























## urtarrila - enero 2019

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	<b>1</b>	<b>2</b> Kcal 887 HC 109 Lip 37 Prot 34	<b>3</b> Kcal 783 HC 96 Lip 20 Prot 57	<b>4</b> Kcal 668 HC 69 Lip 27 Prot 34
	JAIA FIESTA	 <b>Barazki paella</b> Arraultz frijituak txistorrarekin <b>Fruta freskoa</b> Paella vegetal Huevos fritos con chistorra Fruta fresca	 <b>Indaba txuriak bertako kalabazarekin</b> Txahal gisatua jardinera erara <b>Fruta freskoa</b> Alubias blancas con calabaza local Guisado de ternera a la jardinera Fruta fresca	 <b>Barazki menestra</b> Legatz arrautzaztatua mahonesarekin <b>Jogurta</b> Menestra de verduras Merluza a la romana con mahonesa Yogur
		<b>Barazki - Hegazti - Yogurra</b> Verdura - Ave - Yogur	<b>Krema - Arraina - Yogurra</b> Crema - Pescado - Yogur	<b>Pasta - Haragi - Fruta</b> Pasta - Carne - Fruta
<b>7</b> Kcal 990 HC 115 Lip 42 Prot 43	<b>8</b> Kcal 925 HC 119 Lip 36 Prot 33	<b>9</b> Kcal 685 HC 95 Lip 19 Prot 35	<b>10</b> Kcal 829 HC 82 Lip 31 Prot 58	<b>11</b> Kcal 804 HC 112 Lip 16 Prot 57
 <b>Karakolilloak italiar erara</b> Hanburgesa ketchuparekin <b>Fruta freskoa</b> Caracolillos italiana Hamburguesa con ketchup Fruta fresca	 <b>Garbantzu erregosiak</b> Oilasko kroketak entsaladarekin <b>Edateko yogurra</b> Garbanzos estofados Croquetas de pollo con ensalada Yogur bebible	 <b>Patata gisatuak</b> Legatz arrautzaztatua piper gorriekin <b>Fruta freskoa</b> Patatas guisadas Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta fresca	 <b>Bertako barazki krema</b> Oilasko izterra txips patatekin <b>Jogurta</b> Crema de verduras locales Muslo de pollo con patatas chips Yogur	 <b>Dilistak arroza integralarekin</b> Bakailaoa marinela saltsan <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con arroz integral Bacalao en salsa marinera Fruta fresca
<b>Barazki - Arraina - Yogurra</b> Verdura - Pescado - Yogur	<b>Zopa - Hegazti - Fruta</b> Sopa - Ave - Fruta	<b>Krema - Arraultz - Esnekia</b> Crema - Huevo - Lácteo	<b>Pasta - Arraina - Fruta</b> Pasta - Pescado - Fruta	<b>Barazki - Haragi - Yogurra</b> Verdura - Carne - Yogur
<b>14</b> Kcal 997 HC 118 Lip 53 Prot 18	<b>15</b> Kcal 813 HC 82 Lip 26 Prot 31	<b>16</b> Kcal 773 HC 89 Lip 31 Prot 38	<b>17</b> Kcal 651 HC 69 Lip 23 Prot 49	<b>18</b> Kcal 794 HC 94 Lip 23 Prot 57
 <b>Kuskus piperrekin</b> San jakoboa entsaladarekin <b>Fruta freskoa</b> Cuscús con pimientos San jacob con ensalada Fruta fresca	 <b>Lekak patatekin</b> Hegaluze medailoia errioxar erara <b>Aihoria</b> Vainas con patatas Medallon de bonito a la riojana Natillas	<b>Indaba gorriak bertako barazkiekin</b> York urdaiazpikozko frantses tortila entsaladarekin <b>Fruta freskoa</b> Alubias rojas con verduras locales Tortilla francesa con jamon york y ensalada Fruta fresca	 <b>Bertako kui krema</b> Oilasko bularkia erromatar erara piper gorriekin <b>Gazta txikia "la vaca que rie"</b> Crema de calabaza local Pechuga de pollo a la romana con pimientos rojos Quesitos la vaca que rie	 <b>Garbantzu erregosiak</b> Indioilar gisatua txanpiñoiekin <b>Fruta freskoa</b> Garbanzos estofados Pavo guisado con champiñones Fruta fresca
<b>Barazki - Arraina - Yogurra</b> Verdura - Pescado - Yogur	<b>Zopa - Arraultz - Fruta</b> Sopa - Huevo - Fruta	<b>Krema - Haragi - Yogurra</b> Crema - Carne - Yogur	<b>Pasta - Arraultz - Fruta</b> Pasta - Huevo - Fruta	<b>Barazki - Arraina - Yogurra</b> Verdura - Pescado - Yogur
<b>21</b> Kcal 786 HC 133 Lip 21 Prot 22	<b>22</b> Kcal 855 HC 124 Lip 20 Prot 46	<b>23</b> Kcal 763 HC 99 Lip 18 Prot 32	<b>24</b> Kcal 811 HC 111 Lip 25 Prot 39	<b>25</b> Kcal 673 HC 76 Lip 25 Prot 38
 <b>Arroza tomatearekin</b> Patata tortila entsaladarekin <b>Fruta freskoa</b> Arroz con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> Bakailaoa arrautzaztatua piper gorriekin <b>Edateko yogurra</b> Lentejas con verduras locales Bacalao a la romana con pimientos rojos Yogur bebible	 <b>Porru eta espinaka krema ogi txigortuarekin</b> Errusiar xerra perretxikoeekin <b>Fruta freskoa</b> Crema de puerros y espinacas con picatostes Filete ruso con champiñones Fruta fresca	 <b>Makarroiak bolognesa erara</b> Oilasko hegalak entsaladarekin <b>Jogurta</b> Macarrones bolognesa Alitas de pollo con ensalada Yogur	 <b>Hegazti zopa fideoekin</b> Legatza saltsa berdean <b>Fruta freskoa</b> Sopa de ave con fideos Merluza en salsa verde Fruta fresca
<b>Barazki - Arraina - Yogurra</b> Verdura - Pescado - Yogur	<b>Krema - Hegazti - Fruta</b> Crema - Ave - Fruta	<b>Arroza - Arraina - Yogurra</b> Arroz - Pescado - Yogur	<b>Zopa - Arraultz - Fruta</b> Sopa - Huevo - Fruta	<b>Barazki - Haragi - Esnekia</b> Verdura - Carne - Lácteo
<b>28</b> Kcal 768 HC 117 Lip 19 Prot 37	<b>29</b> Kcal 727 HC 99 Lip 18 Prot 45	<b>30</b> Kcal 848 HC 108 Lip 32 Prot 35	<b>31</b> Kcal 775 HC 70 Lip 44 Prot 27	
 <b>Barazki paella</b> Bakailaoa erromatar erara entsaladarekin <b>Fruta freskoa</b> Paella vegetal Bacalao a la romana con ensalada Fruta fresca	 <b>Brokolia patatekin</b> Solomo adobatuta piper gorriekin <b>Fruta ur-zukuetan</b> Brocoli con patatas Lomo adobado con pimientos rojos Fruta en almibar	 <b>Indaba zuriak odolostearrekin</b> Legatza palitoak entsaladarekin <b>Fruta freskoa</b> Cocido de alubias blancas Palitos de merluza con ensalada Fruta fresca	 <b>Bertako barazki krema</b> Hegazti saltxitxa freskoak egosiak tomate saltsan <b>Fruta freskoa</b> Crema de verduras locales Salchichas frescas de ave cocidas con salsa de tomate Fruta fresca	
<b>Krema - Arraultz - Yogurra</b> Crema - Huevo - Yogur	<b>Arroza - Arraina - Yogurra</b> Arroz - Pescado - Yogur	<b>Barazki - Hegazti - Yogurra</b> Verdura - Ave - Yogur	<b>Patata - Arraina - Yogurra</b> Patata - 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 kalkulatur 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.