



CENTRO SAN VIATOR SOPUERTA

DIABETICO MEDIDO, NO PATATA, VERDURA EN PURE, A LA PLANCHA Y SIN GUARNICION

ekaina - junio 2024



ASTELEHENA / LUNES

3 Kcal 638 HC 66
Lip 28 Prot 24

Menestra krema
Solomo ontzutuplantxan
Sasoiko fruta
Crema de menestra
Lomo adobado a la plancha
Fruta de temporada

ASTEARTEA / MARTES

4 Kcal 665 HC 108
Lip 15 Prot 29

Haragi-paella
Legatza labea
Sasoiko fruta
Paella de carne
Merluza al horno
Fruta de temporada

ASTEAZKENA / MIERCOLES

5 Kcal 611 HC 65
Lip 20 Prot 45

Barazki-krema
Txahal-gisatua
Jogurt gaingabetua
Crema de verduras
Guisado de ternera
Yogur desnatado

OSTEGUNA / JUEVES

6 Kcal 723 HC 87
Lip 28 Prot 36

Garbantzuak bertako barazkiekin
Tortila frantsesa
Sasoiko fruta
Garbanzos con verduras locales
Tortilla francesa
Fruta de temporada

OSTIRALA / VIERNES

7 Kcal 632 HC 61
Lip 15 Prot 63

Hegazti-zopa fideoekin
Abadira labea
Sasoiko fruta
Sopa de ave con fideos
Abadejo al horno
Fruta de temporada

10 Kcal 740 HC 117
Lip 14 Prot 41

Barazki-paella
Indiolar gisatua
Sasoiko fruta
Paella vegetal
Pavo guisado
Fruta de temporada

11 Kcal 530 HC 58
Lip 18 Prot 36

Bertako kalabaza-krema
Oilasko-izterra labea bere zuku
Jogurt gaingabetua
Crema de calabaza local
Muslo de pollo al horno en su jugo
Yogur desnatado

12 Kcal 666 HC 84
Lip 15 Prot 48

Dilistak bertako barazkiekin
Txahal-xerra plantxan
Sasoiko fruta
Lentejas con verduras locales
Filete de ternera a la plancha
Fruta de temporada

13 Kcal 754 HC 98
Lip 24 Prot 40

Makarroiak tomatearekin
Izokina labea
Sasoiko fruta
Macarrones con tomate
Salmon al horno
Fruta de temporada

14 Kcal 704 HC 89
Lip 25 Prot 36

Indaba zuriak bertako barazkiekin
Tortila frantsesa
Sasoiko fruta
Alubias blancas con verduras locales
Tortilla francesa
Fruta de temporada

17 Kcal 516 HC 73
Lip 12 Prot 40

Leka-krema patatekin
Solomo freskoa plantxan
Sasoiko fruta
Crema de vainas con patatas
Lomo fresco a la plancha
Fruta de temporada

18 Kcal 692 HC 78
Lip 26 Prot 41

Dilistak barazkiekin
Tortila frantsesa
Jogurt gaingabetua
Lentejas con verduras
Tortilla francesa
Yogur desnatado

19 Kcal 513 HC 103
Lip 6 Prot 15

Arroza integrala tomatearekin
Oilasko-hegalak labea
Jogurt gaingabetua
Arroz integral con tomate
Alitas de pollo al horno
Yogur desnatado

