



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
				<b>1</b> Kcal 606 HC 66 Lip 23 Prot 36 <b>Barazki menestra</b> Txahal xerra ogi arrailtan pasatua piper gorriekin <b>Jogurta</b> Menestra de verduras Filete de ternera empanado con pimientos rojos Yogur
<b>4</b> Kcal 746 HC 77 Lip 38 Prot 27 <b>Porrusalda krema</b> Hanburgesa ketchuparekin <b>Jogurta</b> Crema de purrusalda Hamburguesa con ketchup Yogur	<b>5</b> Kcal 797 HC 110 Lip 24 Prot 41 <b>Espagetiak italiar erara</b> Legatza saltsa berdean <b>Fruta freskoa</b> Espaguetis italiana Merluza en salsa verde Fruta fresca	<b>6</b> JAIA  FIESTA	<b>7</b> Kcal 815 HC 100 Lip 26 Prot 49 <b>Dilistak barazkiekin</b> Sajoniako solomo arrautzeztatua piper gorriekin <b>Aihoria</b> Lentejas con verduras Lomo de sajonia rebozado con pimientos rojos Natillas	<b>8</b> JAIA  FIESTA  <b>Arroza - Arraultz - Fruta</b> <b>Arroz - Huevo - Fruta</b>
<b>11</b> Kcal 755 HC 85 Lip 33 Prot 30 <b>Arroza - Arraina - Fruta</b> <b>Arroz - Pescado - Fruta</b>	<b>12</b> Kcal 720 HC 105 Lip 17 Prot 40 <b>Barazki - Arraultz - Yogurra</b> <b>Verdura - Huevo - Yogur</b>	<b>13</b> Kcal 776 HC 71 Lip 45 Prot 28 <b>Barazki krema</b> <b>Albondigak saltsan jardinera erara</b> <b>Gazta txikia "la vaca que rie"</b> Crema de verduras Albondigas a la jardinera Quesitos la vaca que rie	<b>14</b> Kcal 730 HC 87 Lip 22 Prot 48 <b>Zopa - Hegazti - Fruta</b> <b>Sopa - Ave - Fruta</b>	<b>15</b> Kcal 839 HC 115 Lip 28 Prot 37 <b>Paella mixtoa</b> <b>Legatz arrautzatzatua mahonesarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Paella mixta Merluza a la romana con mahonesa Fruta fresca
<b>18</b> Kcal 699 HC 91 Lip 28 Prot 20 <b>Lekak patatekin</b> <b>Oilasko kroketak entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Vainas con patatas Croquetas de pollo con ensalada Fruta fresca	<b>19</b> Kcal 814 HC 92 Lip 33 Prot 42 <b>Dilista erregosiak</b> <b>York urdaiazpikozko frantses tortila entsaladarekin</b> <b>Fruta ur-zukuetan</b> Lentejas estofadas Tortilla francesa con jamon york y ensalada Fruta en almibar	<b>20</b> Kcal 836 HC 109 Lip 24 Prot 52 <b>Karakolilloak karbonara erara</b> <b>Bakailaoa arrautzatzatua piper gorriekin</b> <b>Edateko yogurra</b> Caracolillos carbonara Bacalao a la romana con pimientos rojos Yogur bebible	<b>21</b> Kcal 614 HC 80 Lip 18 Prot 37 <b>Fideo zopa</b> <b>Txahal xerra birrineztatua goarnizioarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Sopa de fideo Filete de ternera empanado con guarnicion Fruta fresca	<b>22</b> Kcal 885 HC 87 Lip 36 Prot 55 <b>Porru eta espinaka krema ogi txigortuarekin</b> <b>Oilasko izterra entsaladarekin</b> <b>Postre berezia</b> Crema de puerros y espinacas con picatostes Muslo de pollo con ensalada Postre especial
<b>25</b> Kcal 777 HC 90 Lip 39 Prot 24 <b>Zopa - Arraina - Yogurra</b> <b>Sopa - Pescado - Yogur</b>	<b>26</b> Kcal 738 HC 132 Lip 12 Prot 32 <b>Krema - Haragi - Yogurra</b> <b>Crema - Carne - Yogur</b>	<b>27</b> Kcal 887 HC 89 Lip 30 Prot 68 <b>Barazki - Arraultz - Fruta</b> <b>Verdura - Huevo - Fruta</b>	<b>28</b> Kcal 741 HC 75 Lip 31 Prot 43 <b>Barazki - Hegazti - Esnekia</b> <b>Verdura - Ave - Lácteo</b>	<b>29</b> Kcal 988 HC 97 Lip 50 Prot 40 <b>Arroza - Arraina - Fruta</b> <b>Arroz - Pescado - Fruta</b>
<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>Arroza tomatearekin</b> <b>Legatza meniere eran</b> <b>Fruta freskoa</b> Arroz con tomate Merluza meniere Fruta fresca	<b>Garbantzuak barazkiekin</b> <b>Oilasko izterra entsaladarekin</b> <b>Jogurta</b> Garbanzos con verduras Muslo de pollo con ensalada Yogur	<b>Porrusalda krema</b> <b>Bakailaoa arrautzatzatua mahonesarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de purrusalda Bacalao a la romana con mahonesa Fruta fresca	<b>Indaba gorriak barazkiekin</b> <b>Hegazti saltxitxa freskoak egosiak patata frijituekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias rojas con verduras Salchichas frescas de ave cocidas con patatas fritas Fruta fresca
<b>Barazki - Arraina - Fruta</b> <b>Verdura - Pescado - Fruta</b>	<b>Zopa - Hegazti - Yogurra</b> <b>Sopa - Ave - Yogur</b>	<b>Barazki - Arraina - Fruta</b> <b>Verdura - Pescado - Fruta</b>	<b>Pasta - Hegazti - Yogurra</b> <b>Pasta - Ave - Yogur</b>	<b>Krema - Arraultz - Esnekia</b> <b>Crema - Huevo - Lácteo</b>

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-beharrik 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 ofrecidos con el menú.

