



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
				<b>1</b> Kcal 693 HC 75 Lip 33 Prot 28  <b>Porrusalda</b> <b>Huevos fritos con ensalada</b> <b>Jogurta</b> Porrusalda Huevos fritos con ensalada Yogur
				<b>Pasta - Haragi - Fruta</b> Pasta - Carne - Fruta
<b>4</b> Kcal 739 HC 102 Lip 14 Prot 56  <b>Dilistak arrozarekin</b> <b>Indioilar gisatua txanpiñoiekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con arroz Pavo guisado con champiñones Fruta fresca	<b>5</b> Kcal 662 HC 94 Lip 23 Prot 19 <b>Bertako kui krema</b> <b>Haragi lasagna</b> <b>Aihoria</b> Crema de calabaza local Lasaña de carne Natillas	<b>6</b> Kcal 656 HC 102 Lip 14 Prot 32 <b>Patata gisatuak</b> <b>Legatza meniere eran</b> <b>Fruta freskoa</b> Patatas guisadas Merluza meniere Fruta fresca	<b>7</b> Kcal 905 HC 99 Lip 29 Prot 66  <b>Espiralak italiar erara</b> <b>Oilasko izterra entsaladarekin</b> <b>Jogurta</b> Espirales italiana Muslo de pollo con ensalada Yogur	<b>8</b> Kcal 882 HC 101 Lip 25 Prot 38 <b>Txitxirioak bertako barazkiekin</b> <b>Hegaluze medailoia errioxar erara</b> <b>Fruta freskoa</b> Garbanzos con verduras locales Medallon de bonito a la riojana Fruta fresca
<b>Krema - Arraina - Yogurra</b> Crema - Pescado - Yogur	<b>Pasta - Arraultz - Fruta</b> Pasta - Huevo - Fruta	<b>Barazki - Haragi - Esnekia</b> Verdura - Carne - Lácteo	<b>Zopa - Arraina - Fruta</b> Sopa - Pescado - Fruta	<b>Barazki - Hegazti - Yogurra</b> Verdura - Ave - Yogur
<b>11</b> Kcal 690 HC 64 Lip 33 Prot 32  <b>Lekak patatekin</b> <b>Atun tortilla frantsesa entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Vainas con patatas Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta fresca	 <b>Indaba txuriak bertako kalabazarekin</b> <b>Txahal eskalopea entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias blancas con calabaza local Escalope de ternera con ensalada Fruta fresca	<b>13</b> Kcal 927 HC 126 Lip 36 Prot 30 <b>Arroza tomatearekin</b> <b>Hanburgesa txanpiñoiekin</b> <b>Edateko yogurra</b> Arroz con tomate Hamburguesa con champiñones Yogur bebible	 <b>Porrú eta espinaka krema ogi txigortuarekin</b> <b>Txerri txuleta labeen jardinera erara</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de puerros y espinacas con picatostes Chuleta de cerdo al horno a la jardinera Fruta fresca	 <b>Dilista erregosiak</b> <b>Legatza marinel saltsan</b> <b>Jogurta</b> Lentejas estofadas Merluza en salsa marinera Yogur
<b>Zopa - Hegazti - Yogurra</b> Sopa - Ave - Yogur	<b>Krema - Arraina - Yogurra</b> Crema - Pescado - Yogur	<b>Barazki - Arraultz - Fruta</b> Verdura - Huevo - Fruta	<b>Patata - Arraina - Esnekia</b> Patata - Pescado - Lácteo	<b>Barazki - Hegazti - Fruta</b> Verdura - Ave - Fruta
<b>18</b> Kcal 967 HC 134 Lip 34 Prot 34  <b>Karakolilloak italiar erara</b> <b>Oilasko kroketak entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Caracolillos italiana Croquetas de pollo con ensalada Fruta fresca	 <b>Garbantzuak bertako kuiarekin</b> <b>Bakailaoa arrautzatzatua mahonesarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Garbanzos con calabaza local Bacalao a la romana con mahonesa Fruta fresca	 <b>Barazki menestra</b> <b>Albondigak saltsan jardinera erara</b> <b>Aihoria</b> Menestra de verduras Albondigas a la jardinera Natillas	 <b>Indaba zuriak odolostearekin</b> <b>Oilasko hegalak entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Cocido de alubias blancas Alitas de pollo con ensalada Fruta fresca	 <b>Bertako barazki krema</b> <b>Solomoa purearekin</b> <b>Jogurta</b> Crema de verduras locales Lomo adobado con pure de patata Yogur
<b>Arroza - Haragi - Esnekia</b> Arroz - Carne - Lácteo	<b>Zopa - Hegazti - Yogurra</b> Sopa - Ave - Yogur	<b>Pasta - Arraultz - Fruta</b> Pasta - Huevo - Fruta	<b>Barazki - Arraina - Yogurra</b> Verdura - Pescado - Yogur	<b>Patata - Arraultz - Fruta</b> Patata - Huevo - Fruta
<b>25</b> Kcal 665 HC 121 Lip 12 Prot 23  <b>Lekak baratxuriek</b> <b>Karakolilloak tomatearekin</b> <b>Jogurta</b> Vainas al ajillo Caracolillos con tomate Yogur	 <b>Dilista erregosiak</b> <b>Patata tortila entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas estofadas Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	 <b>Porrusalda krema</b> <b>San jakobia entsaladarekin</b> <b>Gazta txikia "la vaca que rie"</b> Crema de purrusalda San jacobito con ensalada Quesitos la vaca que rie	<b>Haragizko paella</b> <b>Bakailaoa arrautzatzatua piper gorriekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Paella de carne Bacalao a la romana con pimientos rojos Fruta fresca	
<b>Zopa - Arraina - Fruta</b> Sopa - Pescado - Fruta	<b>Barazki - Haragi - Yogurra</b> Verdura - Carne - Yogur	<b>Pasta - Arraultz - Fruta</b> Pasta - Huevo - Fruta	<b>Krema - Hegazti - Esnekia</b> Crema - Ave - Lácteo	

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.