20

JAIA
FIESTA

21

JAIA
FIESTA

24

EZ DAGO MENURIK
NO HAY MENU

25

EZ DAGO MENURIK
NO HAY MENU

26

EZ DAGO MENURIK
NO HAY MENU

27

EZ DAGO MENURIK
NO HAY MENU

28

EZ DAGO MENURIK
NO HAY MENU

Gonmendatutako afaria
Cena recomendada

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





ekaina - junio 2024



ASTELEHENA / LUNES				ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIERCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES								
3	Kcal	545	HC	63	4	Kcal	718	HC	108	5	Kcal	655	HC	66	6	Kcal	782	HC	87	7	Kcal	649	HC	83
	Lip	16	Prot	35		Lip	18	Prot	37		Lip	24	Prot	46		Lip	34	Prot	36		Lip	22	Prot	32
Barazki-menestra Solomoa plantxan Sasoiko fruta Menestra de verduras Lomo fresco a la plancha con ensalada Fruta de temporada				Haragi-paella Legatza labeen entsaladarekin Sasoiko fruta Paella de carne Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada				Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurt gaingabetua Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur desnatado				Garbantzuak bertako barazkiekin Tortila frantsesa entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Tortilla francesa con ensalada Fruta de temporada				Patata gisatuak Abadira labeen piper gorriekin Sasoiko fruta Patatas guisadas Abadejo al horno con pimientos rojos Fruta de temporada								
10	Kcal	595	HC	53	11	Kcal	693	HC	60	12	Kcal	671	HC	80	13	Kcal	812	HC	98	14	Kcal	762	HC	89
	Lip	22	Prot	47		Lip	26	Prot	57		Lip	17	Prot	49		Lip	30	Prot	40		Lip	31	Prot	36
Landako-entsalada Indioilar gisatua barazki saltsan Sasoiko fruta Ensalada campera Pavo guisado en salsa de verduras Fruta de temporada				Bertako kalabaza-krema Oilasko-izterra entsaladarekin Jogurt gaingabetua Crema de calabaza local Muslo de pollo con ensalada Yogur desnatado				Dilistak bertako barazkiekin Txahal-xerra plantxan txanpinoiekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Filete de ternera a la plancha con champiñones Fruta de temporada				Makarroiak tomatearekin Izokina labeen entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate Salmon al horno con ensalada Fruta de temporada				Indaba zuriak bertako barazkiekin Tortila frantsesa entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla francesa con ensalada Fruta de temporada								
17	Kcal	580	HC	74	18	Kcal	792	HC	78	19	Kcal	715	HC	106	20					21				
	Lip	13	Prot	39		Lip	34	Prot	46		Lip	19	Prot	34										
Lekak patatekin Solomoa labeen jardinera erara Sasoiko fruta Vainas con patatas Lomo fresco al horno a la jardinera Fruta de temporada				Dilistak barazkiekin Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Jogurt gaingabetua Lentejas con verduras Tortilla francesa de atun con ensalada Yogur desnatado				Arroza integrala tomatearekin Oilasko-hegalak entsaladarekin Jogurt gaingabetua Arroz integral con tomate Alitas de pollo con ensalada Yogur desnatado				JAIA FIESTA				JAIA FIESTA								
24					25					26					27					28				
EZ DAGO MENURIK				EZ DAGO MENURIK				EZ DAGO MENURIK				EZ DAGO MENURIK				EZ DAGO MENURIK								
NO HAY MENU				NO HAY MENU				NO HAY MENU				NO HAY MENU				NO HAY MENU								



ekaina - junio 2024



ASTELEHENA / LUNES		ASTEARTEA / MARTES		ASTEAZKENA / MIERCOLES		OSTEGUNA / JUEVES		OSTIRALA / VIERNES	
3 Kcal 709 HC 79 Lip 30 Prot 30	4 Kcal 718 HC 108 Lip 18 Prot 37	5 Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46	6 Kcal 787 HC 93 Lip 33 Prot 34	7 Kcal 721 HC 91 Lip 24 Prot 40					
 Barazki-menestra Solomo ontzutua entsaladarekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada	 Haragi-paella Legatza labean entsaladarekin Sasoiko fruta Paella de carne Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada	 Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	 Garbantzuak bertako barazkiekin Arrautza frijituak patata frijituakin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	 Patatak errioxar erara Abadira arrautzatzatua piper gorriekin Sasoiko fruta Patatas a la riojana Abadejo a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada					
Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur	Entsalada - Haragi - Jogurta Ensalada - Carne - Yogur	Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo	Arroza - Arrautz - Jogurta Arroz - Huevo - Yogur					
10 Kcal 678 HC 60 Lip 28 Prot 48	11 Kcal 912 HC 88 Lip 39 Prot 53	12 Kcal 867 HC 91 Lip 38 Prot 39	13 Kcal 690 HC 112 Lip 20 Prot 33	14 Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32					
 Landako-entsalada Indioilar gisatua patata frijituakin Sasoiko fruta Ensalada campera Pavo guisado con patatas fritas Fruta de temporada	 Bertako kalabaza-krema Oilasko-izterra entsaladarekin Izozkia Crema de calabaza local Muslo de pollo con ensalada Helado	 Dilistak bertako barazkiekin Behi- eta txerri-albondigak txanpinoiekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Albondigas de vacuno y cerdo con champiñones Fruta de temporada	Makarroiak tomatearekin Izokina labean maionesarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate Salmon al horno con mahonesa Fruta de temporada	 Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada					
Entsalada - Hegazti - Jogurta Ensalada - Ave - Yogur	Pasta - Arrautz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur	Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur	Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur					
17 Kcal 730 HC 78 Lip 26 Prot 43	18 Kcal 804 HC 75 Lip 38 Prot 48	19 Kcal 990 HC 157 Lip 35 Prot 17	20	21					
 Lekak patatekin Txerri-giarra labean jardinera erara Sasoiko fruta Vainas con patatas Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta de temporada	 Dilista erregosiak Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie" Lentejas estofadas Tortilla francesa de atun con ensalada Quesitos la vaca que rie	 Arroza integrala tomatearekin San jakoboa entsaladarekin Postre berezia Arroz integral con tomate San jacoboa con ensalada Postre especial	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA					
Arroza - Arraina - Esnekia Arroz - Pescado - Lácteo	Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo							
24	25	26	27	28					
EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU					



