



urtarrila - enero 2018

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
1	2 Kcal 769 HC 113 Lip 18 Prot 44	3 Kcal 669 HC 75 Lip 27 Prot 34	4 Kcal 849 HC 103 Lip 26 Prot 53	5 Kcal 721 HC 61 Lip 39 Prot 33
JAIA FIESTA	Hiru gozamen erako arroza urdaiazpiko egosiarekin Txahal gisatua txanpiñoi eta azenarioekin Fruta freskoa Arroz 3 delicias con jamón york Guisado de ternera con zanahoria y champiñon Fruta fresca	Porrusalda krema Legatz arrautzaztatua mahonesarekin Jogurta Crema de purrusalda Merluza a la romana con mahonesa Yogur	Indaba txuriak bertako kalabazarekin Txerri giarra labean jardinera erara Fruta freskoa Alubias blancas con calabaza local Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta fresca	Barazki menestra Arrautz frijituak txistorrarekin Fruta freskoa Menestra de verduras Huevos fritos con chistorra Fruta fresca
	Barazki - Arrautz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo	Arroza - Hegazti - Fruta Arroz - Ave - Fruta	Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	Pasta - Arraina - Yogurra Pasta - Pescado - Yogur
8 Kcal 816 HC 82 Lip 41 Prot 33	9 Kcal 866 HC 104 Lip 37 Prot 34	10 Kcal 818 HC 118 Lip 20 Prot 48	11 Kcal 829 HC 82 Lip 31 Prot 58	12 Kcal 804 HC 112 Lip 16 Prot 57
Patatak saltsa berdean Hanburgesa ketchuparekin Fruta freskoa Patatas en salsa verde Hamburguesa con ketchup Fruta fresca	Garbantz erregosiak Oilasko kroketak entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie" Garbanzos estofados Croquetas de pollo con ensalada Quesitos la vaca que rie	Karakolilloak boloñesa erara Legatz arrautzaztatua piper gorriekin Fruta freskoa Caracolillos bolognesa Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta fresca	Bertako barazki krema Oilasko izterra txips patatekin Jogurta Crema de verduras locales Muslo de pollo con patatas chips Yogur	Dilistak arroza integralarekin Bakailaoa marinela saltsan Fruta freskoa Lentejas con arroz integral Bacalao en salsa marinera Fruta fresca
Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Zopa - Hegazti - Fruta Sopa - Ave - Fruta	Krema - Arrautz - Esnekia Crema - Huevo - Lácteo	Pasta - Arraina - Fruta Pasta - Pescado - Fruta	Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur
15 Kcal 686 HC 86 Lip 31 Prot 18	16 Kcal 943 HC 141 Lip 24 Prot 48	17 Kcal 773 HC 89 Lip 31 Prot 38	18 Kcal 739 HC 85 Lip 24 Prot 48	19 Kcal 794 HC 94 Lip 23 Prot 57
Lekak patatekin San jakoboa entsaladarekin Fruta freskoa Vainas con patatas San jacob con ensalada Fruta fresca	Paella mixtoa Hegalaburra tomatearekin Edateko yogurra Paella mixta Atun con tomate Yogur bebible	Indaba gorriak bertako barazkiekin York urdaiazpikozko frantses tortila entsaladarekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Tortilla francesa con jamon york y ensalada Fruta fresca	Bertako kui krema Oilasko bularkia erromatar erara piper gorriekin Aihoria Crema de calabaza local Pechuga de pollo a la romana con pimientos rojos Natillas	Indioilar gisatua txanpiñoiekin Fruta freskoa Garbanzos estofados Pavo guisado con champiñones Fruta fresca
Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur	Barazki - Arrautz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta	Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	Pasta - Haragi - Fruta Pasta - Carne - Fruta	Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur
22 Kcal 786 HC 133 Lip 21 Prot 22	23 Kcal 956 HC 109 Lip 9 Prot 13	24 Kcal 853 HC 86 Lip 46 Prot 26	25 Kcal 841 HC 110 Lip 31 Prot 33	26 Kcal 737 HC 80 Lip 29 Prot 40
Arroza tomatearekin Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Arroz con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	Dilistak bertako barazkiekin Arrautzaztatutako palometa piper gorriekin Jogurta Lentejas con verduras locales Palometa rebozada con pimientos rojos Yogur	Porru eta espinaka krema ogi txigortuarekin Albondigak saltsan patata frijituarekin Fruta freskoa Crema de puerros y espinacas con picatostes Albondigas con patatas fritas Fruta fresca	Makarroiak bolognesa erara Oilasko hegalak entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones bolognesa Alitas de pollo con ensalada Fruta fresca	Hegazti zopa fideoekin Legatza saltsa berdean Aihoria Sopa de ave con fideos Merluza en salsa verde Natillas
Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Krema - Hegazti - Fruta Crema - Ave - Fruta	Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur	Barazki - Arrautz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur	Pasta - Haragi - Fruta Pasta - Carne - Fruta
29 Kcal 768 HC 117 Lip 19 Prot 37	30 Kcal 799 HC 91 Lip 33 Prot 38	31 Kcal 731 HC 85 Lip 25 Prot 46		
Barazki paella Bakailaoa erromatar erara entsaladarekin Fruta freskoa Paella vegetal Bacalao a la romana con ensalada Fruta fresca	Brokolia baratxuritan Solomoa purearekin Fruta ur-zukuetan Brocoli al ajillo Lomo adobado con pure de patata Fruta en almibar	Porrusalda Txahal gisatua barazki saltsan Jogurta Purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur		
Krema - Arrautz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur	Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur	Barazki - Hegazti - Fruta Verdura - Ave - 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 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.