





















| ASTELEHENA / LUNES | ASTEARTEA / MARTES | ASTEAZKENA / MIERCOLES | OSTEGUNA / JUEVES | OSTIRALA / VIERNES |
|--|---|--|--|---|
| 2 Kcal 825 HC 131 Lip 29 Prot 16  Barazki paela San jakoboa entsaladarekin Fruta freskoa Paella vegetal San jacoboa con ensalada Fruta fresca | 3 Kcal 646 HC 77 Lip 19 Prot 39  Barazki menestra Solomo adobatuta piper gorriekin Edateko yogurra Menestra de verduras Lomo adobado con pimientos rojos Yogur bebible | 4 Kcal 788 HC 107 Lip 17 Prot 56  Indaba zuriak odolostearekin Bakailaoa meniere eran Fruta freskoa Cocido de alubias blancas Bacalao meniere Fruta fresca | 5 Kcal 775 HC 70 Lip 44 Prot 27  Bertako barazki krema Hegazti saltxitxa freskoak egosiak tomate saltsan Fruta freskoa Crema de verduras locales Salchichas frescas de ave cocidas con salsa de tomate Fruta fresca | 6 Kcal 766 HC 98 Lip 30 Prot 31 Karakolilloak tomatearekin Arrautz frijituak entsaladarekin Fruta freskoa Caracolillos con tomate Huevos fritos con ensalada Fruta fresca |
| Krema - Arrautz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur 9 Kcal 753 HC 118 Lip 13 Prot 41  Dilistak bertako barazkiekin Indioilar gisatua jardinerera erara Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Pavo guisado a la jardinera Fruta fresca | Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta 10 Kcal 782 HC 137 Lip 16 Prot 29  Porrusalda krema Haragi lasagna Fruta freskoa Crema de purrusalda Lasaña de carne Fruta fresca | Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur 11 Kcal 819 HC 106 Lip 28 Prot 41  Espiralak italiar erara Legatz arrautzaztatua mahonesarekin Fruta freskoa Espirales italiana Merluza a la romana con mahonesa Fruta fresca | Patata - Haragi - Yogurra Patata - Carne - Yogur 12 Kcal 730 HC 75 Lip 36 Prot 30  Patata gisatuak Tortilla frantsesa entsaladarekin Jogurta Patatas guisadas Tortilla francesa con ensalada Yogur | Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur 13 Kcal 822 HC 87 Lip 26 Prot 61 Txitxirioak bertako barazkiekin Makailoa labean entsaladarekin Fruta freskoa Garbanzos con verduras locales Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca |
| Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur 16 Kcal 823 HC 90 Lip 37 Prot 35  Brokolia patatekin Hanburgesa txanpiñoiekin Fruta freskoa Brocoli con patatas Hamburguesa con champiñones Fruta fresca | Pasta - Arrautz - Yogurra Pasta - Huevo - Yogur 17 Kcal 795 HC 93 Lip 26 Prot 51  Indaba gorria erregosiak Txahal xerra plantxan entsaladarekin Fruta freskoa Alubias rojas estofadas Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta fresca | Barazki - Haragi - Esnekia Verdura - Carne - Lácteo 18 Kcal 762 HC 121 Lip 24 Prot 24  Arroza tomatearekin Patata tortila entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie" Arroz con tomate Tortilla de patata con ensalada Quesitos la vaca que rie | Krema - Arraina - Fruta Crema - Pescado - Fruta 19 EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU | Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur 20 Kcal 762 HC 119 Lip 20 Prot 27 Dilistak bertako barazkiekin Legatza marinela saltsan Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Merluza en salsa marinera Fruta fresca |
| Zopa - Arrautz - Yogurra Sopa - Huevo - Yogur 23 Kcal 805 HC 104 Lip 31 Prot 32  Makarroiak italiar erara Arrautz frijituak patata frijituarekin Fruta freskoa Macarrones italiana Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca | Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur 24 Kcal 822 HC 87 Lip 26 Prot 61 Txitxirioak bertako barazkiekin Makailoa labean entsaladarekin Fruta freskoa Garbanzos con verduras locales Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca | Barazki - Hegazti - Fruta Verdura - Ave - Fruta 25 Kcal 694 HC 88 Lip 28 Prot 17  Barazki menestra Oilasko kroketak entsaladarekin Fruta freskoa Menestra de verduras Croquetas de pollo con ensalada Fruta fresca | Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta 26 Kcal 784 HC 102 Lip 20 Prot 53  Indaba zuriak odolostearekin Solomo adobatuta jardinerera erara Fruta freskoa Cocido de alubias blancas Lomo adobado a la jardinera Fruta fresca | Entsalada - Haragi - Yogurra Ensalada - Carne - Yogur 27 Kcal 783 HC 83 Lip 25 Prot 28 Bertako barazki krema Hegaluze medailoia errioxar erara Aihoria Crema de verduras locales Medallon de bonito a la riojana Natillas |
| Krema - Arraina - Esnekia Crema - Pescado - Lácteo 30 Kcal 698 HC 121 Lip 12 Prot 31  Dilistak arrozarekin Lekak baratxuriekin Fruta freskoa Lentejas con arroz Vainas al ajillo Fruta fresca | Zopa - Haragi - Yogurra Sopa - Carne - Yogur 31 Kcal 961 HC 113 Lip 41 Prot 40  Haragizko paella Txerri txuleta labean entsaladarekin Fruta freskoa Paella de carne Chuleta de cerdo al horno con ensalada Fruta fresca | Pasta - Hegazti - Yogurra Pasta - Ave - Yogur Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur | Patata - Arrautz - Fruta Patata - Huevo - Fruta | |
| Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur | Barazki - Arrautz - Yogurra Verdura - Huevo - 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 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.