ekaina - junio 2024



ASTELEHENA / LUNES				ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIERCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES								
3	Kcal	660	HC	79	4	Kcal	718	HC	108	5	Kcal	697	HC	76	6	Kcal	787	HC	93	7	Kcal	683	HC	87
	Lip	22	Prot	36		Lip	18	Prot	37		Lip	25	Prot	46		Lip	33	Prot	34		Lip	23	Prot	36
Barazki-menestra Oilasko-bularkia entsaladarekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada				Haragi-paella Legatza labea entsaladarekin Sasoiko fruta Paella de carne Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada				Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur				Garbantzuak bertako barazkiekin Arrautza frijituak patata frijituakin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada				Patata gisatuak Abadira arrautzaztatua piper gorriekin Sasoiko fruta Patatas guisadas Abadejo a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada								
10	Kcal	678	HC	60	11	Kcal	912	HC	88	12	Kcal	671	HC	80	13	Kcal	690	HC	112	14	Kcal	759	HC	109
	Lip	28	Prot	48		Lip	39	Prot	53		Lip	17	Prot	49		Lip	20	Prot	33		Lip	24	Prot	32
Landako-entsalada Indioilar gisatua patata frijituakin Sasoiko fruta Ensalada campera Pavo guisado con patatas fritas Fruta de temporada				Bertako kalabaza-krema Oilasko-izterra entsaladarekin Izozkia Crema de calabaza local Muslo de pollo con ensalada Helado				Dilistak bertako barazkiekin Txahal-xerra plantxan txanpinoekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Filete de ternera a la plancha con champiñones Fruta de temporada				Makarroiak tomatearekin Izokina labea maionesarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate Salmon al horno con mahonesa Fruta de temporada				Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada								
17	Kcal	597	HC	64	18	Kcal	783	HC	76	19	Kcal	865	HC	135	20					21				
	Lip	19	Prot	40		Lip	36	Prot	46		Lip	24	Prot	31										
Lekak patatekin Oilasko-bularkia jardinerara Sasoiko fruta Vainas con patatas Pechuga de pollo a la jardinera Fruta de temporada				Dilistak barazkiekin Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie" Lentejas con verduras Tortilla francesa de atun con ensalada Quesitos la vaca que rie				Arroza integrala tomatearekin Oilasko-hegalak entsaladarekin Postre berezia Arroz integral con tomate Alitas de pollo con ensalada Postre especial				JAIA FIESTA				JAIA FIESTA								
24					25					26					27					28				
EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU				EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU				EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU				EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU				EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU								



