

**Astelehena-Lunes**

- 2** Arroza barazkiekin  
 Arroz con verduras  
 Hegaluze-enpanadilak  
 Empanadillas de atún  
 Uraza eta azenario entsalada  
 Ensalada de lechuga y zanahoria  
 Sasoiko fruta  
 Fruta variada de temporada  
 Ogia  
 Pan  
**Kcal: 786 Lip: 22,47 Prot: 15,80 HC: 134,82**
- 9** Makarroi integralak tomate-saltsarekin  
 Macarrones integrales con salsa de tomate  
 Txahal-raguta bere zukuan  
 Ragout de ternera en su jugo  
 Azenarioa labean  
 Zanahoria al horno  
 Sasoiko fruta  
 Fruta variada de temporada  
 Ogia  
 Pan  
**Kcal: 749 Lip: 18,74 Prot: 36,01 HC: 96,75**
- 16** Hiru koloreko barazkiak (brokoli, kalabaza eta patata)  
 Verdura tricolor (brócoli, calabaza y patata)  
 Txorizo tortilla  
 Tortilla de chorizo  
 Uraza, oliiba beltza eta artoa entsalada  
 Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz  
 Sasoiko fruta  
 Fruta variada de temporada  
 Ogia  
 Pan  
**Kcal: 506 Lip: 27,70 Prot: 16,88 HC: 48,45**

**Asteartea-Martes**

- 3** Babarrun zuri erregosiak  
 Alubias blancas estofadas  
 Oilaskoa baratxuriarekin  
 Pechuga de pollo al ajillo  
 Piper erreak  
 Pimientos asados  
 Sasoiko fruta  
 Fruta variada de temporada  
 Ogi integrala  
 Pan Integral  
**Kcal: 647 Lip: 16,30 Prot: 52,85 HC: 70,92**
- 10** Leka salteatuak patata eta azenarioarekin  
 Vainas salteadas c/patata y zanahoria  
 Babarrun zuri erregosiak  
 Alubias blancas estofadas  
 Sasoiko fruta  
 Fruta variada de temporada  
 Ogia  
 Pan  
**Kcal: 559 Lip: 12,38 Prot: 25,07 HC: 86,37**
- 17** Pasta zopa  
 Sopa de pasta  
 Legatz erromatar erera  
 Merluza a la romana  
 Tomate eta azenario entsalada  
 Ensalada de tomate y zanahoria  
 Gazta zatiak  
 Queso porción  
 Ogia  
 Pan  
**Kcal: 608 Lip: 22,02 Prot: 33,25 HC: 69,61**

**Asteazkena-Miercoles**

- 4** Patatak saltsa berdean  
 Patatas en salsa verde  
 Gazta-tortilla  
 Tortilla de queso  
 Pilaf arroza  
 Arroz pilaf  
 Jogurt naturala  
 Yogur natural  
 Ogia  
 Pan  
**Kcal: 768 Lip: 29,04 Prot: 27,39 HC: 103,13**
- 11** Kalabaza-purea  
 Puré de calabaza  
 Legatz frijitua  
 Merluza fritua  
 Maionesa saltsa  
 Salsa mahonesa  
 Jogurt naturala  
 Yogur natural  
 Ogia  
 Pan  
**Kcal: 674 Lip: 30,88 Prot: 31,18 HC: 69,84**
- 18** Azenario-purea  
 Puré de zanahoria  
 Txahal-haragi-bolak saltsan  
 Albóndigas de ternera en salsa  
 Pilaf arroza  
 Arroz pilaf  
 Sasoiko fruta  
 Fruta variada de temporada  
 Ogia  
 Pan  
**Kcal: 771 Lip: 37,08 Prot: 27,98 HC: 84,34**

**Osteguna-Jueves**

- 5** Barazki-purea  
 Puré de verduras  
 Txahal-eskalope birrineztatua  
 Escalope de ternera empanado  
 Uraza eta tomate entsalada  
 Ensalada de lechuga y tomate  
 Sasoiko fruta  
 Fruta variada de temporada  
 Ogia  
 Pan  
**Kcal: 695 Lip: 32,43 Prot: 33,67 HC: 68,22**
- 12** Txixirioak txorizoarekin  
 Garbanzos con chorizo  
 Patata-tortilla  
 Tortilla de patata  
 Uraza eta azenario entsalada  
 Ensalada de lechuga y zanahoria  
 Anana bere zukuan  
 Piña en su jugo  
 Ogi integrala  
 Pan Integral  
**Kcal: 818 Lip: 36,28 Prot: 32,84 HC: 88,79**
- 19** Txixirioak barazkiekin  
 Garbanzos con verduras  
 Ajoarriero bakailaoa  
 Bacalao ajoarriero  
 Piper erreak  
 Pimientos asados  
 Sasoiko fruta  
 Fruta variada de temporada  
 Ogi integrala  
 Pan Integral  
**Kcal: 703 Lip: 18,99 Prot: 36,27 HC: 96,09**

