



# urtarrila- enero2026

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
<p>URTE 1 ETA 2 URTEKO GELAK</p> <p>AULAS DE 1 Y 2 AÑOS</p>			<b>1</b>	<b>2</b>
			<b>JAIA</b>  <b>FIESTA</b>	<b>JAIA</b>  <b>FIESTA</b>
<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b> Kcal 882 HC 108 Lip 37 Prot 34	<b>8</b> Kcal 773 HC 89 Lip 31 Prot 38	<b>9</b> Kcal 671 HC 82 Lip 27 Prot 33
<b>JAIA</b>  <b>FIESTA</b>	<b>JAIA</b>  <b>FIESTA</b>	<p> <b>Makarroi integralak tomatekin Behi- eta txerri-hanburgesa txanpinoiekin Esnekia</b> Macarrones integrales con tomate Hamburguesa de vacuno y cerdo con champiñones Lacteo <b>Krema - Hegazti-Fruta</b></p> <p>Crema - Ave - Fruta</p>	<p><b>Indaba gorriak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta</b> Alubias rojas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada</p> <p><b>Barazki - Arraina - Jogurta</b> Verdura - Pescado - Yogur</p>	<p> <b>Porrusalda Abadira arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta</b> Purrusalda Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada</p> <p><b>Arroza - Arraultz-Jogurta</b> Arroz - Huevo - Yogur</p>
<b>12</b> Kcal 849 HC 139 Lip 27 Prot 18	<b>13</b> Kcal 706 HC 92 Lip 18 Prot 46	<b>14</b> Kcal 607 HC 73 Lip 18 Prot 40	<b>15</b> Kcal 745 HC 106 Lip 21 Prot 38	<b>16</b> Kcal 794 HC 110 Lip 27 Prot 32
<p> <b>Arroza bertoko barazkiekin Bakailao-kroketak entsaladarekin Sasoiko fruta</b> Arroz con verduras locales Croquetas de bacalao con ensalada Fruta de temporada</p> <p><b>Entsalada - Haragi - Jogurta</b> Ensalada - Carne - Yogur</p>	<p><b>Dilistak bertako barazkiekin Izokina marinela saltsan Sasoiko fruta</b> Lentejas con verduras locales Salmon en salsa marinera Fruta de temporada</p> <p><b>Krema - Hegazti - Jogurta</b> Crema - Ave - Yogur</p>	<p> <b>Porru eta ziazerba-krema Oilasko-bularkia patata frijituekin Esnekia</b> Crema de puerros y espinacas Pechuga de pollo con patatas fritas Lacteo</p> <p><b>Patata - Arraina - Fruta</b> Patata - Pescado - Fruta</p>	<p><b>Kiribil italiarrak Legatza labea piper gorriekin Sasoiko fruta</b> Espirales italiana Merluza al horno con pimientos rojos Fruta de temporada</p> <p><b>Barazki - Arraultz - Jogurta</b> Verdura - Huevo - Yogur</p>	<p> <b>Garbantuak bertako kalabazarekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta</b> Garbanzos con calabaza local Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada</p> <p><b>Zopa - Hegazti - Esnekia</b> Sopa - Ave - Lácteo</p>
<b>19</b> Kcal 818 HC 65 Lip 49 Prot 29	<b>20</b> Kcal 803 HC 87 Lip 34 Prot 41	<b>21</b> Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46	<b>22</b> Kcal 939 HC 103 Lip 45 Prot 35	<b>23</b> Kcal 805 HC 85 Lip 28 Prot 62
<p> <b>Barazki-menestra Hegazti-saltxitxa freskoak entsaladarekin Sasoiko fruta</b> Menestra de verduras Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta de temporada</p> <p><b>Zopa - Haragi - Jogurta</b> Sopa - Carne - Yogur</p>	<p><b>Babarrun zuri erregosiak Arrautza frijituak entsaladarekin Sasoiko fruta</b> Alubias blancas estofadas Huevos fritos con ensalada Fruta de temporada</p> <p><b>Barazki - Arraina - Esnekia</b> Verdura - Pescado - Lácteo</p>	<p> <b>Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Esnekia</b> Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Lacteo</p> <p><b>Arroza - Arraultz - Fruta</b> Arroz - Huevo - Fruta</p>	<p><b>Sopa Izokina meniere erara Sasoiko fruta</b> Sopa Salmon meniere Fruta de temporada</p> <p><b>Entsalada - Hegazti - Esnekia</b> Ensalada - Ave - Lácteo</p>	<p> <b>Patatak errioxar erara Oilasko-izterra lekekin Sasoiko fruta</b> Patatas a la riojana Muslo de pollo con judias verdes Fruta de temporada</p> <p><b>Krema - Arraina - Jogurta</b> Crema - Pescado - Yogur</p>
<b>26</b> Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32	<b>27</b> Kcal 794 HC 98 Lip 32 Prot 34	<b>28</b> Kcal 655 HC 83 Lip 25 Prot 27	<b>29</b> Kcal 765 HC 95 Lip 26 Prot 41	<b>30</b> Kcal 685 HC 92 Lip 20 Prot 30
<p><b>Dilistak bertako barazkiekin Epanadillak entsaladarekin Sasoiko fruta</b> Lentejas con verduras locales Empanadillas con ensalada Fruta de temporada</p> <p><b>Entsalada - Haragi - Jogurta</b> Ensalada - Carne - Yogur</p>	<p><b>Barraskiloak tomatearekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta</b> Caracillos con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada</p> <p><b>Barazki - Arraina - Esnekia</b> Verdura - Pescado - Lácteo</p>	<p><b>Bertako kalabaza-krema Solomo freskoa entsaladarekin Sasoiko fruta</b> Crema de calabaza local Lomo fresco con ensalada Fruta de temporada</p> <p><b>Zopa - Arraultz - Jogurta</b> Sopa - Huevo - Yogur</p>	<p><b>Garbantuak bertako barazkiekin Abadira arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta</b> Garbanzos con verduras locales Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada</p> <p><b>Krema - Hegazti - Jogurta</b> Crema - Ave - Yogur</p>	<p> <b>Lekak patatekin Oilasko fajita integrala barazkiekin Esnekia</b> Vainas con patatas Fajita integral de pollo y verduras Lacteo</p> <p><b>Pasta - Arraina - Fruta</b> Pasta - Pescado - Fruta</p>

Gomendatutako afaria  
Cena recomendada

Karbono azterna 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 etikadurari buruzko informazioa, 12 urteko umeen razio eta nutrizio-beharrek kontuan izanda kalkulaturako da, menuan eskainitako 40 gramoko ogi razio egunean barre.

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.