




























iraila - septiembre 2019


ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
2 Kcal 913 HC 112 Lip 22 Prot 41 Dilistak arroza integralarekin Hegaluze medailoia errioxar erara Fruta freskoa Lentejas con arroz integral Medallon de bonito a la riojana Fruta fresca	3 Kcal 692 HC 80 Lip 20 Prot 46   Lekak patatekin Indioilar gisatua jardinera erara Izozkia Vainas con patatas Pavo guisado a la jardinera Helado	4 Kcal 815 HC 100 Lip 28 Prot 46  Garbantzuz erregosiak Legatza saltsa berdean Fruta freskoa Garbanzos estofados Merluza en salsa verde Fruta fresca	5 Kcal 688 HC 86 Lip 26 Prot 28  Bertako kui krema ogi txigortuarekin Oilasko hegalak txanpiñoiekin Fruta freskoa Crema de calabaza local con picatostes Alitas de pollo con champiñones Fruta fresca	6 Kcal 749 HC 117 Lip 22 Prot 25   Makarroiak tomatearekin Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca
Krema - Arraultz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur 9 Kcal 800 HC 82 Lip 42 Prot 26   Bertako barazki krema Albondigak saltsan jardinera erara Fruta freskoa Crema de verduras locales Albondigas a la jardinera Fruta fresca	Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta 10 Kcal 753 HC 108 Lip 18 Prot 45  Arrozeko entsalada Bakailaoa meniere eran Fruta freskoa Ensalada de arroz Bacalao meniere Fruta fresca	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur 11 Kcal 756 HC 85 Lip 27 Prot 47  Patata gisatuak Txahal gisatua barazki saltsan Fruta freskoa Patatas guisadas Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta fresca	Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur 12 Kcal 676 HC 70 Lip 32 Prot 30  Fideo zopa Atun tortilla frantsesa entsaladarekin Edateko yogurra Sopa de fideo Tortilla francesa de atun con ensalada Yogur bebible	Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur 13 Kcal 841 HC 90 Lip 25 Prot 66  Indaba zuriak bertako barazkiekin Oilasko izterra entsaladarekin Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca
Patata - Arraina - Yogurra Patata - Pescado - Yogur 16 Kcal 923 HC 66 Lip 57 Prot 34  Barazki menestra Odoloste errioxar erara Fruta freskoa Menestra de verduras Morcilla a la riojana Fruta fresca	Zopa - Hegazti - Esnekia Sopa - Ave - Lácteo 17 Kcal 727 HC 76 Lip 29 Prot 46  Patatak errioxar erara Solomo adobatuta entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie" Patatas a la riojana Lomo adobado con ensalada Quesitos la vaca que rie	Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur 18 Kcal 806 HC 115 Lip 29 Prot 23  Dilistak bertako barazkiekin Arrautz frijituak patata frijituarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta 19 Kcal 671 HC 73 Lip 19 Prot 55  Bertako kui krema ogi txigortuarekin Oilasko izterra txanpiñoiekin Fruta freskoa Crema de calabaza local con picatostes Muslo de pollo con champiñones Fruta fresca	Entsalada - Arraultz - Yogurra Ensalada - Huevo - Yogur 20 Kcal 752 HC 106 Lip 20 Prot 42  Karakolilloak tomatearekin Bakailaoa erromatar erara entsaladarekin Fruta freskoa Caracolillos con tomate Bacalao a la romana con ensalada Fruta fresca
Pasta - Arraina - Yogurra Pasta - Pescado - Yogur 23 Kcal 851 HC 138 Lip 29 Prot 19  Barazki paella Enpanadilak entsaladarekin Fruta freskoa Paella vegetal Empanadillas con ensalada Fruta fresca	Entsalada - Arraultz - Fruta Ensalada - Huevo - Fruta 24 Kcal 651 HC 72 Lip 31 Prot 25   Barazki krema Arrautz frijituak patata frijituarekin Jogurra Crema de verduras Huevos fritos con patatas fritas Yogur	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur 25 Kcal 724 HC 99 Lip 20 Prot 39 Indaba gorriak bertako barazkiekin Legatza marinela saltsan Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Merluza en salsa marinera Fruta fresca	Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur 26 Kcal 701 HC 98 Lip 17 Prot 42  Makarroiak tomatearekin Oilasko petxuga entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca	Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur 27 Kcal 672 HC 83 Lip 18 Prot 49   Patatak saltsa berdean Indioilar gisatua jardinera erara Fruta freskoa Patatas en salsa verde Pavo guisado a la jardinera Fruta fresca
Zopa - Haragi - Yogurra Sopa - Carne - Yogur 30 Kcal 956 HC 89 Lip 50 Prot 42   Dilista erregosiak Oilasko saltxitxak freskuak entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas estofadas Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta fresca	Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta Barazki - Arraina - Esnekia Verdura - 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.