**Ostirala-Viernes**

- 6** Porrusalda  
 Porrusalda  
 Palometa tomate saltsan  
 Palometa con tomate  
 Arroz sueztitua  
 Arroz rehogado  
 Sasoiko fruta  
 Fruta variada de temporada  
 Ogia  
 Pan  
**Kcal: 776 Lip: 23,08 Prot: 36,92 HC: 105,30**
- 13** Arrautza frijitua  
 Huevo frito  
 Gabonetako gozokia  
 Dulce Navideño  
 Ogia  
 Pan  
**Kcal: 998 Lip: 42,10 Prot: 20,85 HC: 129,66**



**Jaieguna Festivo**

**DIA ESPECIAL**



Programa de nutrición  
y hábitos saludables  
del Grupo Mediterránea

# JATEN IKASTEN DUGU... SUKALDATZEN



- ★ SUKALDARITZAKO TEKNIKAK
- ★ SUKALDEKO TRESNAK ETA ONTZIAK
- ★ "GREENTASTIC" OSAGIAK



ESKANEATU gure QR kodea HILERO  
ERREZETA BAT aurkitzeko.

LAGUNDU IEZAGUZU errezetetan  
IZARRAK identifikatzen.

## Oharrak:

## SUKALDEAN PARTE HARTZEAK LAGUNDU EGITEN DIGU:

LIKAGAI BERRIAK  
**EZAGUTZEN.**  
ELIKAGAIK EGITEKO ETA  
AURKEZTEKO MODU  
DESBERDINAK.

ELIKADURA  
OSASUNGARRIA  
ETA ASKOTARIKOA  
ERAMATEN  
**IKASTEN**

HIGIENE-OHITURAK  
**EZARTZEN** (ELIKAGAIK  
GARBITZEA, SUKALDEA  
GARBI EDUKITZEA, ESKUAK  
GARBITZEA...)

GURE  
KOORDINAZIOA  
ETA SORMENA  
**ESTIMULATZEN**

## NOLA LAGUNDU DEZAKEGU SUKALDEAN?

- EROSKETAK EGITEN LAGUNTZEN ETA GORDETZEN
- ERABILIKO DITUGUN ELIKAGAIK PRESTATZEN
- ERREZETEN IDEIA BILATZEN
- ELABORAZIOAK PROBATZEN
- SUKALDATZEKO DENBORAK KONTROLATZEN
- BUKATZEAN GARBITZEN ETA JASOTZEN LAGUNTZEN

### Jan baduzu...

### ...afaldu egin beharko zenuke

PASTA/ARROZA/PATATA/LEKALEAK + HARAGIA	BARAZKIAK + ARRAINA / ARRAUTZA / LEKALEAK
PASTA/ARROZA/PATATA/LEKALEAK + ARRAINA	BARAZKIAK + HARAGIA / ARRAUTZA / LEKALEAK
PASTA/ARROZA/PATATA/LEKALEAK + ARRAUTZA	BARAZKIAK + ARRAINA / HARAGIA / LEKALEAK
BARAZKIAK + HARAGIA	PASTA / ARROZA / PATATA / LEKALEAK + ARRAINA / ARRAUTZA
BARAZKIAK + ARRAINA	PASTA / ARROZA / PATATA / LEKALEAK + HARAGIA / ARRAUTZA
BARAZKIAK + ARRAUTZA	PASTA / ARROZA / PATATA / LEKALEAK + ARRAINA / HARAGIA
FRUTAK / ESNEKIAK	FRUTAK / ESNEKIAK

**Astelehena-Lunes**

- 2 Arroza barazkiekin  
Arroz con verduras  
Hegaluze-enpanadilak  
Empanadillas de atún  
Uraza eta azenario entsalada  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Sasoiko fruta  
Fruta variada de temporada  
Ogia  
Pan  
**Kcal: 786 Lip: 22,47 Prot: 15,80 HC: 134,82**
- 9 Makarroi integralak tomate-saltsarekin  
Macarrones integrales con salsa de tomate  
Txahal-raguta bere zukuan  
Ragout de ternera en su jugo  
Azenarioa labean  
Zanahoria al horno  
Sasoiko fruta  
Fruta variada de temporada  
Ogia  
Pan  
**Kcal: 749 Lip: 18,74 Prot: 36,01 HC: 96,75**
- 16 Hiru koloreko barazkiak (brokoli, kalabaza eta patata)  
Verdura tricolor (brócoli, calabaza y patata)  
Tortilla frantsesa  
Tortilla francesa  
Uraza, oliba beltza eta artoa entsalada  
Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz  
Sasoiko fruta  
Fruta variada de temporada  
Ogia  
Pan  
**Kcal: 464 Lip: 23,65 Prot: 15,65 HC: 48,25**

