



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
		1	2 Kcal 653 HC 83 Lip 17 Prot 44	3 Kcal 852 HC 111 Lip 20 Prot 31
		JAIA FIESTA	 Porru eta espinaka krema ogi txigortuarekin Indioilar gisatua jardinera erara Aihoria Crema de puerros y espinacas con picatostes Pavo guisado a la jardinera Natillas	Espagetiak tomatearekin Hegaluze medailoia errioxar erara Fruta freskoa Espaguetis con tomate Medallon de bonito a la riojana Fruta fresca
6 Kcal 785 HC 127 Lip 19 Prot 30	7 Kcal 666 HC 70 Lip 24 Prot 43	8 Kcal 735 HC 91 Lip 34 Prot 20	9 Kcal 748 HC 108 Lip 13 Prot 54	10 Kcal 862 HC 86 Lip 46 Prot 28
 Arroza tomatearekin Legatza marinela saltsan Edateko yogurra Arroz con tomate Merluza en salsa marinera Yogur bebible	 Hegazti zopa fideoekin Solomo egosita entsaladarekin Fruta freskoa Sopa de ave con fideos Lomo cocido con ensalada Fruta fresca	 Barazki menestra Hegalaburrezko empanadillak entsaladarekin Jogurra Menestra de verduras Empanadillas de bonito con ensalada Yogur	 Indaba gorriak bertako barazkiekin Bakailaoa meniere eran Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Bacalao meniere Fruta fresca	 Patata gisatuak Albondigak saltsan txanpiñoekin Fruta freskoa Patatas guisadas Albondigas con champiñones Fruta fresca
Barazki - Arraultz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta	Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	Pasta - Arraina - Fruta Pasta - Pescado - Fruta	Barazki - Hegazti - Esnekia Verdura - Ave - Lácteo	Zopa - Hegazti - Yogurra Sopa - Ave - Yogur
13 Kcal 903 HC 102 Lip 41 Prot 38	14 Kcal 763 HC 108 Lip 24 Prot 33	15 Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46	16 Kcal 894 HC 75 Lip 44 Prot 53	17 Kcal 820 HC 116 Lip 25 Prot 32
 Makarroiak italiar erara Hanburgesa jardinera erara Gazta txikia "la vaca que rie" Macarrones italiana Hamburguesa a la jardinera Quesitos la vaca que rie	 Indaba txuriak bertako kalabazarekin Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Alubias blancas con calabaza local Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	 Barazki krema Txahal gisatua barazki saltsan Jogurra Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	 Porrusalda Oilasko izterra errea entsaladarekin Fruta freskoa Purrusalda Muslo de pollo asado con ensalada Fruta fresca	 Dilistak bertako barazkiekin Legatz arrautzaztatua mahonesarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Merluza a la romana con mahonesa Fruta fresca
Krema - Arraina - Fruta Crema - Pescado - Fruta	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur	Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta	Zopa - Arraultz - Yogurra Sopa - Huevo - Yogur	Barazki - Haragi - Esnekia Verdura - Carne - Lácteo
20 Kcal 789 HC 92 Lip 34 Prot 31	21 Kcal 708 HC 91 Lip 17 Prot 52	22 Kcal 705 HC 101 Lip 30 Prot 29	23 Kcal 921 HC 126 Lip 36 Prot 28	24 Kcal 793 HC 101 Lip 20 Prot 57
 Bertako kui krema Frankfurt ketchuparekin Jogurra Crema de calabaza local Frankfurt con ketchup Yogur	 Txitxirioak bertako barazkiekin Indioilar gisatua txanpiñoekin Fruta freskoa Garbanzos con verduras locales Pavo guisado con champiñones Fruta fresca	 Patatak errioxar erara Oilasko hegalak errea entsaladarekin Fruta freskoa Patatas a la riojana Alitas de pollo asadas con ensalada Fruta fresca	 Paella mixtoa Nuggets-ak entsaladarekin Edateko yogurra Paella mixta Nuggets con ensalada Yogur bebible	 Indaba gorriak odolostearrekin Bakailaoa marinela saltsan Fruta freskoa Cocido de alubias rojas Bacalao en salsa marinera Fruta fresca
Pasta - Hegazti - Fruta Pasta - Ave - Fruta	Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Zopa - Arraultz - Yogurra Sopa - Huevo - Yogur	Krema - Arraina - Fruta Crema - Pescado - Fruta	Barazki - Arraultz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo
27 Kcal 799 HC 120 Lip 21 Prot 32	28 Kcal 733 HC 95 Lip 33 Prot 17	29 Kcal 828 HC 107 Lip 29 Prot 40	30 Kcal 922 HC 70 Lip 44 Prot 57	31 Kcal 739 HC 110 Lip 16 Prot 42
Dilistak bertako barazkiekin Legatza saltsa berdean Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Merluza en salsa verde Fruta fresca	 Bertako barazki krema San jakoboa entsaladarekin Budina Crema de verduras locales San jacobo con ensalada Flan	 Indaba zuria erregosiak Patata tortila hegalaburrekin eta entsaladarekin Fruta freskoa Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y atún con ensalada Fruta fresca	 Lekak patatekin Oilasko izterra errea azenario eta txanpiñoekin Edateko yogurra Vainas con patatas Muslo de pollo asado con zanahoria y champiñones Yogur bebible	 Makarroiak tomatearekin Solomo egosia piper gorriekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Lomo cocido con pimientos rojos Fruta fresca
Barazki - Arraultz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur	Arroza - Haragi - Fruta Arroz - Carne - Fruta	Patata - Arraina - Esnekia Patata - Pescado - Lácteo	Zopa - Arraultz - Fruta Sopa - Huevo - Fruta	Krema - Arraina - Yogurra Crema - 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 kalkulatu 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.