



urtarrila - enero 2019

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	1	2 Kcal 887 HC 109 Lip 37 Prot 34	3 Kcal 783 HC 96 Lip 20 Prot 57	4 Kcal 668 HC 69 Lip 27 Prot 34
	JAIA FIESTA	Barazki paella Arraultz frijituak txistorrarekin Fruta freskoa Paella vegetal Huevos fritos con chistorra Fruta fresca	Indaba txuriak bertako kalabazarekin Txahal gisatua jardinera erara Fruta freskoa Alubias blancas con calabaza local Guisado de ternera a la jardinera Fruta fresca	Barazki menestra Legatz arrautzaztatua mahonesarekin Jogurta Menestra de verduras Merluza a la romana con mahonesa Yogur
		Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur	Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	Pasta - Haragi - Fruta Pasta - Carne - Fruta
7 Kcal 990 HC 115 Lip 42 Prot 43	8 Kcal 925 HC 119 Lip 36 Prot 33	9 Kcal 685 HC 95 Lip 19 Prot 35	10 Kcal 829 HC 82 Lip 31 Prot 58	11 Kcal 804 HC 112 Lip 16 Prot 57
Karakolilloak italiar erara Hanburgesa ketchuparekin Fruta freskoa Caracolillos italiana Hamburguesa con ketchup Fruta fresca	Garbantzu erregosiak Oilasko kroketak entsaladarekin Edateko yogurra Garbanzos estofados Croquetas de pollo con ensalada Yogur bebible	Patata gisatuak Legatz arrautzaztatua piper gorriekin Fruta freskoa Patatas guisadas Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta fresca	Bertako barazki krema Oilasko izterra txips patatekin Jogurta 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 - Arraultz - Esnekia Crema - Huevo - Lácteo	Pasta - Arraina - Fruta Pasta - Pescado - Fruta	Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur
14 Kcal 997 HC 118 Lip 53 Prot 18	15 Kcal 813 HC 82 Lip 26 Prot 31	16 Kcal 773 HC 89 Lip 31 Prot 38	17 Kcal 651 HC 69 Lip 23 Prot 49	18 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	Garbantzu erregosiak Indioilar gisatua txanpiñoekin Fruta freskoa Garbanzos estofados Pavo guisado con champiñones Fruta fresca
Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Zopa - Arraultz - Fruta Sopa - Huevo - Fruta	Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur	Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur
21 Kcal 786 HC 133 Lip 21 Prot 22	22 Kcal 855 HC 124 Lip 20 Prot 46	23 Kcal 763 HC 99 Lip 18 Prot 32	24 Kcal 811 HC 111 Lip 25 Prot 39	25 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 Jogurta Macarrones bolognesa Alitas de pollo con ensalada Yogur	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 - Arraultz - Fruta Sopa - Huevo - Fruta	Barazki - Haragi - Esnekia Verdura - Carne - Lácteo
28 Kcal 768 HC 117 Lip 19 Prot 37	29 Kcal 727 HC 99 Lip 18 Prot 45	30 Kcal 848 HC 108 Lip 32 Prot 35	31 Kcal 775 HC 70 Lip 44 Prot 27	
Barazki paella Bakailaoa erromatar erara entsaladarekin Fruta freskoa Paella vegetal Bacalao a la romana con ensalada Fruta fresca	Brokolia patatekin Solomo adobatuta piper gorriekin Fruta ur-zukuetan Brocoli con patatas Lomo adobado con pimientos rojos Fruta en almibar	Indaba zuriak odolostearrekin Legatza palitoak entsaladarekin Fruta freskoa Cocido de alubias blancas Palitos de merluza con ensalada Fruta fresca	Bertako barazki krema Hegazti saltxitxa freskoak egosiak tomate saltsan Fruta freskoa Crema de verduras locales Salchichas frescas de ave cocidas con salsa de tomate Fruta fresca	
Krema - Arraultz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur	Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur	Patata - Arraina - Yogurra Patata - Pescado - 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.