



ASTELEHENA / LUNES		ASTEARTEA / MARTES		ASTEAZKENA / MIERCOLES		OSTEGUNA / JUEVES		OSTIRALA / VIERNES	
3 Kcal 777 HC 90 Lip 34 Prot 32	4 Kcal 752 HC 133 Lip 14 Prot 27	5 Kcal 789 HC 128 Lip 23 Prot 23	6 Kcal 702 HC 113 Lip 17 Prot 28	7 Kcal 709 HC 84 Lip 29 Prot 27					
Bertako barazki krema ogi txigortuarekin Tofuzko hanburgesa txanpiñoekin Fruta freskoa Crema de verduras locales con picatostes Hamburguesa de tofu con champiñon Fruta fresca Zopa - Arraultz - Esnekia Sopa - Huevo - Lácteo	Patata gisatuak (gg) Indaba gorriak porruarekin Fruta freskoa Patatas guisadas (gg) Alubias rojas con puerros Fruta fresca Barazki - Prot. Vegetala - Esnekia Verdura - Prot. Vegetal - Lácteo	Barazki paela Patata tortila entsaladarekin Jogurta Paella vegetal Tortilla de patata con ensalada Yogur Patata - Prot. Vegetala - Fruta Patata - Prot. Vegetal - Fruta	Garbantzuak bertako kuiarekin Zerbak patatekin Fruta freskoa Garbanzos con calabaza local Acelgas con patatas Fruta fresca Pasta - Barazki - Yogurra Pasta - Verdura - Yogur	Lekak patatekin Paisana tortila entsaladarekin Jogurta Vainas con patatas Tortilla paisana con ensalada Yogur Arroza - Barazki - Fruta Arroz - Verdura - Fruta					
10 Kcal 798 HC 128 Lip 23 Prot 20	11 Kcal 634 HC 109 Lip 15 Prot 23	12 Kcal 769 HC 157 Lip 11 Prot 16	13 Kcal 693 HC 72 Lip 32 Prot 35	14 Kcal 796 HC 109 Lip 27 Prot 34					
Dilistak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca Arroza - Barazki - Esnekia Arroz - Verdura - Lácteo	Makarroiak tomatearekin Zerbak patatekin Gazta txikia "la vaca que rie" Macarrones con tomate Acelgas con patatas Quesitos la vaca que rie Entsalada - Barazki - Fruta Ensalada - Verdura - Fruta	Patata gisatuak (gg) Barazki paela Fruta freskoa Patatas guisadas (gg) Paella vegetal Fruta fresca Barazki - Arraultz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur	Bertako kui krema Tenpeha saltsan piper gorriekin Gazta txikia "la vaca que rie" Crema de calabaza local Tempeh en salsa con pimientos rojos Quesitos la vaca que rie Zopa - Barazki - Fruta Sopa - Verdura - Fruta	Indaba zuriak bertako barazkiekin Paisana tortila entsaladarekin Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Tortilla paisana con ensalada Fruta fresca Barazki - Prot. Vegetala - Esnekia Verdura - Prot. Vegetal - Lácteo					
17 Kcal 712 HC 84 Lip 23 Prot 40	18 Kcal 798 HC 128 Lip 23 Prot 20	19 Kcal 671 HC 124 Lip 14 Prot 20	20 Kcal 726 HC 128 Lip 12 Prot 31	21 Kcal 679 HC 68 Lip 31 Prot 35					
Lekak patatekin Seitan saltsan patata frijituekin Jogurta Vainas con patatas Seitan en salsa con patatas fritas Yogur Entsalada - Barazki - Fruta Ensalada - Verdura - Fruta	Dilistak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca Krema - Prot. Vegetala - Esnekia Crema - Prot. Vegetal - Lácteo	Arroza tomatearekin Zerbak patatekin Gazta txikia "la vaca que rie" Arroz con tomate Acelgas con patatas Quesitos la vaca que rie Barazki - Arraultz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta	Indaba gorriak bertako barazkiekin Azalorea patatekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Coliflor con patatas Fruta fresca Zopa - Barazki - Yogurra Sopa - Verdura - Yogur	Bertako barazki krema Arrautzak egosiak tomate saltsan Fruta freskoa Crema de verduras locales Huevos cocidos con salsa de tomate Fruta fresca Entsalada - Barazki - Esnekia Ensalada - Verdura - 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					

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 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.

