


























# azaroa - noviembre 2018


ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
			<b>1</b>	<b>2</b> Kcal 693 HC 75 Lip 33 Prot 28
			JAIA  FIESTA	  <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>5</b> Kcal 739 HC 102 Lip 14 Prot 56	<b>6</b> Kcal 662 HC 94 Lip 23 Prot 19	<b>7</b> Kcal 656 HC 102 Lip 14 Prot 32	<b>8</b> Kcal 905 HC 99 Lip 29 Prot 66	<b>9</b> Kcal 801 HC 99 Lip 22 Prot 55
 <b>Dilistak arrozarekin</b> <b>Indioilar gisatua txanpiñoiekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con arroz Pavo guisado con champiñones Fruta fresca	<b>Bertako kui krema</b> <b>Haragi lasagna</b> <b>Aihoria</b> Crema de calabaza local Lasaña de carne Natillas	<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>Bakailaoa arrautzatzatua piper gorriekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Garbanzos con verduras locales Bacalao a la romana con pimientos rojos 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>12</b> Kcal 690 HC 64 Lip 33 Prot 32	<b>13</b> Kcal 819 HC 98 Lip 27 Prot 50	<b>14</b> Kcal 927 HC 126 Lip 36 Prot 30	<b>15</b> Kcal 776 HC 83 Lip 33 Prot 40	<b>16</b> Kcal 782 HC 100 Lip 22 Prot 50
 <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>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 integrala txigortuarekin</b> <b>Txerri txuleta labeen jardinera erara</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales 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>Entsalada - Arraina - Yogurra</b> Ensalada - 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>19</b> Kcal 967 HC 134 Lip 34 Prot 34	<b>20</b> Kcal 915 HC 99 Lip 35 Prot 55	<b>21</b> Kcal 867 HC 82 Lip 46 Prot 27	<b>22</b> Kcal 783 HC 100 Lip 25 Prot 43	<b>23</b> Kcal 858 HC 94 Lip 37 Prot 41
  <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>Barazki krema</b> <b>Solomoa purearekin</b> <b>Jogurta</b> Crema de verduras 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>26</b> Kcal 702 HC 125 Lip 14 Prot 23	<b>27</b> Kcal 783 HC 106 Lip 26 Prot 36	<b>28</b> Kcal 658 HC 79 Lip 34 Prot 16	<b>29</b> Kcal 833 HC 120 Lip 21 Prot 48	<b>30</b> Kcal 711 HC 89 Lip 19 Prot 49
 <b>Lekak baratxuriek</b> <b>Karakolilloak tomatearekin</b> <b>Aihoria</b> Vainas al ajillo Caracolillos con tomate Natillas	  <b>Dilista erregosiak</b> <b>Patata tortila entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas estofadas Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	 <b>Bertako kui krema</b> <b>San jakobia entsaladarekin</b> <b>Gazta txikia "la vaca que rie"</b> Crema de calabaza local San jacobo 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>Indaba gorriak bertako barazkiekin</b> <b>Oilasko petxuga entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias rojas con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada 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	<b>Entsalada - Arraina - Yogurra</b> Ensalada - 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 kalkulaturako 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.