



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
			<b>1</b> Kcal 956 HC 99 Lip 43 Prot 45  <b>Indaba zuriak odolostearekin</b> <b>Frankfurt saltxitxak</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Gazta txikia "la vaca que rie"</b> <b>eta irasagarra</b> Cocido de alubias blancas Frankfurt con ensalada Quesito la vaca que rie con membrillo <b>Zopa - Hegazti - Fruta</b> <b>Sopa - Ave - Fruta</b>	<b>2</b> Kcal 747 HC 73 Lip 40 Prot 26  <b>Brokolia baratxuritan</b> <b>Hanburgesa patata frijituekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Brocoli al ajillo Hamburguesa con patatas fritas Fruta fresca <b>Zopa - Arraina - Yogurra</b> <b>Sopa - Pescado - Yogur</b>
<b>5</b> Kcal 755 HC 85 Lip 33 Prot 30 <b>Patata gisatuak</b> <b>Huevos fritos con ensalada</b> <b>Jogurta</b> Patatas guisadas Huevos fritos con ensalada Yogur	<b>6</b> Kcal 831 HC 102 Lip 33 Prot 35 <b>Dilistak barazkiekin</b> <b>Nuggets-ak entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras Nuggets con ensalada Fruta fresca	<b>7</b> Kcal 908 HC 138 Lip 22 Prot 46 <b>Paella mixtoa</b> <b>Hegalaburra tomatearekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Paella mixta Atun con tomate Fruta fresca	<b>8</b> Kcal 864 HC 87 Lip 46 Prot 28 <b>Barazki krema</b> <b>Albondigak saltsan jardinera</b> <b>erara</b> <b>Aihoria</b> Crema de verduras Albondigas a la jardinera Natillas	<b>9</b> Kcal 711 HC 98 Lip 20 Prot 38 <b>Garbantzauak barazkiekin</b> <b>Legatza errioxar erara</b> <b>Fruta freskoa</b> Garbanzos con verduras Merluza a la riojana Fruta fresca
<b>Krema - Arraina - Fruta</b> <b>Crema - Pescado - Fruta</b> <b>12</b> Kcal 726 HC 91 Lip 31 Prot 22 <b>Lekak patatekin</b> <b>Urdaiazpiko kroketak</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Vainas con patatas Croquetas de jamón con ensalada Fruta fresca	<b>Barazki - Haragi - Yogurra</b> <b>Verdura - Carne - Yogur</b> <b>13</b> Kcal 831 HC 94 Lip 35 Prot 40 <b>Indaba zuriak odolostearekin</b> <b>York urdaiazpikozko frantses</b> <b>tortila entsaladarekin</b> <b>Fruta ur-zukuetan</b> Cocido de alubias blancas Tortilla francesa con jamon york y ensalada Fruta en almibar	<b>Barazki - Arraultz - Yogurra</b> <b>Verdura - Huevo - Yogur</b> <b>14</b> Kcal 899 HC 100 Lip 35 Prot 50 <b>Karakolilloak karbonara erara</b> <b>Bakailaoa arrautzatzatua</b> <b>mahonesarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Caracolillos carbonara Bacalao a la romana con mahonesa Fruta fresca	<b>Pasta - Hegazti - Fruta</b> <b>Pasta - Ave - Fruta</b> <b>15</b> Kcal 649 HC 83 Lip 19 Prot 38 <b>Fideo zopa</b> <b>Txahal xerra birrineztatua</b> <b>goarnizioarekin</b> <b>Edateko yogurra</b> Sopa de fideo Filete de ternera empanado con guarnicion Yogur bebible	<b>Barazki - Arraultz - Esnekia</b> <b>Verdura - Huevo - Lácteo</b> <b>16</b> Kcal 961 HC 95 Lip 53 Prot 26 <b>Porru eta espinaka krema ogi</b> <b>txigortuarekin</b> <b>Hanburgesa entsaladarekin</b> <b>Postre berezia</b> Crema de puerros y espinacas con picatostes Hamburguesa con ensalada Postre especial