**Asteartea-Martes**

- 3 Babarrun zuri erregosiak  
Alubias blancas estofadas  
Oilaskoa baratxuriarekin  
Pechuga de pollo al ajillo  
Piper erreak  
Pimientos asados  
Sasoiko fruta  
Fruta variada de temporada  
Ogi integral  
Pan Integral  
**Kcal: 647 Lip: 16,30 Prot: 52,85 HC: 70,92**
- 10 Leka salteatuak patata eta azenarioarekin  
Vainas salteadas c/patata y zanahoria  
Babarrun zuri erregosiak  
Alubias blancas estofadas  
  
Sasoiko fruta  
Fruta variada de temporada  
Ogia  
Pan  
**Kcal: 559 Lip: 12,38 Prot: 25,07 HC: 86,37**
- 17 Pasta zopa  
Sopa de pasta  
  
Legatz erromatar erera  
Merluza a la romana  
Tomate eta azenario entsalada  
Ensalada de tomate y zanahoria  
Gazta zatiak  
Queso porción  
Ogia  
Pan  
**Kcal: 608 Lip: 22,02 Prot: 33,25 HC: 69,61**

**Asteazkena-Miercoles**

- 4 Patatak saltsa berdean  
Patatas en salsa verde  
Gazta-tortilla  
Tortilla de queso  
Pilaf arroza  
Arroz pilaf  
Jogurt naturala  
Yogur natural  
Ogia  
Pan  
**Kcal: 768 Lip: 29,04 Prot: 27,39 HC: 103,13**
- 11 Kalabaza-purea  
Puré de calabaza  
Legatz frijitua  
Merluza fritua  
Maionesa saltsa  
Salsa mahonesa  
Jogurt naturala  
Yogur natural  
Ogia  
Pan  
**Kcal: 674 Lip: 30,88 Prot: 31,18 HC: 69,84**
- 18 Azenario-purea  
Puré de zanahoria  
  
Txahal-haragi-bolak saltsan  
Albóndigas de ternera en salsa  
Pilaf arroza  
Arroz pilaf  
Sasoiko fruta  
Fruta variada de temporada  
Ogia  
Pan  
**Kcal: 771 Lip: 37,08 Prot: 27,98 HC: 84,34**

**Osteguna-Jueves**

- 5 Barazki-purea  
Puré de verduras  
Txahal-eskalope birrineztatua  
Escalope de ternera empanado  
Uraza eta tomate entsalada  
Ensalada de lechuga y tomate  
Sasoiko fruta  
Fruta variada de temporada  
Ogia  
Pan  
**Kcal: 695 Lip: 32,43 Prot: 33,67 HC: 68,22**
- 12 Txixirio gisatuak  
Garbanzos guisados  
Patata-tortilla  
Tortilla de patata  
Uraza eta azenario entsalada  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Anana bere zukuan  
Piña en su jugo  
Ogi integral  
Pan Integral  
**Kcal: 712 Lip: 28,10 Prot: 30,00 HC: 86,74**
- 19 Txixirioak barazkiekin  
Garbanzos con verduras  
  
Ajoarriero bakailaoa  
Bacalao ajoarriero  
Piper erreak  
Pimientos asados  
Sasoiko fruta  
Fruta variada de temporada  
Ogi integral  
Pan Integral  
**Kcal: 703 Lip: 18,99 Prot: 36,27 HC: 96,09**

**Ostirala-Viernes**



**Jaieguna Festivo**

- 6 Porrusalda  
Porrusalda  
Palometa tomate saltsan  
Palometa con tomate  
Arroz sueztitua  
Arroz rehogado  
Sasoiko fruta  
Fruta variada de temporada  
Ogia  
Pan  
**Kcal: 776 Lip: 23,08 Prot: 36,92 HC: 105,30**
- 13
- 20 Arroz zuria tomate-saltsarekin  
Arroz blanco con salsa de tomate  
  
Arrautza frijitua  
Huevo frito  
  
Gabonetako gozokia  
Dulce Navideño  
Ogia  
Pan  
**Kcal: 998 Lip: 42,10 Prot: 20,85 HC: 129,66**

**DIA ESPECIAL**

**Astelehena-Lunes**

**2** Arroza barazkiekin  
 Arroz con verduras  
 Solomo-zinta plantxan  
 Cinta de lomo a la plancha  
 Uraza eta azenario entsalada  
 Ensalada de lechuga y zanahoria  
 Sasoiko fruta  
 Fruta variada de temporada  
 Gluten gabeko ogia  
 Pan SIN gluten  
**Kcal: 697 Lip: 21,37 Prot: 32,38 HC: 97,64**

