



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
				<b>1</b> Kcal 711 HC 89 Lip 19 Prot 49  <b>Indaba gorriak bertako barazkiekin</b> <b>Oilasko petxuga entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias rojas con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca <b>Entsalada - Arraina - Yogurra</b> Ensalada - Pescado - Yogur
<b>4</b> Kcal 913 HC 112 Lip 22 Prot 41 <b>Dilistak arroza integralarekin</b> <b>Hegaluze medailoia errioxar erara</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con arroz integral Medallon de bonito a la riojana Fruta fresca	 <b>Lekak patatekin</b> <b>Indioilar gisatua jardinerera erara</b> <b>Izozkia</b> Vainas con patatas Pavo guisado a la jardinerera Helado	<b>6</b> Kcal 866 HC 103 Lip 31 Prot 48 <b>Legatza saltsa berdean</b> <b>Fruta freskoa</b> Garbanzos estofados Merluza en salsa verde Fruta fresca	 <b>Porru eta espinaka krema ogi txigortuarekin</b> <b>Oilasko hegalak txanpiñoiekin</b> <b>Jogurta</b> Crema de puerros y espinacas con picatostes Alitas de pollo con champiñones Yogur	<b>8</b> Kcal 783 HC 119 Lip 26 Prot 24  <b>Makarroiak tomatearekin</b> <b>Patata tortila entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca
<b>Krema - Arraultz - Yogurra</b> Crema - Huevo - Yogur <b>11</b> Kcal 818 HC 87 Lip 42 Prot 25  <b>Bertako barazki krema</b> <b>Albondigak saltsan jardinerera erara</b> <b>Fruta ur-zukueta</b> Crema de verduras locales Albondigas a la jardinerera Fruta en almibar	 <b>Zopa - Arraina - Fruta</b> Sopa - Pescado - Fruta <b>12</b> Kcal 753 HC 108 Lip 18 Prot 45 <b>Arrozeko entsalada</b> <b>Bakailaoa meniere eran</b> <b>Fruta freskoa</b> Ensalada de arroz Bacalao meniere Fruta fresca	<b>Barazki - Hegazti - Yogurra</b> Verdura - Ave - Yogur <b>13</b> Kcal 731 HC 85 Lip 25 Prot 46  <b>Porrusalda</b> <b>Txahal gisatua barazki saltsan</b> <b>Jogurta</b> Purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	<b>Arroza - Arraina - Fruta</b> Arroz - Pescado - Fruta <b>14</b> Kcal 665 HC 80 Lip 22 Prot 38  <b>Fideo zopa</b> <b>Oilasko izterra patata purearekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Sopa de fideo Muslo de pollo con pure de patata Fruta fresca	<b>Entsalada - Haragi - Yogurra</b> Ensalada - Carne - Yogur <b>15</b> Kcal 901 HC 116 Lip 35 Prot 35  <b>Indaba zuriak bertako barazkiekin</b> <b>Legatza palitoak entsaladarekin</b> <b>Izozkia</b> Alubias blancas con verduras locales Palitos de merluza con ensalada Helado
<b>Patata - Arraina - Yogurra</b> Patata - Pescado - Yogur <b>18</b> Kcal 825 HC 89 Lip 38 Prot 34  <b>Brokolia patatekin</b> <b>Hanburgesa barazki saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Brocoli con patatas Hamburguesa en salsa de verduras Fruta fresca	 <b>Dilista erregosiak</b> <b>Legatz arrautzatzatua entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas estofadas Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca	 <b>Bertako kui krema ogi txigortuarekin</b> <b>Odolostea tomate saltsan</b> <b>Jogurta</b> Crema de calabaza local con picatostes Morcilla con salsa de tomate Yogur	 <b>Patatak errioxar erara</b> <b>Hegalaburrezko enpanadillak entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Patatas a la riojana Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca	 <b>Karakolilloak tomatearekin</b> <b>Oilasko petxuga azenario eta txanpiñoiekin</b> <b>Postre berezia</b> Caracollitos con tomate Pechuga de pollo con zanahoria y champiñon Postre especial
<b>Pasta - Arraina - Yogurra</b> Pasta - Pescado - Yogur <b>25</b> Kcal 833 HC 116 Lip 28 Prot 36 <b>Haragizko paella</b> <b>Legatz arrautzatzatua mahonesarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Paella de carne Merluza a la romana con mahonesa Fruta fresca	 <b>Porru eta espinaka krema</b> <b>Oilasko izterra entsaladarekin</b> <b>Jogurta</b> Crema de puerros y espinacas Muslo de pollo con ensalada Yogur	 <b>Indaba gorriak bertako barazkiekin</b> <b>Arrautz frijituak patata frijituarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias rojas con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	 <b>Makarroiak tomatearekin</b> <b>Solomo freskoa piper gorriekin</b> <b>Gazta txikia "la vaca que rie"</b> Macarrones con tomate Lomo fresco con pimientos rojos Quesitos la vaca que rie	 <b>Patatak saltsa berdean</b> <b>Indioilar gisatua jardinerera erara</b> <b>Fruta freskoa</b> Patatas en salsa verde Pavo guisado a la jardinerera Fruta fresca
<b>Zopa - Haragi - Yogurra</b> Sopa - Carne - Yogur	<b>Patata - Arraina - Fruta</b> Patata - Pescado - Fruta	<b>Krema - Hegazti - Yogurra</b> Crema - Ave - Yogur	<b>Barazki - Arraina - Fruta</b> Verdura - Pescado - Fruta	<b>Entsalada - Arraultz - Esnekia</b> Ensalada - Huevo - Lácteo

Gomendatutako afaria  
Cena recomendada



Karbono azterna 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 barte.

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.

