



ASTELEHENA / LUNES		ASTEARTEA / MARTES		ASTEAZKENA / MIERCOLES		OSTEGUNA / JUEVES		OSTIRALA / VIERNES	
2		3 Kcal 657 HC 75 Lip 21 Prot 43		4 Kcal 839 HC 115 Lip 28 Prot 37		5 Kcal 876 HC 104 Lip 28 Prot 55		6 Kcal 721 HC 61 Lip 39 Prot 33	
JAIA		Porrusalda krema Txahal gisatua txanpiñoi eta azenarioekin Jogurra Crema de purrusalda Guisado de ternera con zanahoria y champiñon Yogur		Paella mixtoa Legatz arrautzaztatua mahonesarekin Fruta freskoa Paella mixta Merluza a la romana con mahonesa Fruta fresca		Indaba txuriak bertako kalabazarekin Txerri giarra labean jardinera erara Jogurra Alubias blancas con calabaza local Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Yogur		Barazki menestra Arrautz frijituak txistorrarekin Fruta freskoa Menestra de verduras Huevos fritos con chistorra Fruta fresca	
FIESTA		Arroza - Arrautz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta		Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur		Krema - Arraina - Fruta Crema - Pescado - Fruta		Pasta - Haragi - Yogurra Pasta - Carne - Yogur	
9 Kcal 816 HC 82 Lip 41 Prot 33		10 Kcal 982 HC 123 Lip 41 Prot 34		11 Kcal 818 HC 118 Lip 20 Prot 48		12 Kcal 829 HC 82 Lip 31 Prot 58		13 Kcal 804 HC 112 Lip 16 Prot 57	
Patatak saltsa berdean Hanburgesa ketchuparekin Fruta freskoa Patatas en salsa verde Hamburguesa con ketchup Fruta fresca		Garbantzu erregosiak Oilasko kroketak entsaladarekin Izozkia Garbanzos estofados Croquetas de pollo con ensalada Helado		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 Jogurra 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	
16 Kcal 997 HC 118 Lip 53 Prot 18		17 Kcal 792 HC 82 Lip 26 Prot 31		18 Kcal 773 HC 89 Lip 31 Prot 38		19 Kcal 651 HC 69 Lip 23 Prot 49		20 Kcal 794 HC 94 Lip 23 Prot 57	
Kuskus piperrekin San jakoboa entsaladarekin Fruta freskoa Cuscús con pimientos San jacob con ensalada Fruta fresca		Lekak patatekin Hegaluze medailoia errioxar erara Aihoria Vainas con patatas Medallon de bonito a la riojana Natillas		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 Gazta txikia "la vaca que rie" Crema de calabaza local Pechuga de pollo a la romana con pimientos rojos Quesitos la vaca que rie		Indioilar gisatua txanpiñoiekin Fruta freskoa Garbanzos estofados Pavo guisado con champiñones Fruta fresca	
Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur		Zopa - Arrautz - Fruta Sopa - Huevo - Fruta		Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur		Pasta - Arrautz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta		Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	
23 Kcal 786 HC 133 Lip 21 Prot 22		24 Kcal 855 HC 124 Lip 20 Prot 46		25 Kcal 763 HC 99 Lip 18 Prot 32		26 Kcal 876 HC 117 Lip 30 Prot 39		27 Kcal 673 HC 76 Lip 25 Prot 38	
Arroza tomatearekin Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Arroz con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca		Dilistak bertako barazkiekin Bakailaoa arrautzaztatua piper gorriekin Edateko yogurra Lentejas con verduras locales Bacalao a la romana con pimientos rojos Yogur bebible		Porru eta espinaka krema ogi txigortuarekin Errusiar xerra perretxikoekin Fruta freskoa Crema de puerros y espinacas con picatostes Filete ruso con champiñones Fruta fresca		Makarroiak bolognesa erara Oilasko hegalak entsaladarekin Izozkia Macarrones bolognesa Alitas de pollo con ensalada Helado		Hegazti zopa fideoekin Legatza saltsa berdean Fruta freskoa Sopa de ave con fideos Merluza en salsa verde Fruta fresca	
Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur		Krema - Hegazti - Fruta Crema - Ave - Fruta		Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur		Zopa - Arrautz - Fruta Sopa - Huevo - Fruta		Entsalada - Haragi - Esnekia Ensalada - Carne - Lácteo	
30 Kcal 768 HC 117 Lip 19 Prot 37									
Barazki paella Bakailaoa erromatar erara entsaladarekin Fruta freskoa Paella vegetal Bacalao a la romana con ensalada Fruta fresca									
Krema - Arrautz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur									

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.