<b>Krema - Arraina - Yogurra</b> <b>Crema - Pescado - Yogur</b> <b>19</b> Kcal 777 HC 90 Lip 39 Prot 24 <b>Patatak errioxar erara</b> <b>San jakoboa entsaladarekin</b> <b>Gazta txikia "la vaca que rie"</b> Patatas a la riojana San jacob con ensalada Quesitos la vaca que rie	<b>Entsalada - Arraina - Yogurra</b> <b>Entsalada - Pescado - Yogur</b> <b>20</b> Kcal 762 HC 117 Lip 15 Prot 46 <b>Dilistak arrozarekin</b> <b>Legatza meniere eran</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con arroz Merluza meniere Fruta fresca	<b>Barazki - Arraultz - Esnekia</b> <b>Verdura - Huevo - Lácteo</b> <b>21</b> Kcal 793 HC 76 Lip 31 Prot 56 <b>Kui krema</b> <b>Oilasko izterra entsaladarekin</b> <b>Izozkia</b> Crema de calabaza Muslo de pollo con ensalada Helado	<b>Barazki - Hegazti - Fruta</b> <b>Verdura - Ave - Fruta</b> <b>22</b> Kcal 921 HC 94 Lip 44 Prot 40 <b>Indaba gorriak barazkiekin</b> <b>Hegazti saltxitxa freskoak</b> <b>egosiak tomate saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias rojas con verduras Salchichas frescas de ave cocidas con salsa de tomate Fruta fresca	<b>Pasta - Arraina - Fruta</b> <b>Pasta - Pescado - Fruta</b> <b>23</b> Kcal 849 HC 79 Lip 39 Prot 50 <b>Pasta entsalada</b> <b>Bakailaoa arrautzatzatua</b> <b>mahonesarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Ensalada de pasta Bacalao a la romana con mahonesa Fruta fresca
<b>Barazki - Arraina - Fruta</b> <b>Verdura - Pescado - Fruta</b> <b>26</b> Kcal 776 HC 88 Lip 34 Prot 31 <b>Barazki menestra</b> <b>Frankfurt ketchuparekin</b> <b>Edateko yogurra</b> Menestra de verduras Frankfurt con ketchup Yogur bebible	<b>Zopa - Hegazti - Yogurra</b> <b>Sopa - Ave - Yogur</b> <b>27</b> Kcal 943 HC 123 Lip 40 Prot 28 <b>Arroza tomatearekin</b> <b>Hanburgesa entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Arroz con tomate Hamburguesa con ensalada Fruta fresca	<b>Arroza - Arraina - Fruta</b> <b>Arroz - Pescado - Fruta</b> <b>28</b> Kcal 797 HC 100 Lip 25 Prot 47 <b>Garbantu erregosiak</b> <b>Legatz arrautzatzatua piper</b> <b>gorriekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Garbanzos estofados Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta fresca	<b>Patata - Arraultz - Yogurra</b> <b>Patata - Huevo - Yogur</b> <b>29</b> Kcal 642 HC 85 Lip 25 Prot 22 <b>Barazki krema</b> <b>Patata tortila entsaladarekin</b> <b>Jogurta</b> Crema de verduras Tortilla de patata con ensalada Yogur	<b>Barazki - Haragi - Esnekia</b> <b>Verdura - Carne - Lácteo</b> <b>30</b> Kcal 781 HC 112 Lip 18 Prot 47 <b>Espagetiak italiar erara</b> <b>Solomo adobatuta jardinera</b> <b>erara</b> <b>Fruta freskoa</b> Espaguetis italiana Lomo adobado a la jardinera Fruta fresca
<b>Zopa - Arraina - Fruta</b> <b>Sopa - Pescado - Fruta</b>	<b>Barazki - Arraina - Esnekia</b> <b>Verdura - Pescado - Lácteo</b>	<b>Krema - Hegazti - Yogurra</b> <b>Crema - Ave - Yogur</b>	<b>Zopa - Haragi - Fruta</b> <b>Sopa - Carne - Fruta</b>	<b>Entsalada - Arraina - Yogurra</b> <b>Entsalada - Pescado - Yogur</b>

Gomendatutako afaria  
Cena recomendada

Karbono aztarna baxuko menua  
Menu bajo en huella de carbono

Menu basatareko plater  
desberdina  
Plato distinto al menú base

Bertoko menua %100ean  
Menu 100% local

Bertoko produktudun menua  
Menu con productos locales

OHARRA Menuekin batera datorren elikadurari buruzko informazioa,  
12 urteko umeen razio eta nutrizio-beharrak kontuan izanda kalkulatu  
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  
añadidos con el menú.