



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
			1 Kcal 810 HC 109 Lip 23 Prot 50 Haragizko paella Bakailaoa arrautzatzatua piper gorriekin Gazta txikia "la vaca que rie" Paella de carne Bacalao a la romana con pimientos rojos Quesitos la vaca que rie Krema - Hegazti - Fruta Crema - Ave - Fruta	2 Kcal 822 HC 112 Lip 32 Prot 27 Indaba gorriak bertako barazkiekin San jakoboa entsaladarekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales San jacobo con ensalada Fruta fresca Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur
5 Kcal 791 HC 109 Lip 16 Prot 58 Dilistak arroza integralarekin Indioilar gisatua jardineria erara Jogurra Lentejas con arroz integral Pavo guisado a la jardineria Yogur	6 Kcal 766 HC 87 Lip 33 Prot 33 Lekak patatekin Frankfurt ketchuparekin Fruta freskoa Vainas con patatas Frankfurt con ketchup Fruta fresca	7 Kcal 866 HC 103 Lip 31 Prot 48 Legatza saltsa berdean Fruta freskoa Garbanzos estofados Merluza en salsa verde Fruta fresca	8 Kcal 747 HC 88 Lip 30 Prot 31 Porru eta espinaka krema ogi txigortuarekin Oilasko hegalka txanpiñoiekin Aihoria Crema de puerros y espinacas con picatostes Alitas de pollo con champiñones Natillas	9 Kcal 783 HC 119 Lip 26 Prot 24 Makarroiak tomatearekin Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca
Krema - Arrautz - Fruta Crema - Huevo - Fruta 12 Kcal 781 HC 81 Lip 42 Prot 23 Bertako barazki krema Albondigak barazki saltsan Fruta ur-zukuetan Crema de verduras locales Albondigas en salsa de verduras Fruta en almibar	Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur 13 Kcal 803 HC 116 Lip 25 Prot 35 Paella mixtoa Legatz arrautzatzatua entsaladarekin Fruta freskoa Paella mixta Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur 14 Kcal 861 HC 117 Lip 31 Prot 32 Indaba zuriak bertako barazkiekin Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Croquetas de jamón con ensalada Fruta fresca	Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta 15 Kcal 692 HC 81 Lip 24 Prot 40 Fideo zopa Oilasko izterra patata purearekin Jogurra Sopa de fideo Muslo de pollo con pure de patata Yogur	Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur 16 Kcal 752 HC 87 Lip 21 Prot 26 Porrusalda Hegaluze medailoia tomate saltsan Fruta freskoa Purrusalda Medallón de bonito en salsa de tomate Fruta fresca
Patata - Arraina - Yogurra Patata - Pescado - Yogur 19 Kcal 805 HC 110 Lip 32 Prot 27 Brokolia patatekin Hegalaburrezko empanadillak entsaladarekin Fruta freskoa Brocoli con patatas Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca	Barazki - Hegazti - Esnekia Verdura - Ave - Lácteo 20 Kcal 864 HC 128 Lip 19 Prot 47 Dilista erregosiak Bakailaoa meniere eran Fruta freskoa Lentejas estofadas Bacalao meniere Fruta fresca	Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur 21 Kcal 667 HC 92 Lip 25 Prot 22 Bertako kui krema ogi txigortuarekin Patata tortila entsaladarekin Jogurra Crema de calabaza local con picatostes Tortilla de patata con ensalada Yogur	Barazki - Arrautz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta 22 Kcal 733 HC 88 Lip 27 Prot 37 Patatak errioxar erara Txahal xerra ogi arrailtan pasatua piper gorriekin Fruta freskoa Patatas a la riojana Filete de ternera empanado con pimientos rojos Fruta fresca	Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur 23 Kcal 949 HC 114 Lip 42 Prot 33 Karakolilloak tomatearekin Hanburgesa barazki saltsan Izozkia Caracolillos con tomate Hamburguesa en salsa de verduras Helado
Pasta - Arraina - Yogurra Pasta - Pescado - Yogur 26 Kcal 786 HC 117 Lip 23 Prot 33 Barazki paella Legatz arrautzatzatua mahonesarekin Fruta freskoa Paella vegetal Merluza a la romana con mahonesa Fruta fresca	Barazki - Hegazti - Fruta Verdura - Ave - Fruta 27 Kcal 636 HC 79 Lip 19 Prot 37 Porru eta espinaka krema Solomo freskoa piper gorriekin Jogurra Crema de puerros y espinacas Lomo fresco con pimientos rojos Yogur	Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur 28 Kcal 768 HC 95 Lip 29 Prot 35 Indaba gorriak bertako barazkiekin Arrautz frijituak patata frijituarekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	Barazki - Arrautz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur 29 JAIA FIESTA	Krema - Arraina - Fruta Crema - Pescado - Fruta 30 JAIA FIESTA
Zopa - Haragi - Yogurra Sopa - Carne - Yogur	Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta	Krema - Hegazti - Yogurra Crema - Ave - Yogur		

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 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 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.