ekaina - junio 2024



ASTELEHENA / LUNES				ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIERCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES								
3	Kcal	709	HC	79	4	Kcal	718	HC	108	5	Kcal	697	HC	76	6	Kcal	787	HC	93	7	Kcal	798	HC	98
	Lip	30	Prot	30		Lip	18	Prot	37		Lip	25	Prot	46		Lip	33	Prot	34		Lip	31	Prot	33
Barazki-menestra Solomo ontzutua entsaladarekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada				Haragi-paella Abadira labean entsaladarekin Sasoiko fruta Paella de carne Abadejo al horno con ensalada Fruta de temporada				Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur				Garbantzuak bertako barazkiekin Arrautza frijituak patata frijituarekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada				Patatak errioxar erara Abadira labean piper gorriekin Sasoiko fruta Patatas a la riojana Abadejo al horno con pimientos rojos Fruta de temporada								
10	Kcal	678	HC	60	11	Kcal	912	HC	88	12	Kcal	978	HC	102	13	Kcal	728	HC	98	14	Kcal	759	HC	109
	Lip	28	Prot	48		Lip	39	Prot	53		Lip	46	Prot	36		Lip	12	Prot	62		Lip	24	Prot	32
Landako-entsalada Indioilar gisatua patata frijituarekin Sasoiko fruta Ensalada campera Pavo guisado con patatas fritas Fruta de temporada				Bertako kalabaza-krema Oilasko-izterra entsaladarekin Izozkia Crema de calabaza local Muslo de pollo con ensalada Helado				Dilistak bertako barazkiekin Albondigak txanpinoiekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Albondigas con champiñones Fruta de temporada				Makarroiak tomatearekin Abadira labean Sasoiko fruta Macarrones con tomate Abadejo al horno Fruta de temporada				Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada								
17	Kcal	730	HC	78	18	Kcal	762	HC	75	19	Kcal	976	HC	146	20					21				
	Lip	26	Prot	43		Lip	35	Prot	43		Lip	32	Prot	28										
Lekak patatekin Txerri-giarra labean jardinera erara Sasoiko fruta Vainas con patatas Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta de temporada				Dilista erregosiak Tortila frantsesa entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie" Lentejas estofadas Tortilla francesa con ensalada Quesitos la vaca que rie				Arroza integrala tomatearekin Oilasko-hegalak entsaladarekin Postre berezia Arroz integral con tomate Alitas de pollo con ensalada Postre especial				JAIA FIESTA				JAIA FIESTA								
24					25					26					27					28				
EZ DAGO MENURIK				EZ DAGO MENURIK				EZ DAGO MENURIK				EZ DAGO MENURIK				EZ DAGO MENURIK								
NO HAY MENU				NO HAY MENU				NO HAY MENU				NO HAY MENU				NO HAY MENU								



ekaina - junio 2024



ASTELEHENA / LUNES		ASTEARTEA / MARTES		ASTEAZKENA / MIERCOLES		OSTEGUNA / JUEVES		OSTIRALA / VIERNES	
3 Kcal 709 HC 79 Lip 30 Prot 30	4 Kcal 718 HC 108 Lip 18 Prot 37	5 Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46	6 Kcal 787 HC 93 Lip 33 Prot 34	7 Kcal 721 HC 91 Lip 24 Prot 40	10 Kcal 678 HC 60 Lip 28 Prot 48	11 Kcal 912 HC 88 Lip 39 Prot 53	12 Kcal 867 HC 91 Lip 38 Prot 39	13 Kcal 690 HC 112 Lip 20 Prot 33	14 Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32
 Barazki-menestra Solomo ontzutua entsaladarekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada	 Haragi-paella Legatza labeen entsaladarekin Sasoiko fruta Paella de carne Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada	 Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	 Garbantzuak bertako barazkiekin Arrautza frijituak patata frijituarekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	 Patatak errioxar erara Abadira arrautzaztatua piper gorriekin Sasoiko fruta Patatas a la riojana Abadejo a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada	Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur	Entsalada - Haragi - Jogurta Ensalada - Carne - Yogur	Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo	Arroza - Arrautz - Jogurta Arroz - Huevo - Yogur
 Landako-entsalada Indioilar gisatua patata frijituarekin Sasoiko fruta Ensalada campera Pavo guisado con patatas fritas Fruta de temporada	 Bertako kalabaza-krema Oilasko-izterra entsaladarekin Izozkia Crema de calabaza local Muslo de pollo con ensalada Helado	 Dilistak bertako barazkiekin Behi- eta txerri-albondigak txanpinoiekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Albondigas de vacuno y cerdo con champiñones Fruta de temporada	Makarroiak tomatearekin Izokina labean maionesarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate Salmon al horno con mahonesa Fruta de temporada	 Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	Entsalada - Hegazti - Jogurta Ensalada - Ave - Yogur	Pasta - Arrautz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur	Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur	Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur
17 Kcal 730 HC 78 Lip 26 Prot 43	18 Kcal 804 HC 75 Lip 38 Prot 48	19 Kcal 990 HC 157 Lip 35 Prot 17	20	21	 Lekak patatekin Txerri-giarra labean jardinera erara Sasoiko fruta Vainas con patatas Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta de temporada	 Dilista erregosiak Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie" Lentejas estofadas Tortilla francesa de atun con ensalada Quesitos la vaca que rie	 Arroza integrala tomatearekin San jacoboa entsaladarekin Postre berezia Arroz integral con tomate San jacoboa con ensalada Postre especial	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA
Arroza - Arraina - Esnekia Arroz - Pescado - Lácteo	Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo			24	25	26	27	28
EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU					