**9** S/GLUTEN makarroiak tomate-saltsarekin  
 Macarrones S/GLUTEN con salsa de tomate  
 Txahal-raguta bere zukuan  
 Ragout de ternera en su jugo  
 Azenarioa labean  
 Zanahoria al horno  
 Sasoiko fruta  
 Fruta variada de temporada  
 Gluten gabeko ogia  
 Pan SIN gluten  
**Kcal: 733 Lip: 21,16 Prot: 29,79 HC: 95,97**

**16** Hiru koloreko barazkiak (brokolia, kalabaza eta patata)  
 Verdura tricolor (brócoli, calabaza y patata)  
 Txorizo tortilla  
 Tortilla de chorizo  
 Uraza, oliba beltza eta artoa entsalada  
 Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz  
 Sasoiko fruta  
 Fruta variada de temporada  
 Gluten gabeko ogia  
 Pan SIN gluten  
**Kcal: 477 Lip: 30,04 Prot: 14,42 HC: 36,87**

**Asteartea-Martes**

**3** Babarrun zuri erregosiak  
 Alubias blancas estofadas  
 Oilaskoa baratxuriarekin  
 Pechuga de pollo al ajillo  
 Piper erreak  
 Pimientos asados  
 Sasoiko fruta  
 Fruta variada de temporada  
 Gluten gabeko ogia  
 Pan SIN gluten  
**Kcal: 629 Lip: 18,76 Prot: 50,66 HC: 61,68**

**10** Leka salteatuak patata eta azenarioarekin  
 Vainas salteadas c/patata y zanahoria  
 Babarrun zuri erregosiak  
 Alubias blancas estofadas  
 Sasoiko fruta  
 Fruta variada de temporada  
 Gluten gabeko ogia  
 Pan SIN gluten  
**Kcal: 529 Lip: 14,72 Prot: 22,61 HC: 74,79**

**17** Pasta zopa DIETA  
 Sopa de pasta SIN gluten/huevo  
 Legatza labean  
 Merluza al horno  
 Tomate eta azenario entsalada  
 Ensalada de tomate y zanahoria  
 Gazta zatiak  
 Queso porción  
 Gluten gabeko ogia  
 Pan SIN gluten  
**Kcal: 476 Lip: 21,46 Prot: 24,32 HC: 44,95**

**Asteazkena-Miercoles**

**4** Patatak saltsa berdean  
 Patatas en salsa verde  
 Gazta-tortilla  
 Tortilla de queso  
 Pilaf arroza  
 Arroz pilaf  
 Jogurt naturala  
 Yogur natural  
 Gluten gabeko ogia  
 Pan SIN gluten  
**Kcal: 738 Lip: 31,38 Prot: 24,93 HC: 91,55**

**11** Kalabaza-purea  
 Puré de calabaza  
 Legatza labean  
 Merluza al horno  
 Maionesa saltsa  
 Salsa mahonesa  
 Jogurt naturala  
 Yogur natural  
 Gluten gabeko ogia  
 Pan SIN gluten  
**Kcal: 580 Lip: 33,01 Prot: 27,07 HC: 43,15**

**18** Azenario-purea  
 Puré de zanahoria  
 Txahal-haragi-bolak saltsan  
 Albóndigas de ternera en salsa  
 Pilaf arroza  
 Arroz pilaf  
 Sasoiko fruta  
 Fruta variada de temporada  
 Gluten gabeko ogia  
 Pan SIN gluten  
**Kcal: 742 Lip: 39,42 Prot: 25,52 HC: 72,76**

**Osteguna-Jueves**

**5** Barazki-purea  
 Puré de verduras  
 Txahal-xerra plantxan  
 Filete de ternera a la plancha  
 Uraza eta tomate entsalada  
 Ensalada de lechuga y tomate  
 Sasoiko fruta  
 Fruta variada de temporada  
 Gluten gabeko ogia  
 Pan SIN gluten  
**Kcal: 517 Lip: 27,07 Prot: 26,37 HC: 42,37**

**12** Txixirioak txorizoarekin  
 Garbanzos con chorizo  
 Patata-tortilla  
 Tortilla de patata  
 Uraza eta azenario entsalada  
 Ensalada de lechuga y zanahoria  
 Anana bere zukuan  
 Piña en su jugo  
 Gluten gabeko ogia  
 Pan SIN gluten  
**Kcal: 800 Lip: 38,74 Prot: 30,65 HC: 79,55**

