



























ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
<b>3</b> Kcal 913 HC 112 Lip 22 Prot 41  <b>Dilistak arroza integralarekin</b> <b>Hegaluze medailoia errioxar erara</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con arroz integral Medallon de bonito a la riojana Fruta fresca	<b>4</b> Kcal 764 HC 97 Lip 20 Prot 52    <b>Brokolia patatekin</b> <b>Indioilar gisatua jardinera erara</b> <b>Izozkia</b> Brocoli con patatas Pavo guisado a la jardinera Helado	<b>5</b> Kcal 815 HC 100 Lip 28 Prot 46   <b>Garbantzuz erregosiak</b> <b>Legatza saltsa berdean</b> <b>Fruta freskoa</b> Garbanzos estofados Merluza en salsa verde Fruta fresca	<b>6</b> Kcal 715 HC 87 Lip 28 Prot 30   <b>Bertako kui krema ogi txigortuarekin</b> <b>Oilasko hegalak txanpiñoiekin</b> <b>Jogurta</b> Crema de calabaza local con picatostes Alitas de pollo con champiñones Yogur	<b>7</b> Kcal 749 HC 117 Lip 22 Prot 25    <b>Makarroiak tomatearekin</b> <b>Patata tortila entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca
<b>Krema - Arraultz - Yogurra</b> Crema - Huevo - Yogur	<b>Zopa - Arraina - Fruta</b> Sopa - Pescado - Fruta	<b>Barazki - Hegazti - Yogurra</b> Verdura - Ave - Yogur	<b>Arroza - Arraina - Fruta</b> Arroz - Pescado - Fruta	<b>Krema - Haragi - Yogurra</b> Crema - Carne - Yogur
<b>10</b> Kcal 818 HC 87 Lip 42 Prot 25    <b>Bertako barazki krema</b> <b>Albondigak saltsan jardinera erara</b> <b>Fruta ur-zukuetan</b> Crema de verduras locales Albondigas a la jardinera Fruta en almibar	<b>11</b> Kcal 753 HC 108 Lip 18 Prot 45   <b>Arrozezko entsalada</b> <b>Bakailaoa meniere eran</b> <b>Fruta freskoa</b> Ensalada de arroz Bacalao meniere Fruta fresca	<b>12</b> Kcal 783 HC 85 Lip 29 Prot 49   <b>Patata gisatuak</b> <b>Txahal gisatua barazki saltsan</b> <b>Jogurta</b> Patatas guisadas Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	<b>13</b> Kcal 665 HC 80 Lip 22 Prot 38   <b>Fideo zopa</b> <b>Oilasko izterra patata purearekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Sopa de fideo Muslo de pollo con pure de patata Fruta fresca	<b>14</b> Kcal 901 HC 116 Lip 35 Prot 35   <b>Indaba zuriak bertako barazkiekin</b> <b>Legatza palitoak entsaladarekin</b> <b>Izozkia</b> Alubias blancas con verduras locales Palitos de merluza con ensalada Helado
<b>Patata - Arraina - Yogurra</b> Patata - Pescado - Yogur	<b>Zopa - Hegazti - Esnekia</b> Sopa - Ave - Lácteo	<b>Krema - Arraina - Fruta</b> Crema - Pescado - Fruta	<b>Barazki - Arraultz - Yogurra</b> Verdura - Huevo - Yogur	<b>Entsalada - Hegazti - Fruta</b> Ensalada - Ave - Fruta
<b>17</b> Kcal 788 HC 76 Lip 39 Prot 30   <b>Lekak patatekin</b> <b>Hanburgesa barazki saltsan</b> <b>Edateko yogurra</b> Vainas con patatas Hamburguesa en salsa de verduras Yogur bebible	<b>18</b> Kcal 751 HC 88 Lip 26 Prot 44   <b>Patatak errioxar erara</b> <b>Solomo adobatuta entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Patatas a la riojana Lomo adobado con ensalada Fruta fresca	<b>19</b> Kcal 828 HC 109 Lip 18 Prot 55   <b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Oilasko izterra txanpiñoiekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Muslo de pollo con champiñones Fruta fresca	<b>20</b> Kcal 945 HC 77 Lip 56 Prot 35  <b>Bertako kui krema ogi txigortuarekin</b> <b>Odoloste errioxar erara</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de calabaza local con picatostes Morcilla a la riojana Fruta fresca	<b>21</b> Kcal 887 HC 126 Lip 26 Prot 42   <b>Karakolilloak tomatearekin</b> <b>Bakailaoa erromatar erara entsaladarekin</b> <b>Postre berezia</b> Caracolillos con tomate Bacalao a la romana con ensalada Postre especial
<b>Pasta - Arraina - Fruta</b> Pasta - Pescado - Fruta	<b>Entsalada - Arraultz - Yogurra</b> Ensalada - Huevo - Yogur	<b>Barazki - Arraina - Yogurra</b> Verdura - Pescado - Yogur	<b>Arroza - Hegazti - Yogurra</b> Arroz - Ave - Yogur	<b>Krema - Haragi - Fruta</b> Crema - Carne - Fruta
<b>24</b> Kcal 851 HC 138 Lip 29 Prot 19   <b>Barazki paela</b> <b>Enpanadilak entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Paella vegetal Empanadillas con ensalada Fruta fresca	<b>25</b> Kcal 651 HC 72 Lip 31 Prot 25    <b>Bertako barazki krema</b> <b>Arraultz frijituak patata frijituarekin</b> <b>Jogurta</b> Crema de verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Yogur	<b>26</b> Kcal 724 HC 99 Lip 20 Prot 39  <b>Indaba gorriak bertako barazkiekin</b> <b>Legatza marinela saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias rojas con verduras locales Merluza en salsa marinera Fruta fresca	<b>27</b> Kcal 677 HC 87 Lip 20 Prot 44    <b>Makarroiak tomatearekin</b> <b>Oilasko petxuga entsaladarekin</b> <b>Gazta txikia "la vaca que rie"</b> Macarrones con tomate Pechuga de pollo con ensalada Quesitos la vaca que rie	<b>28</b> Kcal 672 HC 83 Lip 18 Prot 49    <b>Patatak saltsa berdean</b> <b>Indioilar gisatua jardinera erara</b> <b>Fruta freskoa</b> Patatas en salsa verde Pavo guisado a la jardinera Fruta fresca
<b>Zopa - Haragi - Yogurra</b> Sopa - Carne - Yogur	<b>Patata - Arraina - Fruta</b> Patata - Pescado - Fruta	<b>Krema - Hegazti - Yogurra</b> Crema - Ave - Yogur	<b>Barazki - Arraultz - Fruta</b> Verdura - Huevo - Fruta	<b>Zopa - Arraina - Esnekia</b> Sopa - Pescado - 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 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.