ekaina - junio 2024



ASTELEHENA / LUNES				ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIERCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES								
3	Kcal	709	HC	79	4	Kcal	718	HC	108	5	Kcal	683	HC	75	6	Kcal	787	HC	93	7	Kcal	798	HC	98
	Lip	30	Prot	30		Lip	18	Prot	37		Lip	24	Prot	44		Lip	33	Prot	34		Lip	31	Prot	33
Barazki-menestra Solomo ontzutua entsaladarekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada				Haragi-paella Legatza labeen entsaladarekin Sasoiko fruta Paella de carne Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada				Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Sojako postrea Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Postre de soja				Garbantzuak bertako barazkiekin Arrautza frijituak patata frijituarekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada				Patatak errioxar erara Abadira labeen piper gorriekin Sasoiko fruta Patatas a la riojana Abadejo al horno con pimientos rojos Fruta de temporada								
10	Kcal	678	HC	60	11	Kcal	912	HC	88	12	Kcal	978	HC	102	13	Kcal	690	HC	112	14	Kcal	759	HC	109
	Lip	28	Prot	48		Lip	39	Prot	53		Lip	46	Prot	36		Lip	20	Prot	33		Lip	24	Prot	32
Landako-entsalada Indioilar gisatua patata frijituarekin Sasoiko fruta Ensalada campera Pavo guisado con patatas fritas Fruta de temporada				Bertako kalabaza-krema Oilasko-izterra entsaladarekin Izozkia Crema de calabaza local Muslo de pollo con ensalada Helado				Dilistak bertako barazkiekin Albondigak txanpinoiekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Albondigas con champiñones Fruta de temporada				Makarroiak tomatearekin Izokina labeen maionesarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate Salmon al horno con mahonesa Fruta de temporada				Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada								
17	Kcal	730	HC	78	18	Kcal	840	HC	86	19	Kcal	976	HC	146	20					21				
	Lip	26	Prot	43		Lip	36	Prot	46		Lip	32	Prot	28										
Lekak patatekin Txerri-giarra labeen jardinera erara Sasoiko fruta Vainas con patatas Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta de temporada				Dilista erregosiak Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Sojako postrea Lentejas estofadas Tortilla francesa de atun con ensalada Postre de soja				Arroza integrala tomatearekin Oilasko-hegalak entsaladarekin Postre berezia Arroz integral con tomate Alitas de pollo con ensalada Postre especial				JAIA FIESTA				JAIA FIESTA								
24				25				26				27				28								
EZ DAGO MENURIK				EZ DAGO MENURIK				EZ DAGO MENURIK				EZ DAGO MENURIK				EZ DAGO MENURIK								
NO HAY MENU				NO HAY MENU				NO HAY MENU				NO HAY MENU				NO HAY MENU								