**19** Txixirioak barazkiekin  
 Garbanzos con verduras  
 Ajoarriero bakailaoa  
 Bacalao ajoarriero  
 Piper erreak  
 Pimientos asados  
 Sasoiko fruta  
 Fruta variada de temporada  
 Gluten gabeko ogia  
 Pan SIN gluten  
**Kcal: 685 Lip: 21,45 Prot: 34,08 HC: 86,85**

**Ostirala-Viernes**



**Jaieguna Festivo**

**6**

**13** Porrusalda  
 Porrusalda  
 Palometa tomate saltsan  
 Palometa con tomate  
 Arroz sueztitua  
 Arroz rehogado  
 Sasoiko fruta  
 Fruta variada de temporada  
 Gluten gabeko ogia  
 Pan SIN gluten  
**Kcal: 746 Lip: 25,42 Prot: 34,46 HC: 93,72**

**20** Arroz zuria tomate-saltsarekin  
 Arroz blanco con salsa de tomate  
 Arrautza frijitua  
 Huevo frito  
 Gabonetako gozokia - DIETA  
 Dulce Navideño - DIETA  
 Gluten gabeko ogia  
 Pan SIN gluten  
**Kcal: 701 Lip: 29,04 Prot: 16,02 HC: 88,38**

**DIA ESPECIAL**



**Astelehena-Lunes**

- 2** Arroza barazkiekin  
 Arroz con verduras  
 Hegaluze-enpanadilak  
 Empanadillas de atún  
 Uraza eta azenario entsalada  
 Ensalada de lechuga y zanahoria  
 Sasoiko fruta  
 Fruta variada de temporada  
 Ogia  
 Pan  
**Kcal: 786 Lip: 22,47 Prot: 15,80 HC: 134,82**
- 9** Makarroi integralak tomate-saltsarekin  
 Macarrones integrales con salsa de tomate  
 Tortilla frantsesa  
 Tortilla francesa  
 Azenarioa labean  
 Zanahoria al horno  
 Sasoiko fruta  
 Fruta variada de temporada  
 Ogia  
 Pan  
**Kcal: 715 Lip: 25,06 Prot: 22,36 HC: 91,30**
- 16** Hiru koloreko barazkiak (brokoli, kalabaza eta patata)  
 Verdura tricolor (brócoli, calabaza y patata)  
 Tortilla frantsesa  
 Tortilla francesa  
 Uraza, oliba beltza eta artoa entsalada  
 Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz  
 Sasoiko fruta  
 Fruta variada de temporada  
 Ogia  
 Pan  
**Kcal: 464 Lip: 23,65 Prot: 15,65 HC: 48,25**

**Asteartea-Martes**

- 3** Leka salteatuak tomate-saltsarekin  
 Vainas salteadas con salsa de tomate  
 Babarrun zuri erregosiak  
 Alubias blancas estofadas  
 Sasoiko fruta  
 Fruta variada de temporada  
 Ogi integrala  
 Pan Integral  
**Kcal: 596 Lip: 15,28 Prot: 24,85 HC: 84,91**
- 10** Leka salteatuak patata eta azenarioarekin  
 Vainas salteadas c/patata y zanahoria  
 Babarrun zuri erregosiak  
 Alubias blancas estofadas  
 Sasoiko fruta  
 Fruta variada de temporada  
 Ogia  
 Pan  
**Kcal: 559 Lip: 12,38 Prot: 25,07 HC: 86,37**
- 17** Pasta zopa  
 Sopa de pasta  
 Legatz erromatar erera  
 Merluza a la romana  
 Tomate eta azenario entsalada  
 Ensalada de tomate y zanahoria  
 Gazta zatiak  
 Queso porción  
 Ogia  
 Pan  
**Kcal: 608 Lip: 22,02 Prot: 33,25 HC: 69,61**

**Asteazkena-Miercoles**

- 4** Patatak saltsa berdean  
 Patatas en salsa verde  
 Gazta-tortilla  
 Tortilla de queso  
 Pilaf arroza  
 Arroz pilaf  
 Jogurt naturala  
 Yogur natural  
 Ogia  
 Pan  
**Kcal: 768 Lip: 29,04 Prot: 27,39 HC: 103,13**
- 11** Kalabaza-purea  
 Puré de calabaza  
 Legatz frijitua  
 Babarrun zuri erregosiak  
 Merluza fritua  
 Maionesa saltsa  
 Salsa mahonesa  
 Jogurt naturala  
 Yogur natural  
 Ogia  
 Pan  
**Kcal: 674 Lip: 30,88 Prot: 31,18 HC: 69,84**
- 18** Azenario-purea  
 Puré de zanahoria  
 Barazki makilak  
 Varitas vegetales  
 Pilaf arroza  
 Arroz pilaf  
 Sasoiko fruta  
 Fruta variada de temporada  
 Ogia  
 Pan  
**Kcal: 708 Lip: 27,75 Prot: 12,24 HC: 105,13**

