	Makarroiak barazkiekin	Dilistak arroz INTEGRALAREKIN eta barazkiekin Tortilla frantsesa Uraza, arto eta azenario entsalada	Lekak patata eta azenarioarekin salteatuta Txahal erregosia jardinera erara Kinoa, erremolatxa eta gazta entsalada	Txixirio eltzekaria Arrautzak platerean Tomate ondua	Menestra Nafarroako erara Oilasko errea limoiarekin Uraza, tomate eta tipula more entsalada		
1	Bakailaoa Bilboko erara Piper berde frijituak						
	Sasoiko fruta Ogi integrala Kcal: 677 Lip: 19,22 Prot: 35,61 Kh: 89,68	Sasoiko fruta Ogia Kcal: 681 Lip: 23,61 Prot: 32,56 Kh: 89,71	Jogurt naturala Ogia Kcal: 605 Lip: 27,91 Prot: 37,81 Kh: 50,98	Sasoiko fruta Ogia Kcal: 711 Lip: 28,71 Prot: 30,61 Kh: 79,25	Sasoiko fruta Ogia Kcal: 561 Lip: 21,38 Prot: 52,72 Kh: 36,96		
	27//	28//	29//	30//			
2	Arrosa barazkiekin Txahal-raguta bere zukuan Uraza, tomate eta tipula entsalada	Babarrun zuri erregosiak barazkiekin Legatza saltsa berdean Tomate ondua	Porrusalda Txerri-txuleta Errioxako erara Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada	Brokoli gainerrea Tagliatelle INTEGRALA Wokean egin			
	Sasoiko fruta Ogia Kcal: 708 Lip: 16,72 Prot: 37,96 Kh: 102,74	Fruta-mazedonia Ogia Kcal: 683 Lip: 18,19 Prot: 43,20 Kh: 84,73	Sasoiko fruta Ogia Kcal: 568 Lip: 17,54 Prot: 30,14 Kh: 75,00	Zaporeko jogurta Ogia Kcal: 711 Lip: 24,46 Prot: 24,39 Kh: 93,31			

MENÚ - ABENDUA 2023/2024

ASTE

Ostirala

1//

2

Ilarrak urdaiazpiko serranoarekin
Patata eta kuiatxo tortilla
Azenario glasatua
Sasoiko fruta
Ogi integrala
Kcal: 591 Lip: 28,52 Prot: 28,12 Kh: 56,46

4//

5//

6 FESTA - EGUN

7//

8 FESTA - EGUN

3

Dilistak Amamaren erara
Indioilar-izter erreak
Patata erreak

Barazki-tenpura
Palometa tomatearekin
Patata-purea

Babarrun nabar gisatuak
Txahal-eskalopeak saltsan
Uraza, oliba beltz eta arto entsalada

Paella mistoa
Arrain FRESKOA labean erreta
Uraza, erremolatxa eta azenario
entsalada

Kuiatxo-krema gaztarekin
Arrautza gainerreak
Tomatea Proventzako erara

Sasoiko fruta
Ogia

Sasoiko fruta
Ogia

Jogurt naturala
Ogia

Sasoiko fruta
Ogia

Sasoiko fruta
Ogi integrala

Kcal: 807 Lip: 22,84 Prot: 71,62 Kh: 82,27

Kcal: 705 Lip: 26,21 Prot: 36,56 Kh: 70,17

Kcal: 676 Lip: 16,25 Prot: 36,11 Kh: 95,41

11//

12//

13//

14//

15//

4

Farfalle Napoliko erara
Ajoarriero bakailaoa
Kuiatxo labean erreta
Sasoiko fruta
Ogia

Baserriko barazki-salteatua
Oilaskoa baratxuriarekin
Pilaf arroza
Sasoiko fruta
Ogia

Dilistak txorizoarekin
Izokina papillotean
Patata frijituak
Jogurt naturala
Ogia

Patatak marinela erara
Barrengorri-nahaskia
Uraza, oliba beltz eta arto entsalada
Sasoiko fruta
Ogi integrala

Txitxirioak ziazerbeekin
Txahal-eskalope birrineztatua
Uraza, tomate eta tipula entsalada
Sasoiko fruta
Ogia

Kcal: 753 Lip: 17,60 Prot: 39,25 Kh: 99,73

Kcal: 590 Lip: 20,37 Prot: 47,01 Kh: 54,62

Kcal: 728 Lip: 26,08 Prot: 52,56 Kh: 72,73

Kcal: 637 Lip: 26,83 Prot: 29,84 Kh: 71,50

Kcal: 718 Lip: 30,03 Prot: 41,36 Kh: 72,95

18//

19//

20//

21//

22//

5

Atun-marmitakoa
Txahal-haragi-bolak saltsan
Baby azenarioa
Sasoiko fruta
Ogia

Txitxirioak barazkiekin
Patata-tortilla
Tomate errea
Sasoiko fruta
Ogia

Alberjina beteak
Legatz frijitua
Patatak panadera erara
Sasoiko fruta
Ogia

Babarrun zuri erregosiak barazkiekin
Txerri-urdaiazpiko errea labean
Uraza, tomate eta tipula entsalada
Sasoiko fruta
Ogia

Barazki-arroz krematsua
Tortilla frantsesa
Uraza, arto eta azenario entsalada
Jogurt naturala
Ogi integrala

Kcal: 744 Lip: 36,41 Prot: 26,69 Kh: 79,11

Kcal: 701 Lip: 29,16 Prot: 29,91 Kh: 79,96

Kcal: 610 Lip: 24,65 Prot: 42,70 Kh: 54,75

Kcal: 579 Lip: 18,36 Prot: 40,66 Kh: 61,22

Kcal: 727 Lip: 27,82 Prot: 23,61 Kh: 101,16