ekaina - junio 2024



ASTELEHENA / LUNES				ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIERCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES								
3	Kcal	710	HC	91	4	Kcal	899	HC	110	5	Kcal	697	HC	76	6	Kcal	643	HC	73	7	Kcal	650	HC	79
	Lip	27	Prot	30		Lip	27	Prot	58		Lip	25	Prot	46		Lip	29	Prot	25		Lip	19	Prot	44
Azalorea patatekin Solomo ontzutua entsaladarekin Sasoiko fruta Coliflor con patatas Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada				Haragi-paella Oilasko-izterra entsaladarekin Sasoiko fruta Paella de carne Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada				Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur				Hegazti-zopa arrozarekin Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Sopa de ave con arroz Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada				Patatak errioxar erara Oilasko-bularkia piper gorriekin Sasoiko fruta Patatas a la riojana Pechuga de pollo con pimientos rojos Fruta de temporada								
10	Kcal	678	HC	60	11	Kcal	912	HC	88	12	Kcal	614	HC	74	13	Kcal	737	HC	113	14	Kcal	634	HC	86
	Lip	28	Prot	48		Lip	39	Prot	53		Lip	21	Prot	35		Lip	17	Prot	39		Lip	23	Prot	23
Landako-entsalada Indioilar gisatua patata frijituekin Sasoiko fruta Ensalada campera Pavo guisado con patatas fritas Fruta de temporada				Bertako kalabaza-krema Oilasko-izterra entsaladarekin Izozkia Crema de calabaza local Muslo de pollo con ensalada Helado				Porrusalda Txahal-xerra plantxan txanpinoiekin Sasoiko fruta Purrusalda Filete de ternera a la plancha con champiñones Fruta de temporada				Arroza tomatearekin Bularkia labean entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate Pechuga al horno con ensalada Fruta de temporada				Hegazti-zopa arrozarekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Sopa de ave con arroz Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada								
17	Kcal	802	HC	95	18	Kcal	680	HC	64	19	Kcal	976	HC	146	20					21				
	Lip	27	Prot	48		Lip	37	Prot	30		Lip	32	Prot	28										
Brokolia patatekin Txerri-giarra labean jardinera erara Sasoiko fruta Brocoli con patatas Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta de temporada				Patata gisatuak Tortila frantsesa entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie" Patatas guisadas Tortilla francesa con ensalada Quesitos la vaca que rie				Arroza integrala tomatearekin Oilasko-hegalak entsaladarekin Postre berezia Arroz integral con tomate Alitas de pollo con ensalada Postre especial				JAIA FIESTA				JAIA FIESTA								
24				25				26				27				28								
EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU				EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU				EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU				EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU				EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU								



CENTRO SAN VIATOR SOPUERTA

NO MELOCOTON NI DERIVADOS, NO FRUTA CON PIEL, NO FRUTOS SECOS

ekaina - junio 2024



ASTELEHENA / LUNES		ASTEARTEA / MARTES		ASTEAZKENA / MIERCOLES		OSTEGUNA / JUEVES		OSTIRALA / VIERNES	
3 Kcal 709 HC 79 Lip 30 Prot 30	4 Kcal 718 HC 108 Lip 18 Prot 37	5 Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46	6 Kcal 787 HC 93 Lip 33 Prot 34	7 Kcal 721 HC 91 Lip 24 Prot 40					
 Barazki-menestra Solomo ontzutua entsaladarekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada	 Haragi-paella Legatza labean entsaladarekin Sasoiko fruta Paella de carne Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada	 Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	 Garbantzuak bertako barazkiekin Arrautza frijituak patata frijituakin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	 Patatak errioxar erara Abadira arrautzatzatua piper gorriekin Sasoiko fruta Patatas a la riojana Abadejo a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada					
Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur	Entsalada - Haragi - Jogurta Ensalada - Carne - Yogur	Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo	Arroza - Arrautz - Jogurta Arroz - Huevo - Yogur					
10 Kcal 678 HC 60 Lip 28 Prot 48	11 Kcal 912 HC 88 Lip 39 Prot 53	12 Kcal 867 HC 91 Lip 38 Prot 39	13 Kcal 690 HC 112 Lip 20 Prot 33	14 Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32					
 Landako-entsalada Indioilar gisatua patata frijituakin Sasoiko fruta Ensalada campera Pavo guisado con patatas fritas Fruta de temporada	 Bertako calabaza-krema Oilasko-izterra entsaladarekin Izozkia Crema de calabaza local Muslo de pollo con ensalada Helado	 Dilistak bertako barazkiekin Behi- eta txerri-albondigak txanpinoiekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Albondigas de vacuno y cerdo con champiñones Fruta de temporada	Makarroiak tomatearekin Izokina labean maionesarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate Salmon al horno con mahonesa Fruta de temporada	 Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada					
Entsalada - Hegazti - Jogurta Ensalada - Ave - Yogur	Pasta - Arrautz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur	Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur	Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur					
17 Kcal 730 HC 78 Lip 26 Prot 43	18 Kcal 804 HC 75 Lip 38 Prot 48	19 Kcal 990 HC 157 Lip 35 Prot 17	20	21					
 Lekak patatekin Txerri-giarra labean jardinera erara Sasoiko fruta Vainas con patatas Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta de temporada	 Dilista erregosiak Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie" Lentejas estofadas Tortilla francesa de atun con ensalada Quesitos la vaca que rie	 Arroza integrala tomatearekin San jakoboa entsaladarekin Postre berezia Arroz integral con tomate San jacoboa con ensalada Postre especial	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA					
Arroza - Arraina - Esnekia Arroz - Pescado - Lácteo	Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo							
24	25	26	27	28					
EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU					

