



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
		<b>1</b>	<b>2</b> Kcal 775 HC 70 Lip 44 Prot 27	<b>3</b> Kcal 693 HC 75 Lip 33 Prot 28
		JAIA  FIESTA	<b>Bertako barazki krema</b> <b>Hegazti saltxitxa freskoak</b> <b>egosiak tomate saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de verduras locales Salchichas frescas de ave cocidas con salsa de tomate Fruta fresca	<b>Porrusalda</b> <b>Arrautz frijituak entsaladarekin</b> <b>Jogurta</b> Purrusalda Huevos fritos con ensalada Yogur
			<b>Patata - Arraina - Yogurra</b> Patata - Pescado - Yogur	<b>Pasta - Haragi - Fruta</b> Pasta - Carne - Fruta
<b>6</b> Kcal 727 HC 112 Lip 13 Prot 41	<b>7</b> Kcal 874 HC 144 Lip 22 Prot 31	<b>8</b> Kcal 653 HC 93 Lip 18 Prot 33	<b>9</b> Kcal 905 HC 99 Lip 29 Prot 66	<b>10</b> Kcal 882 HC 101 Lip 25 Prot 38
<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Indoiolar gisatua txanpiñoekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Pavo guisado con champiñones Fruta fresca	<b>Bertako kui krema</b> <b>Haragi lasagna</b> <b>Izozkia</b> Crema de calabaza local Lasaña de carne Helado	<b>Patata gisatuak</b> <b>Legatza meniere eran</b> <b>Fruta freskoa</b> Patatas guisadas Merluza meniere Fruta fresca	<b>Espiralak italiar erara</b> <b>Oilasko izterra entsaladarekin</b> <b>Jogurta</b> Espirales italiana Muslo de pollo con ensalada Yogur	<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 - Arrautz - 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>13</b> Kcal 690 HC 64 Lip 33 Prot 32	<b>14</b> Kcal 819 HC 98 Lip 27 Prot 50	<b>15</b> Kcal 927 HC 126 Lip 36 Prot 30	<b>16</b> Kcal 774 HC 83 Lip 33 Prot 40	<b>17</b> Kcal 774 HC 97 Lip 24 Prot 45
<b>Lekak patatekin</b> <b>Atun tortilla frantsesa</b> <b>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</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias blancas con calabaza local Escalope de ternera con ensalada Fruta fresca	<b>Arroza tomatearekin</b> <b>Hanburgesa txanpiñoekin</b> <b>Edateko yogurra</b> Arroz con tomate Hamburguesa con champiñones Yogur bebible	<b>Porru 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 marinela 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 - Arrautz - Fruta</b> Verdura - Huevo - Fruta	<b>Patata - Arraina - Esnekia</b> Patata - Pescado - Lácteo	<b>Entsalada - Haragi - Fruta</b> Ensalada - Carne - Fruta
<b>20</b> Kcal 803 HC 99 Lip 35 Prot 23	<b>21</b> Kcal 915 HC 99 Lip 35 Prot 55	<b>22</b> Kcal 867 HC 82 Lip 46 Prot 27	<b>23</b> Kcal 743 HC 90 Lip 25 Prot 43	<b>24</b> Kcal 858 HC 94 Lip 37 Prot 41
<b>Pasta entsalada</b> <b>Oilasko kroketak</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Ensalada de pasta Croquetas de pollo con ensalada Fruta fresca	<b>Garbantzuak bertako kuiarekin</b> <b>Bakailaoa arrautzaztatua 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</b> <b>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>Krema - Haragi - Esnekia</b> Crema - Carne - Lácteo	<b>Zopa - Hegazti - Yogurra</b> Sopa - Ave - Yogur	<b>Pasta - Arrautz - Fruta</b> Pasta - Huevo - Fruta	<b>Barazki - Arraina - Yogurra</b> Verdura - Pescado - Yogur	<b>Patata - Arrautz - Fruta</b> Patata - Huevo - Fruta
<b>27</b> Kcal 698 HC 121 Lip 12 Prot 31	<b>28</b> Kcal 811 HC 127 Lip 26 Prot 24	<b>29</b> Kcal 658 HC 79 Lip 34 Prot 16	<b>30</b> Kcal 771 HC 110 Lip 17 Prot 49	<b>31</b> Kcal 738 HC 90 Lip 21 Prot 51
<b>Dilistak arrozarekin</b> <b>Lekak baratxuriek</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con arroz Vainas al ajillo Fruta fresca	<b>Haragizko paella</b> <b>Patata tortila entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Paella de carne Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	<b>Porrusalda krema</b> <b>San jakoboa entsaladarekin</b> <b>Gazta txikia "la vaca que rie"</b> Crema de purrusalda San jacob con ensalada Quesitos la vaca que rie	<b>Karakolilloak tomatearekin</b> <b>Bakailaoa arrautzaztatua piper gorriekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Caracolillos con tomate Bacalao a la romana con pimientos rojos Fruta fresca	<b>Indaba gorriak bertako barazkiekin</b> <b>Oilasko petxuga</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Jogurta</b> Alubias rojas con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Yogur
<b>Zopa - Arraina - Yogurra</b> Sopa - Pescado - Yogur	<b>Barazki - Haragi - Yogurra</b> Verdura - Carne - Yogur	<b>Pasta - Arrautz - Fruta</b> Pasta - Huevo - Fruta	<b>Krema - Hegazti - Esnekia</b> Crema - Ave - Lácteo	<b>Arroza - Arraina - Fruta</b> Arroz - Pescado - Fruta

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.