**Osteguna-Jueves**

- 5** Barazki-purea  
 Puré de verduras  
 Hamburgesa begetala  
 Hamburguesa vegetal  
 Uraza eta tomate entsalada  
 Ensalada de lechuga y tomate  
 Sasoiko fruta  
 Fruta variada de temporada  
 Ogia  
 Pan  
**Kcal: 619 Lip: 28,71 Prot: 11,75 HC: 78,81**
- 12** Txixirio gisatuak  
 Garbanzos guisados  
 Patata-tortilla  
 Tortilla de patata  
 Uraza eta azenario entsalada  
 Ensalada de lechuga y zanahoria  
 Anana bere zukuan  
 Piña en su jugo  
 Ogi integrala  
 Pan Integral  
**Kcal: 712 Lip: 28,10 Prot: 30,00 HC: 86,74**
- 19** Txixirioak barazkiekin  
 Garbanzos con verduras  
 Ajoarriero bakailaoa  
 Bacalao ajoarriero  
 Piper erreak  
 Pimientos asados  
 Sasoiko fruta  
 Fruta variada de temporada  
 Ogi integrala  
 Pan Integral  
**Kcal: 703 Lip: 18,99 Prot: 36,27 HC: 96,09**

**Ostirala-Viernes**

- 6**
- 13** Porrusalda  
 Porrusalda  
 Palometa tomate saltsan  
 Palometa con tomate  
 Arroz sueztitua  
 Arroz rehogado  
 Sasoiko fruta  
 Fruta variada de temporada  
 Ogia  
 Pan  
**Kcal: 776 Lip: 23,08 Prot: 36,92 HC: 105,30**
- 20** Arroz zuria tomate-saltsarekin  
 Arroz blanco con salsa de tomate  
 Arrautza frijitua  
 Huevo frito  
 Gabonetako gozokia - DIETA  
 Dulce Navideño - DIETA  
 Ogia  
 Pan  
**Kcal: 731 Lip: 26,70 Prot: 18,48 HC: 99,96**



**Jaieguna Festivo**

**DIA ESPECIAL**

**Astelehena-Lunes**

- 2** Arroza barazkiekin  
 Arroz con verduras  
 Solomo-zinta plantxan  
 Cinta de lomo a la plancha  
 Uraza eta azenario entsalada  
 Ensalada de lechuga y zanahoria  
 Sasoiko fruta  
 Fruta variada de temporada  
 Ogia  
 Pan  
**Kcal: 727 Lip: 19,03 Prot: 34,84 HC: 109,22**
- 9** Makarroi integralak tomate-saltsarekin  
 Macarrones integrales con salsa de tomate  
 Txahal-raguta bere zukuan  
 Ragout de ternera en su jugo  
 Azenarioa labean  
 Zanahoria al horno  
 Sasoiko fruta  
 Fruta variada de temporada  
 Ogia  
 Pan  
**Kcal: 749 Lip: 18,74 Prot: 36,01 HC: 96,75**
- 16** Hiru koloreko barazkiak (brokoli, kalabaza eta patata)  
 Verdura tricolor (brócoli, calabaza y patata)  
 Txorizo tortilla  
 Tortilla de chorizo  
 Uraza, oliiba beltza eta artoa entsalada  
 Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz  
 Sasoiko fruta  
 Fruta variada de temporada  
 Ogia  
 Pan  
**Kcal: 506 Lip: 27,70 Prot: 16,88 HC: 48,45**

**Asteartea-Martes**

- 3** Babarrun zuri erregosiak  
 Alubias blancas estofadas  
 Oilaskoa baratxuriarekin  
 Pechuga de pollo al ajillo  
 Piper erreak  
 Pimientos asados  
 Sasoiko fruta  
 Fruta variada de temporada  
 Ogi integrala  
 Pan Integral  
**Kcal: 647 Lip: 16,30 Prot: 52,85 HC: 70,92**
- 10** Leka salteatuak patata eta azenarioarekin  
 Vainas salteadas c/patata y zanahoria  
 Babarrun zuri erregosiak  
 Alubias blancas estofadas  
 Sasoiko fruta  
 Fruta variada de temporada  
 Ogia  
 Pan  
**Kcal: 559 Lip: 12,38 Prot: 25,07 HC: 86,37**
- 17** Pasta zopa  
 Sopa de pasta  
 Solomo-zinta plantxan  
 Cinta de lomo a la plancha  
 Tomate eta azenario entsalada  
 Ensalada de tomate y zanahoria  
 Gazta zatiak  
 Queso porción  
 Ogia  
 Pan  
**Kcal: 502 Lip: 18,97 Prot: 32,72 HC: 49,44**

**Asteazkena-Miercoles**

- 4** Patatak saltsa berdean  
 Patatas en salsa verde  
 Gazta-tortilla  
 Tortilla de queso  
 Pilaf arroza  
 Arroz pilaf  
 Jogurt naturala  
 Yogur natural  
 Ogia  
 Pan  
**Kcal: 768 Lip: 29,04 Prot: 27,39 HC: 103,13**
- 11** Kalabaza-purea  
 Puré de calabaza  
 Oilasko-xerra plantxan  
 Filete de pollo plancha  
 Maionesa saltsa  
 Salsa mahonesa  
 Jogurt naturala  
 Yogur natural  
 Ogia  
 Pan  
**Kcal: 596 Lip: 27,68 Prot: 33,66 HC: 54,33**
- 18** Azenario-purea  
 Puré de zanahoria  
 Txahal-haragi-bolak saltsan  
 Albóndigas de ternera en salsa  
 Pilaf arroza  
 Arroz pilaf  
 Sasoiko fruta  
 Fruta variada de temporada  
 Ogia  
 Pan  
**Kcal: 771 Lip: 37,08 Prot: 27,98 HC: 84,34**

**Osteguna-Jueves**

- 5** Barazki-purea  
 Puré de verduras  
 Txahal-eskalope birrineztatua  
 Escalope de ternera empanado  
 Uraza eta tomate entsalada  
 Ensalada de lechuga y tomate  
 Sasoiko fruta  
 Fruta variada de temporada  
 Ogia  
 Pan  
**Kcal: 695 Lip: 32,43 Prot: 33,67 HC: 68,22**
- 12** Txixirioak txorizoarekin  
 Garbanzos con chorizo  
 Patata-tortilla  
 Tortilla de patata  
 Uraza eta azenario entsalada  
 Ensalada de lechuga y zanahoria  
 Anana bere zukuan  
 Piña en su jugo  
 Ogi integrala  
 Pan Integral  
**Kcal: 818 Lip: 36,28 Prot: 32,84 HC: 88,79**
- 19** Txixirioak barazkiekin  
 Garbanzos con verduras  
 Ajoarriero bakailaoa  
 Bacalao ajoarriero  
 Piper erreak  
 Pimientos asados  
 Sasoiko fruta  
 Fruta variada de temporada  
 Ogi integrala  
 Pan Integral  
**Kcal: 703 Lip: 18,99 Prot: 36,27 HC: 96,09**

**Ostirala-Viernes**

- 6** Porrusalda  
 Porrusalda  
 Solomo-zinta plantxan  
 Cinta de lomo a la plancha  
 Arroz sueztitua  
 Arroz rehogado  
 Sasoiko fruta  
 Fruta variada de temporada  
 Ogia  
 Pan  
**Kcal: 697 Lip: 18,07 Prot: 36,51 HC: 101,67**
- 13** Arrautza frijitua  
 Huevo frito  
 Gabonetako gozokia  
 Dulce Navideño  
 Ogia  
 Pan  
**Kcal: 998 Lip: 42,10 Prot: 20,85 HC: 129,66**



**Jaieguna Festivo**

**DIA ESPECIAL**

**Astelehena-Lunes**

**2** Arroza barazkiekin, tomatetik gabe  
Arroz con verduras SIN TOMATE  
Solomo-zinta plantxan  
Cinta de lomo a la plancha  
Uraza eta azenario entsalada  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Sasoiko fruta (MELOIRIK ETA MAHATSIK EZ)  
Fruta variada de temporada (NO MELÓN NI UVA)  
Ogia  
Pan  
**Kcal: 715 Lip: 18,58 Prot: 34,62 HC: 107,72**

**9** Kalabazin-purea  
Puré de calabacín  
Txahal-raguta bere zukuan tomatetik gabe  
Ragout de ternera en su jugo SIN TOMATE  
Azenarioa labean  
Zanahoria al horno  
Sasoiko fruta (MELOIRIK ETA MAHATSIK EZ)  
Fruta variada de temporada (NO MELÓN NI UVA)  
Ogia  
Pan  
**Kcal: 487 Lip: 14,65 Prot: 29,07 HC: 60,74**

**16** Hiru koloreko barazkiak (brokolia, kalabaza eta patata)  
Verdura tricolor (brócoli, calabaza y patata)  
Txorizo tortilla  
Tortilla de chorizo  
Uraza, oliba beltza eta artoa entsalada  
Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz  
Sasoiko fruta (MELOIRIK ETA MAHATSIK EZ)  
Fruta variada de temporada (NO MELÓN NI UVA)  
Ogia  
Pan  
**Kcal: 506 Lip: 27,70 Prot: 16,88 HC: 48,45**