Gonmendatutako afaria
Cena recomendada

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





ASTELEHENA / LUNES		ASTEARTEA / MARTES		ASTEAZKENA / MIERCOLES		OSTEGUNA / JUEVES		OSTIRALA / VIERNES	
3 Kcal 709 HC 79 Lip 30 Prot 30	4 Kcal 718 HC 108 Lip 18 Prot 37	5 Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46	6 Kcal 787 HC 93 Lip 33 Prot 34	7 Kcal 721 HC 91 Lip 24 Prot 40					
Barazki-menestra Solomo ontzutua entsaladarekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada	Haragi-paella Legatza labeen entsaladarekin Sasoiko fruta Paella de carne Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada	Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	Garbantzuak bertako barazkiekin Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	Patatak errioxar erara Abadira arrautzatzatua piper gorriekin Sasoiko fruta Patatas a la riojana Abadejo a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada	Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur	Entsalada - Haragi - Jogurta Ensalada - Carne - Yogur	Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo	Arroza - Arrautz - Jogurta Arroz - Huevo - Yogur
10 Kcal 678 HC 60 Lip 28 Prot 48	11 Kcal 912 HC 88 Lip 39 Prot 53	12 Kcal 867 HC 91 Lip 38 Prot 39	13 Kcal 690 HC 112 Lip 20 Prot 33	14 Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32					
Landako-entsalada Indioilar gisatua patata frijituekin Sasoiko fruta Ensalada campera Pavo guisado con patatas fritas Fruta de temporada	Bertako kalabaza-krema Oilasko-izterra entsaladarekin Izozkia Crema de calabaza local Muslo de pollo con ensalada Helado	Dilistak bertako barazkiekin Behi- eta txerri-albondigak txanpinoiekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Albondigas de vacuno y cerdo con champiñones Fruta de temporada	Makarroiak tomatearekin Izokina labean maionesarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate Salmon al horno con mahonesa Fruta de temporada	Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	Entsalada - Hegazti - Jogurta Ensalada - Ave - Yogur	Pasta - Arrautz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur	Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur	Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur
17 Kcal 730 HC 78 Lip 26 Prot 43	18 Kcal 804 HC 75 Lip 38 Prot 48	19 Kcal 990 HC 157 Lip 35 Prot 17	20	21					
Lekak patatekin Txerri-giarra labean jardinera erara Sasoiko fruta Vainas con patatas Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta de temporada	Dilista erregosiak Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie" Lentejas estofadas Tortilla francesa de atun con ensalada Quesitos la vaca que rie	Arroza integrala tomatearekin San jakoboa entsaladarekin Postre berezia Arroz integral con tomate San jacoboa con ensalada Postre especial	JAIA	JAIA					
Arroza - Arraina - Esnekia Arroz - Pescado - Lácteo	Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo							
24	25	26	27	28					
EZ DAGO MENURIK	EZ DAGO MENURIK	EZ DAGO MENURIK	EZ DAGO MENURIK	EZ DAGO MENURIK					
NO HAY MENU	NO HAY MENU	NO HAY MENU	NO HAY MENU	NO HAY MENU					



