



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	1	2 Kcal 757 HC 92 Lip 34 Prot 23	3 Kcal 768 HC 98 Lip 18 Prot 58	4 Kcal 693 HC 75 Lip 33 Prot 28
	JAIA FIESTA	Bertako barazki krema Legatza palitoak entsaladarekin Izozkia Crema de verduras locales Paitos de merluza con ensalada Helado	Indaba zuriak odolostearrekin Oilasko petxuga azenario eta txanpiñoekin Fruta freskoa Cocido de alubias blancas Pechuga de pollo con zanahoria y champiñon Fruta fresca	Porrusalda Huevos fritos con ensalada Jogurta Purrusalda Huevos fritos con ensalada Yogur
		Patata - Hegazti - Fruta Patata - Ave - Fruta	Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur	Pasta - Haragi - Fruta Pasta - Carne - Fruta
7 Kcal 739 HC 102 Lip 14 Prot 56	8 Kcal 905 HC 99 Lip 29 Prot 66	9 Kcal 656 HC 102 Lip 14 Prot 32	10 Kcal 662 HC 94 Lip 23 Prot 19	11 Kcal 801 HC 99 Lip 22 Prot 55
Dilistak arrozarekin Indioilar gisatua txanpiñoekin Fruta freskoa Lentejas con arroz Pavo guisado con champiñones Fruta fresca	Espagetiak italiar erara Oilasko izterra entsaladarekin Jogurta Espaguetis italiana Muslo de pollo con ensalada Yogur	Patata gisatuak Legatza meniere eran Fruta freskoa Patatas guisadas Merluza meniere Fruta fresca	Bertako kui krema Haragi lasagna Aihoria Crema de calabaza local Lasaña de carne Natillas	Txitxirioak bertako barazkiekin Bakailaoa arrautzatzatua piper gorriekin Fruta freskoa Garbanzos con verduras locales Bacalao a la romana con pimientos rojos Fruta fresca
Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	Zopa - Arrautz - Fruta Sopa - Huevo - Fruta	Barazki - Haragi - Esnekia Verdura - Carne - Lácteo	Pasta - Arraina - Fruta Pasta - Pescado - Fruta	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur
14 Kcal 669 HC 64 Lip 33 Prot 32	15 Kcal 819 HC 98 Lip 27 Prot 50	16 Kcal 927 HC 126 Lip 36 Prot 30	17 Kcal 776 HC 83 Lip 33 Prot 40	18 Kcal 782 HC 100 Lip 22 Prot 50
Lekak patatekin Atun tortilla frantsesa entsaladarekin Fruta freskoa Vainas con patatas Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta fresca	Indaba txuriak bertako kalabazarekin Txahal eskaloepa entsaladarekin Fruta freskoa Alubias blancas con calabaza local Escalope de ternera con ensalada Fruta fresca	Arroza tomatearekin Hamburguesa txanpiñoekin Edateko yogurra Arroz con tomate Hamburguesa con champiñones Yogur bebible	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	Dilista erregosiak Legatza marinela saltsan Jogurta Lentejas estofadas Merluza en salsa marinera Yogur
Zopa - Hegazti - Yogurra Sopa - Ave - Yogur	Entsalada - Arraina - Yogurra Ensalada - Pescado - Yogur	Barazki - Arrautz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta	Patata - Arraina - Esnekia Patata - Pescado - Lácteo	Barazki - Hegazti - Fruta Verdura - Ave - Fruta
21 Kcal 803 HC 99 Lip 35 Prot 23	22 Kcal 778 HC 103 Lip 24 Prot 41	23 Kcal 847 HC 82 Lip 46 Prot 27	24 Kcal 920 HC 96 Lip 36 Prot 58	25 Kcal 858 HC 94 Lip 37 Prot 41
Pasta entsalada Oilasko kroketak entsaladarekin Fruta freskoa Ensalada de pasta Croquetas de pollo con ensalada Fruta fresca	Garbantzuak bertako kuiarekin Oilasko hegalak entsaladarekin Fruta freskoa Garbanzos con calabaza local Alitas de pollo con ensalada Fruta fresca	Barazki menestra Albondigak saltsan jardinera erara Aihoria Menestra de verduras Albondigas a la jardinera Natillas	Indaba zuriak odolostearrekin Bakailaoa arrautzatzatua mahonesarekin Fruta freskoa Cocido de alubias blancas Bacalao a la romana con mahonesa Fruta fresca	Barazki krema Solomoa purearekin Jogurta Crema de verduras Lomo adobado con pure de patata Yogur
Arroza - Haragi - Esnekia Arroz - Carne - Lácteo	Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur	Pasta - Arrautz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur	Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta
28 Kcal 699 HC 123 Lip 15 Prot 23	29 Kcal 783 HC 106 Lip 26 Prot 36	30 Kcal 658 HC 79 Lip 34 Prot 16	31 Kcal 833 HC 120 Lip 21 Prot 48	
Brokolia baratxuritan Karakolilloak tomatearekin Aihoria Brocoli al ajillo Caracollitos con tomate Natillas	Dilista erregosiak Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas estofadas Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	Bertako kui krema San jakoboa entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie" Crema de calabaza local San jacob con ensalada Quesitos la vaca que rie	Haragizko paella Bakailaoa arrautzatzatua piper gorriekin Fruta freskoa Paella de carne Bacalao a la romana con pimientos rojos Fruta fresca	
Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta	Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur	Pasta - Arrautz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo	

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-beharrek kontuan izanda kalkulatu dago, menuan eskaintutako 40 gramoko ogi razio egunean bane.

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.

