



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
			1 Kcal 825 HC 97 Lip 35 Prot 37 Indaba zuriak odolostearekin Legatza palitoak entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie" Cocido de alubias blancas Palitos de merluza con ensalada Quesitos la vaca que rie Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta	2 Kcal 775 HC 70 Lip 44 Prot 27 Bertako barazki krema Hegazti saltxitxa freskoa egosiak tomate saltsan Fruta freskoa Crema de verduras locales Salchichas frescas de ave cocidas con salsa de tomate Fruta fresca Pasta - Arraultz - Esnekia Pasta - Huevo - Lácteo
5 Kcal 739 HC 102 Lip 14 Prot 56 Dilistak arrozarekin Indioilar gisatua txanpiñoekin Fruta freskoa Lentejas con arroz Pavo guisado con champiñones Fruta fresca Crema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	6 Kcal 893 HC 113 Lip 36 Prot 32 Espagetiak italiar erara Nuggets-ak entsaladarekin Jogurta Espaguetis italiana Nuggets con ensalada Yogur Zopa - Arraultz - Fruta Sopa - Huevo - Fruta	7 Kcal 656 HC 102 Lip 14 Prot 32 Patata gisatuak Legatza meniere eran Fruta freskoa Patatas guisadas Merluza meniere Fruta fresca Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur	8 Kcal 765 HC 73 Lip 29 Prot 55 Bertako kui krema Oilasko izterra entsaladarekin Aihoria Crema de calabaza local Muslo de pollo con ensalada Natillas Pasta - Arraina - Fruta Pasta - Pescado - Fruta	9 Kcal 910 HC 87 Lip 11 Prot 22 Txitxirioak bertako barazkiekin Arrautzatatutako palometa piper gorriekin Fruta freskoa Garbanzos con verduras locales Palometa rebosada con pimientos rojos Fruta fresca Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur
12 JAIA FIESTA	13 Kcal 680 HC 74 Lip 26 Prot 40 Lekak patatekin Txahal eskaloepa entsaladarekin Fruta freskoa Vainas con patatas Escalope de ternera con ensalada Fruta fresca Pasta - Haragi - Yogurra Pasta - Carne - Yogur	14 Kcal 927 HC 126 Lip 36 Prot 30 Arroza tomatearekin Hamburgesa txanpiñoekin Edateko yogurra Arroz con tomate Hamburguesa con champiñones Yogur bebible Barazki - Arraultz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta	15 Kcal 776 HC 83 Lip 33 Prot 40 Porru eta espinaka krema ogi integrala txigortuarekin Txerri txuleta labeen jardinera erara Fruta freskoa Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Chuleta de cerdo al horno a la jardinera Fruta fresca Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur	16 Kcal 755 HC 100 Lip 20 Prot 47 Dilista erregosiak Legatza marinel saltsan Fruta freskoa Lentejas estofadas Merluza en salsa marinera Fruta fresca Barazki - Arraultz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta
19 Kcal 917 HC 134 Lip 30 Prot 30 Espiralak tomatearekin Oilasko krocketak entsaladarekin Fruta freskoa Espirales con tomate Croquetas de pollo con ensalada Fruta fresca Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur	20 Kcal 1009 HC 119 Lip 39 Prot 51 Garbantzuak bertako kuiarekin Solomoa purearekin Fruta freskoa Garbanzos con calabaza local Lomo adobado con pure de patata Fruta fresca Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur	21 Kcal 847 HC 82 Lip 46 Prot 27 Barazki menestra Albondigak saltsan jardinera erara Aihoria Menestra de verduras Albondigas a la jardinera Natillas Arroza - Arraultz - Yogurra Arroz - Huevo - Yogur	22 Kcal 920 HC 96 Lip 36 Prot 58 Indaba zuriak odolostearekin Bakailaoa arrautzatatua mahonesarekin Fruta freskoa Cocido de alubias blancas Bacalao a la romana con mahonesa Fruta fresca Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur	23 Kcal 659 HC 66 Lip 33 Prot 28 Barazki krema Huevos fritos con ensalada Jogurta Crema de verduras Huevos fritos con ensalada Yogur Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta
26 Kcal 719 HC 135 Lip 13 Prot 22 Porrusalda Karakolilloak tomatearekin Fruta freskoa Purrusalda Caracillos con tomate Fruta fresca Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur	27 Kcal 827 HC 87 Lip 35 Prot 45 Dilista erregosiak Atun tortilla frantsesa entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas estofadas Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta fresca Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta	28 Kcal 664 HC 75 Lip 25 Prot 38 Bertako kui krema Oilasko petxuga entsaladarekin Izozkia Crema de calabaza local Pechuga de pollo con ensalada Helado Pasta - Arraina - Esnekia Pasta - Pescado - Lácteo		

En cada postre de fruta habrá 3 variedades diferentes a elegir.

Gomendatutako afaria
Cena recomendada

Karbono aztarna baxuko menua
Menú bajo en huella de carbono

Menu basalarekin 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 kalkulaturako da, 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.