ekaina - junio 2024



ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES						
3	Kcal	647	HC	63	4	Kcal	669	HC	108	5	Kcal	712	HC	127	6	Kcal	787	HC	93	7	Kcal	662	HC	94		
	Lip	32	Prot	27		Lip	13	Prot	34		Lip	14	Prot	24		Lip	33	Prot	34		Lip	20	Prot	30		
Barazki-menestra Tortila frantsesa entsaladarekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Tortilla francesa con ensalada Fruta de temporada					Barazki-paella Legatza labeen entsaladarekin Sasoiko fruta Paella vegetal Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada					Barazki-krema Makarroiak tomatearekin Jogurta Crema de verduras Macarrones con tomate Yogur					Garbantzuak bertako barazkiekin Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada					Patata gisatuak (gg) Abadira labeen piper gorriekin Jogurta Patatas guisadas (gg) Abadejo al horno con pimientos rojos Yogur						
10	Kcal	578	HC	50	11	Kcal	650	HC	68	12	Kcal	679	HC	85	13	Kcal	717	HC	112	14	Kcal	759	HC	109		
	Lip	25	Prot	40		Lip	32	Prot	26		Lip	18	Prot	44		Lip	22	Prot	36		Lip	24	Prot	32		
Landako-entsalada Legatza labeen entsaladarekin Sasoiko fruta Ensalada campera Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada					Bertako kalabaza-krema Tortila frantsesa entsaladarekin Jogurta Crema de calabaza local Tortilla francesa con ensalada Yogur					Dilistak bertako barazkiekin Tofu saltsan txanpinoiekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Tofu en salsa con champiñon Fruta de temporada					Makarroiak tomatearekin Izokina labeen maionesarekin Jogurta Macarrones con tomate Salmon al horno con mahonesa Yogur					Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada						
17	Kcal	642	HC	74	18	Kcal	783	HC	76	19	Kcal	828	HC	133	20						21					
	Lip	22	Prot	34		Lip	36	Prot	46		Lip	19	Prot	35												
Lekak patatekin Tofu saltsan jardinerarekin Sasoiko fruta Vainas con patatas Tofu en salsa con jardinera Fruta de temporada					Dilistak barazkiekin Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie" Lentejas con verduras Tortilla francesa de atun con ensalada Quesitos la vaca que rie					Arroza integrala tomatearekin Legatza labeen entsaladarekin Postre berezia Arroz integral con tomate Merluza al horno con ensalada Postre especial					JAIA FIESTA					JAIA FIESTA						
24	EZ DAGO MENURIK				25	EZ DAGO MENURIK				26	EZ DAGO MENURIK				27	EZ DAGO MENURIK				28	EZ DAGO MENURIK					
	NO HAY MENU					NO HAY MENU					NO HAY MENU					NO HAY MENU					NO HAY MENU					

Gonmendatutako afaria
Cena recomendada

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





ekaina - junio 2024



ASTELEHENA / LUNES				ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIERCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES								
3	Kcal	709	HC	79	4	Kcal	718	HC	108	5	Kcal	697	HC	76	6	Kcal	787	HC	93	7	Kcal	798	HC	98
	Lip	30	Prot	30		Lip	18	Prot	37		Lip	25	Prot	46		Lip	33	Prot	34		Lip	31	Prot	33
Barazki-menestra Solomo ontzutua entsaladarekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada				Haragi-paella Legatza labeen entsaladarekin Sasoiko fruta Paella de carne Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada				Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur				Garbantzuak bertako barazkiekin Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada				Patatak errioxar erara Abadira labean piper gorriekin Sasoiko fruta Patatas a la riojana Abadejo al horno con pimientos rojos Fruta de temporada								
10	Kcal	678	HC	60	11	Kcal	912	HC	88	12	Kcal	978	HC	102	13	Kcal	690	HC	112	14	Kcal	759	HC	109
	Lip	28	Prot	48		Lip	39	Prot	53		Lip	46	Prot	36		Lip	20	Prot	33		Lip	24	Prot	32
Landako-entsalada Indioilar gisatua patata frijituekin Sasoiko fruta Ensalada campera Pavo guisado con patatas fritas Fruta de temporada				Bertako kalabaza-krema Oilasko-izterra entsaladarekin Izozkia Crema de calabaza local Muslo de pollo con ensalada Helado				Dilistak bertako barazkiekin Albondigak txanpinoiekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Albondigas con champiñones Fruta de temporada				Makarroiak tomatearekin Izokina labean maionesarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate Salmon al horno con mahonesa Fruta de temporada				Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada								
17	Kcal	730	HC	78	18	Kcal	804	HC	75	19	Kcal	976	HC	146	20					21				
	Lip	26	Prot	43		Lip	38	Prot	48		Lip	32	Prot	28										
Lekak patatekin Txerri-giarra labean jardinera erara Sasoiko fruta Vainas con patatas Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta de temporada				Dilista erregosiak Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie" Lentejas estofadas Tortilla francesa de atun con ensalada Quesitos la vaca que rie				Arroza integrala tomatearekin Oilasko-hegalak entsaladarekin Postre berezia Arroz integral con tomate Alitas de pollo con ensalada Postre especial				JAIA FIESTA				JAIA FIESTA								
24					25					26					27					28				
EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU				EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU				EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU				EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU				EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU								