



ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIERCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES																																																									
<b>2</b> Kcal 805 HC 104 Lip 31 Prot 32	<b>3</b> Kcal 684 HC 78 Lip 30 Prot 27	<b>4</b> Kcal 717 HC 98 Lip 19 Prot 42	<b>5</b> Kcal 745 HC 63 Lip 45 Prot 26	<b>6</b> Kcal 773 HC 103 Lip 19 Prot 50	<b>Espiralak italiar erara</b> <b>Arrautz frijituak patata frijituarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Espirales italiana Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	<b>Barazki krema</b> <b>Oilasko hegalak entsaladarekin</b> <b>Jogurta</b> Crema de verduras Alitas de pollo con ensalada Yogur	<b>Indaba gorria erregosiak</b> <b>Legatza errioxar erara</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias rojas estofadas Merluza a la riojana Fruta fresca	<b>Barazki menestra</b> <b>Albondigak tomate saltsan</b> <b>Gazta txikia "la vaca que rie"</b> Menestra de verduras Albondigas con salsa de tomate Quesitos la vaca que rie	<b>Garbantzuak kuiarekin</b> <b>Solomo adobatuta jardinera erara</b> <b>Fruta freskoa</b> Garbanzos con calabaza Lomo adobado a la jardinera Fruta fresca	<b>Zopa - Haragi - Yogurra</b> Sopa - Carne - Yogur	<b>Patata - Arraina - Fruta</b> Patata - Pescado - Fruta	<b>Barazki - Hegazti - Yogurra</b> Verdura - Ave - Yogur	<b>Zopa - Arraina - Fruta</b> Sopa - Pescado - Fruta	<b>Krema - Arrautz - Esnekia</b> Crema - Huevo - Lácteo	<b>9</b> Kcal 817 HC 102 Lip 22 Prot 57	<b>10</b> Kcal 800 HC 100 Lip 29 Prot 39	<b>11</b> Kcal 780 HC 96 Lip 36 Prot 22	<b>12</b>	<b>13</b> Kcal 644 HC 82 Lip 17 Prot 44	<b>Dilistak barazkiekin</b> <b>Indioilar gisatua piper gorriekin</b> <b>Izozkia</b> Lentejas con verduras Pavo guisado con pimientos rojos Helado	<b>Makarroiak karbonara erara</b> <b>Legatz arrautzaztatua mahonesarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones carbonara Merluza a la romana con mahonesa Fruta fresca	<b>Patatak saltsa berdean</b> <b>San jakoboa entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Patatas en salsa verde San jacob con ensalada Fruta fresca	JAIA  FIESTA	<b>Barazki krema</b> <b>Bakailaoa marinela saltsan</b> <b>Edateko yogurra</b> Crema de verduras Bacalao en salsa marinera Yogur bebible	<b>Zopa - Arraina - Fruta</b> Sopa - Pescado - Fruta	<b>Barazki - Arrautz - Yogurra</b> Verdura - Huevo - Yogur	<b>Arroza - Arraina - Esnekia</b> Arroz - Pescado - Lácteo	<b>Pasta - Hegazti - Yogurra</b> Pasta - Ave - Yogur	<b>16</b> Kcal 723 HC 73 Lip 36 Prot 28	<b>17</b> Kcal 945 HC 100 Lip 43 Prot 42	<b>18</b> Kcal 797 HC 116 Lip 25 Prot 33	<b>19</b> Kcal 806 HC 98 Lip 23 Prot 56	<b>20</b> Kcal 933 HC 74 Lip 56 Prot 34	<b>Lekak patatekin</b> <b>Hanburgesa ketchuparekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Vainas con patatas Hamburguesa con ketchup Fruta fresca	<b>Garbantzuak kuiarekin</b> <b>Frankfurt saltxitxak entsaladarekin</b> <b>Gazta txikia "la vaca que rie" eta irasagarra</b> Garbanzos con calabaza Frankfurt con ensalada Quesito la vaca que rie con membrillo	<b>Haragi paella</b> <b>Legatz arrautzaztatua entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Paella de carne Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca	<b>Dilista erregosiak</b> <b>Bularkia birrineztatua piper gorriekin</b> <b>Izozkia</b> Lentejas estofadas Pechuga empanada con pimientos rojos Helado	<b>Porrusalda krema</b> <b>Odolostea tomate saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de purrusalda Morcilla con salsa de tomate Fruta fresca	<b>Arroza - Arrautz - Yogurra</b> Arroz - Huevo - Yogur	<b>Zopa - Arraina - Fruta</b> Sopa - Pescado - Fruta	<b>Krema - Hegazti - Esnekia</b> Crema - Ave - Lácteo	<b>Zopa - Arraina - Fruta</b> Sopa - Pescado - Fruta	<b>Barazki - Arrautz - Yogurra</b> Verdura - Huevo - Yogur	<b>23</b> Kcal 776 HC 83 Lip 37 Prot 33	<b>24</b> Kcal 924 HC 136 Lip 32 Prot 33	<b>25</b> Kcal 825 HC 110 Lip 25 Prot 44	<b>26</b> Kcal 678 HC 86 Lip 22 Prot 37	<b>27</b> Kcal 755 HC 124 Lip 14 Prot 39	<b>Patatak errioxar erara</b> <b>Tortilla frantsesa entsaladarekin</b> <b>Edateko yogurra</b> Patatas a la riojana Tortilla francesa con ensalada Yogur bebible	<b>Karakolilloak boloñesa erara</b> <b>Enpanadilak entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Caracolillos bolognesa Empanadillas con ensalada Fruta fresca	<b>Indaba gorriak odolostearrekin</b> <b>Antxoak tempuran</b> <b>Aihoria</b> Cocido de alubias rojas Boquerones en tempura Natillas	<b>Barazki krema ogi txigortuarekin</b> <b>Txahal biribilikia patata frijituarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de verduras con picatostes Redondo de ternera con patatas fritas Fruta fresca	<b>Arroza tomatearekin</b> <b>Bakailoa erromatar erara azenario eta txanpiñoiekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Arroz con tomate Bacalao a la romana con zanahoria y champiñon Fruta fresca	<b>Krema - Arraina - Fruta</b> Crema - Pescado - Fruta	<b>Barazki - Haragi - Esnekia</b> Verdura - Carne - Lácteo	<b>Zopa - Arrautz - Fruta</b> Sopa - Huevo - Fruta	<b>Pasta - Arraina - Yogurra</b> Pasta - Pescado - Yogur	<b>Krema - Hegazti - Yogurra</b> Crema - Ave - Yogur	<b>30</b> Kcal 804 HC 115 Lip 25 Prot 34	<b>31</b> Kcal 930 HC 108 Lip 40 Prot 38				<b>Dilistiak porruarekin</b> <b>Urdaiazpiko krocketak entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con puerros Croquetas de jamón con ensalada Fruta fresca	<b>Espiralak italiar erara</b> <b>Hanburgesa txanpiñoiekin</b> <b>Jogurta</b> Espirales italiana Hamburguesa con champiñones Yogur				<b>Krema - Arraina - Esnekia</b> Crema - Pescado - Lácteo	<b>Barazki - Arraina - Fruta</b> Verdura - Pescado - Fruta				
<b>9</b> Kcal 817 HC 102 Lip 22 Prot 57	<b>10</b> Kcal 800 HC 100 Lip 29 Prot 39	<b>11</b> Kcal 780 HC 96 Lip 36 Prot 22	<b>12</b>	<b>13</b> Kcal 644 HC 82 Lip 17 Prot 44	<b>Dilistak barazkiekin</b> <b>Indioilar gisatua piper gorriekin</b> <b>Izozkia</b> Lentejas con verduras Pavo guisado con pimientos rojos Helado	<b>Makarroiak karbonara erara</b> <b>Legatz arrautzaztatua mahonesarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones carbonara Merluza a la romana con mahonesa Fruta fresca	<b>Patatak saltsa berdean</b> <b>San jakoboa entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Patatas en salsa verde San jacob con ensalada Fruta fresca	JAIA  FIESTA	<b>Barazki krema</b> <b>Bakailaoa marinela saltsan</b> <b>Edateko yogurra</b> Crema de verduras Bacalao en salsa marinera Yogur bebible	<b>Zopa - Arraina - Fruta</b> Sopa - Pescado - Fruta	<b>Barazki - Arrautz - Yogurra</b> Verdura - Huevo - Yogur	<b>Arroza - Arraina - Esnekia</b> Arroz - Pescado - Lácteo	<b>Pasta - Hegazti - Yogurra</b> Pasta - Ave - Yogur	<b>16</b> Kcal 723 HC 73 Lip 36 Prot 28	<b>17</b> Kcal 945 HC 100 Lip 43 Prot 42	<b>18</b> Kcal 797 HC 116 Lip 25 Prot 33	<b>19</b> Kcal 806 HC 98 Lip 23 Prot 56	<b>20</b> Kcal 933 HC 74 Lip 56 Prot 34	<b>Lekak patatekin</b> <b>Hanburgesa ketchuparekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Vainas con patatas Hamburguesa con ketchup Fruta fresca	<b>Garbantzuak kuiarekin</b> <b>Frankfurt saltxitxak entsaladarekin</b> <b>Gazta txikia "la vaca que rie" eta irasagarra</b> Garbanzos con calabaza Frankfurt con ensalada Quesito la vaca que rie con membrillo	<b>Haragi paella</b> <b>Legatz arrautzaztatua entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Paella de carne Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca	<b>Dilista erregosiak</b> <b>Bularkia birrineztatua piper gorriekin</b> <b>Izozkia</b> Lentejas estofadas Pechuga empanada con pimientos rojos Helado	<b>Porrusalda krema</b> <b>Odolostea tomate saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de purrusalda Morcilla con salsa de tomate Fruta fresca	<b>Arroza - Arrautz - Yogurra</b> Arroz - Huevo - Yogur	<b>Zopa - Arraina - Fruta</b> Sopa - Pescado - Fruta	<b>Krema - Hegazti - Esnekia</b> Crema - Ave - Lácteo	<b>Zopa - Arraina - Fruta</b> Sopa - Pescado - Fruta	<b>Barazki - Arrautz - Yogurra</b> Verdura - Huevo - Yogur	<b>23</b> Kcal 776 HC 83 Lip 37 Prot 33	<b>24</b> Kcal 924 HC 136 Lip 32 Prot 33	<b>25</b> Kcal 825 HC 110 Lip 25 Prot 44	<b>26</b> Kcal 678 HC 86 Lip 22 Prot 37	<b>27</b> Kcal 755 HC 124 Lip 14 Prot 39	<b>Patatak errioxar erara</b> <b>Tortilla frantsesa entsaladarekin</b> <b>Edateko yogurra</b> Patatas a la riojana Tortilla francesa con ensalada Yogur bebible	<b>Karakolilloak boloñesa erara</b> <b>Enpanadilak entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Caracolillos bolognesa Empanadillas con ensalada Fruta fresca	<b>Indaba gorriak odolostearrekin</b> <b>Antxoak tempuran</b> <b>Aihoria</b> Cocido de alubias rojas Boquerones en tempura Natillas	<b>Barazki krema ogi txigortuarekin</b> <b>Txahal biribilikia patata frijituarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de verduras con picatostes Redondo de ternera con patatas fritas Fruta fresca	<b>Arroza tomatearekin</b> <b>Bakailoa erromatar erara azenario eta txanpiñoiekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Arroz con tomate Bacalao a la romana con zanahoria y champiñon Fruta fresca	<b>Krema - Arraina - Fruta</b> Crema - Pescado - Fruta	<b>Barazki - Haragi - Esnekia</b> Verdura - Carne - Lácteo	<b>Zopa - Arrautz - Fruta</b> Sopa - Huevo - Fruta	<b>Pasta - Arraina - Yogurra</b> Pasta - Pescado - Yogur	<b>Krema - Hegazti - Yogurra</b> Crema - Ave - Yogur	<b>30</b> Kcal 804 HC 115 Lip 25 Prot 34	<b>31</b> Kcal 930 HC 108 Lip 40 Prot 38				<b>Dilistiak porruarekin</b> <b>Urdaiazpiko krocketak entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con puerros Croquetas de jamón con ensalada Fruta fresca	<b>Espiralak italiar erara</b> <b>Hanburgesa txanpiñoiekin</b> <b>Jogurta</b> Espirales italiana Hamburguesa con champiñones Yogur				<b>Krema - Arraina - Esnekia</b> Crema - Pescado - Lácteo	<b>Barazki - Arraina - Fruta</b> Verdura - Pescado - Fruta																			
<b>16</b> Kcal 723 HC 73 Lip 36 Prot 28	<b>17</b> Kcal 945 HC 100 Lip 43 Prot 42	<b>18</b> Kcal 797 HC 116 Lip 25 Prot 33	<b>19</b> Kcal 806 HC 98 Lip 23 Prot 56	<b>20</b> Kcal 933 HC 74 Lip 56 Prot 34	<b>Lekak patatekin</b> <b>Hanburgesa ketchuparekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Vainas con patatas Hamburguesa con ketchup Fruta fresca	<b>Garbantzuak kuiarekin</b> <b>Frankfurt saltxitxak entsaladarekin</b> <b>Gazta txikia "la vaca que rie" eta irasagarra</b> Garbanzos con calabaza Frankfurt con ensalada Quesito la vaca que rie con membrillo	<b>Haragi paella</b> <b>Legatz arrautzaztatua entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Paella de carne Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca	<b>Dilista erregosiak</b> <b>Bularkia birrineztatua piper gorriekin</b> <b>Izozkia</b> Lentejas estofadas Pechuga empanada con pimientos rojos Helado	<b>Porrusalda krema</b> <b>Odolostea tomate saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de purrusalda Morcilla con salsa de tomate Fruta fresca	<b>Arroza - Arrautz - Yogurra</b> Arroz - Huevo - Yogur	<b>Zopa - Arraina - Fruta</b> Sopa - Pescado - Fruta	<b>Krema - Hegazti - Esnekia</b> Crema - Ave - Lácteo	<b>Zopa - Arraina - Fruta</b> Sopa - Pescado - Fruta	<b>Barazki - Arrautz - Yogurra</b> Verdura - Huevo - Yogur	<b>23</b> Kcal 776 HC 83 Lip 37 Prot 33	<b>24</b> Kcal 924 HC 136 Lip 32 Prot 33	<b>25</b> Kcal 825 HC 110 Lip 25 Prot 44	<b>26</b> Kcal 678 HC 86 Lip 22 Prot 37	<b>27</b> Kcal 755 HC 124 Lip 14 Prot 39	<b>Patatak errioxar erara</b> <b>Tortilla frantsesa entsaladarekin</b> <b>Edateko yogurra</b> Patatas a la riojana Tortilla francesa con ensalada Yogur bebible	<b>Karakolilloak boloñesa erara</b> <b>Enpanadilak entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Caracolillos bolognesa Empanadillas con ensalada Fruta fresca	<b>Indaba gorriak odolostearrekin</b> <b>Antxoak tempuran</b> <b>Aihoria</b> Cocido de alubias rojas Boquerones en tempura Natillas	<b>Barazki krema ogi txigortuarekin</b> <b>Txahal biribilikia patata frijituarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de verduras con picatostes Redondo de ternera con patatas fritas Fruta fresca	<b>Arroza tomatearekin</b> <b>Bakailoa erromatar erara azenario eta txanpiñoiekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Arroz con tomate Bacalao a la romana con zanahoria y champiñon Fruta fresca	<b>Krema - Arraina - Fruta</b> Crema - Pescado - Fruta	<b>Barazki - Haragi - Esnekia</b> Verdura - Carne - Lácteo	<b>Zopa - Arrautz - Fruta</b> Sopa - Huevo - Fruta	<b>Pasta - Arraina - Yogurra</b> Pasta - Pescado - Yogur	<b>Krema - Hegazti - Yogurra</b> Crema - Ave - Yogur	<b>30</b> Kcal 804 HC 115 Lip 25 Prot 34	<b>31</b> Kcal 930 HC 108 Lip 40 Prot 38				<b>Dilistiak porruarekin</b> <b>Urdaiazpiko krocketak entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con puerros Croquetas de jamón con ensalada Fruta fresca	<b>Espiralak italiar erara</b> <b>Hanburgesa txanpiñoiekin</b> <b>Jogurta</b> Espirales italiana Hamburguesa con champiñones Yogur				<b>Krema - Arraina - Esnekia</b> Crema - Pescado - Lácteo	<b>Barazki - Arraina - Fruta</b> Verdura - Pescado - Fruta																																	
<b>23</b> Kcal 776 HC 83 Lip 37 Prot 33	<b>24</b> Kcal 924 HC 136 Lip 32 Prot 33	<b>25</b> Kcal 825 HC 110 Lip 25 Prot 44	<b>26</b> Kcal 678 HC 86 Lip 22 Prot 37	<b>27</b> Kcal 755 HC 124 Lip 14 Prot 39	<b>Patatak errioxar erara</b> <b>Tortilla frantsesa entsaladarekin</b> <b>Edateko yogurra</b> Patatas a la riojana Tortilla francesa con ensalada Yogur bebible	<b>Karakolilloak boloñesa erara</b> <b>Enpanadilak entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Caracolillos bolognesa Empanadillas con ensalada Fruta fresca	<b>Indaba gorriak odolostearrekin</b> <b>Antxoak tempuran</b> <b>Aihoria</b> Cocido de alubias rojas Boquerones en tempura Natillas	<b>Barazki krema ogi txigortuarekin</b> <b>Txahal biribilikia patata frijituarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de verduras con picatostes Redondo de ternera con patatas fritas Fruta fresca	<b>Arroza tomatearekin</b> <b>Bakailoa erromatar erara azenario eta txanpiñoiekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Arroz con tomate Bacalao a la romana con zanahoria y champiñon Fruta fresca	<b>Krema - Arraina - Fruta</b> Crema - Pescado - Fruta	<b>Barazki - Haragi - Esnekia</b> Verdura - Carne - Lácteo	<b>Zopa - Arrautz - Fruta</b> Sopa - Huevo - Fruta	<b>Pasta - Arraina - Yogurra</b> Pasta - Pescado - Yogur	<b>Krema - Hegazti - Yogurra</b> Crema - Ave - Yogur	<b>30</b> Kcal 804 HC 115 Lip 25 Prot 34	<b>31</b> Kcal 930 HC 108 Lip 40 Prot 38				<b>Dilistiak porruarekin</b> <b>Urdaiazpiko krocketak entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con puerros Croquetas de jamón con ensalada Fruta fresca	<b>Espiralak italiar erara</b> <b>Hanburgesa txanpiñoiekin</b> <b>Jogurta</b> Espirales italiana Hamburguesa con champiñones Yogur				<b>Krema - Arraina - Esnekia</b> Crema - Pescado - Lácteo	<b>Barazki - Arraina - Fruta</b> Verdura - Pescado - Fruta																																																
<b>30</b> Kcal 804 HC 115 Lip 25 Prot 34	<b>31</b> Kcal 930 HC 108 Lip 40 Prot 38				<b>Dilistiak porruarekin</b> <b>Urdaiazpiko krocketak entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con puerros Croquetas de jamón con ensalada Fruta fresca	<b>Espiralak italiar erara</b> <b>Hanburgesa txanpiñoiekin</b> <b>Jogurta</b> Espirales italiana Hamburguesa con champiñones Yogur				<b>Krema - Arraina - Esnekia</b> Crema - Pescado - Lácteo	<b>Barazki - Arraina - Fruta</b> Verdura - 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.