**Asteartea-Martes**

**3** Kalabaza-purea  
Puré de calabaza  
Oilaskoa baratxuriarekin  
Pechuga de pollo al ajillo  
Piper erreak  
Pimientos asados  
Sasoiko fruta (MELOIRIK ETA MAHATSIK EZ)  
Fruta variada de temporada (NO MELÓN NI UVA)  
Ogi integrala  
Pan Integral  
**Kcal: 500 Lip: 15,61 Prot: 39,04 HC: 52,68**

**10** Arroza salteatua azenarioarekin  
Arroz salteado con zanahoria  
Oilasko-xerra plantxan  
Filete de pollo plancha  
  
Sasoiko fruta (MELOIRIK ETA MAHATSIK EZ)  
Fruta variada de temporada (NO MELÓN NI UVA)  
Ogia  
Pan  
**Kcal: 684 Lip: 12,90 Prot: 34,39 HC: 112,97**

**17** Arroza zopa  
Sopa de arroz  
  
Solomo-zinta plantxan  
Cinta de lomo a la plancha  
Uraza eta tomate entsalada  
Ensalada de lechuga  
Gazta zatiak  
Queso porción  
  
Ogia  
Pan  
**Kcal: 524 Lip: 18,84 Prot: 32,65 HC: 57,75**

**Asteazkena-Miercoles**

**4** Patatak saltsa berdean  
Patatas en salsa verde  
Gazta-tortilla  
Tortilla de queso  
Pilaf arroza  
Arroz pilaf  
Jogurt naturala  
Yogur natural  
  
Ogia  
Pan  
**Kcal: 768 Lip: 29,04 Prot: 27,39 HC: 103,13**

**11** Kalabaza-purea  
Puré de calabaza  
Solomo-zinta plantxan  
Cinta de lomo a la plancha  
Uraza eta tomate entsalada  
Ensalada de lechuga  
Jogurt naturala  
Yogur natural  
  
Ogia  
Pan  
**Kcal: 533 Lip: 20,49 Prot: 34,72 HC: 53,85**

**18** Azenario-purea  
Puré de zanahoria  
  
Oilasko-xerra plantxan  
Filete de pollo plancha  
Pilaf arroza  
Arroz pilaf  
Sasoiko fruta (MELOIRIK ETA MAHATSIK EZ)  
Fruta variada de temporada (NO MELÓN NI UVA)  
Ogia  
Pan  
**Kcal: 599 Lip: 18,29 Prot: 32,36 HC: 79,51**

**Osteguna-Jueves**

**5** Barazki-purea  
Puré de verduras SIN judía verde  
Txahal-xerra plantxan  
Filete de ternera a la plancha  
Uraza eta tomate entsalada  
Ensalada de lechuga  
Sasoiko fruta  
Fruta variada de temporada (NO PIÑA)  
  
Ogia  
Pan  
**Kcal: 527 Lip: 24,59 Prot: 27,43 HC: 50,45**

**12** Arroza zopa  
Sopa de arroz  
Patata-tortilla  
Tortilla de patata  
Uraza eta azenario entsalada  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Sasoiko fruta (MELOIRIK ETA MAHATSIK EZ)  
Fruta variada de temporada (NO MELÓN NI UVA)  
Ogi integrala  
Pan Integral  
**Kcal: 563 Lip: 22,31 Prot: 16,96 HC: 75,76**

**19** Kalabazin-purea  
Puré de calabacín  
  
Bakailaoa labean  
Bacalao al horno  
Piper erreak  
Pimientos asados  
Sasoiko fruta (MELOIRIK ETA MAHATSIK EZ)  
Fruta variada de temporada (NO MELÓN NI UVA)  
Ogi integrala  
Pan Integral  
**Kcal: 409 Lip: 13,89 Prot: 20,08 HC: 52,21**

**Ostirala-Viernes**

**6**   
**Jaieguna Festivo**

**13** Porrusalda  
Porrusalda  
Palometa labean  
Palometa al horno  
Arroz sueztitua  
Arroz rehogado  
Sasoiko fruta (MELOIRIK ETA MAHATSIK EZ)  
Fruta variada de temporada (NO MELÓN NI UVA)  
Ogia  
Pan  
**Kcal: 746 Lip: 23,03 Prot: 36,72 HC: 102,56**

**20** Arroza salteatua azenarioarekin  
Arroz salteado con zanahoria  
  
**DIA ESPECIAL**  
Arrautza frijitua  
Huevo frito  
  
Gabonetako gozokia - DIETA  
Dulce Navideño - DIETA  
  
Ogia  
Pan  
**Kcal: 662 Lip: 22,76 Prot: 18,73 HC: 100,16**