























ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
				1 Kcal 693 HC 75 Lip 33 Prot 28  Porrusalda Huevos fritos con ensalada Jogurta Porrusalda Huevos fritos con ensalada Yogur Pasta - Haragi - Fruta Pasta - Carne - Fruta
4 Kcal 739 HC 102 Lip 14 Prot 56  Dilistak arrozarekin Indioilar gisatua txanpiñoiekin Fruta freskoa Lentejas con arroz Pavo guisado con champiñones Fruta fresca	5 Kcal 662 HC 94 Lip 23 Prot 19 Bertako kui krema Haragi lasagna Aihoria Crema de calabaza local Lasaña de carne Natillas	6 Kcal 656 HC 102 Lip 14 Prot 32 Patata gisatuak Legatza meniere eran Fruta freskoa Patatas guisadas Merluza meniere Fruta fresca	7 Kcal 905 HC 99 Lip 29 Prot 66  Espiralak italiar erara Oilasko izterra entsaladarekin Jogurta Espirales italiana Muslo de pollo con ensalada Yogur	8 Kcal 882 HC 101 Lip 25 Prot 38 Txitxirioak bertako barazkiekin Hegaluz medailoia errioxar erara Fruta freskoa Garbanzos con verduras locales Medallon de bonito a la riojana Fruta fresca
Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur 11 Kcal 690 HC 64 Lip 33 Prot 32  Lekak patatekin Atun tortilla frantsesa entsaladarekin Fruta freskoa Vainas con patatas Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta fresca	Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta 12 Kcal 819 HC 98 Lip 27 Prot 50  Indaba txuriak bertako kalabazarekin Txahal eskalopea entsaladarekin Fruta freskoa Alubias blancas con calabaza local Escalope de ternera con ensalada Fruta fresca	Barazki - Haragi - Esnekia Verdura - Carne - Lácteo 13 Kcal 927 HC 126 Lip 36 Prot 30 Arroza tomatearekin Hanburgesa txanpiñoiekin Edateko yogurra Arroz con tomate Hamburguesa con champiñones Yogur bebible	Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta 14 Kcal 774 HC 83 Lip 33 Prot 40  Porru eta espinaka krema ogi txigortuarekin Txerri txuleta labean jardinerara Fruta freskoa Crema de puerros y espinacas con picatostes Chuleta de cerdo al horno a la jardinerera Fruta fresca	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur 15 Kcal 782 HC 100 Lip 22 Prot 50  Dilista erregosiak Legatza marinela saltsan Jogurta Lentejas estofadas Merluza en salsa marinera Yogur
Zopa - Hegazti - Yogurra Sopa - Ave - Yogur 18 Kcal 967 HC 134 Lip 34 Prot 34  Karakolilloak italiar erara Oilasko kroketak entsaladarekin Fruta freskoa Caracolillos italiana Croquetas de pollo con ensalada Fruta fresca	Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur 19 Kcal 915 HC 99 Lip 35 Prot 55  Garbantzuak bertako kuiarekin Bakailaoa arrautzatzatua mahonesarekin Fruta freskoa Garbanzos con calabaza local Bacalao a la romana con mahonesa Fruta fresca	Barazki - Arraultz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta 20 Kcal 867 HC 82 Lip 46 Prot 27  Barazki menestra Albondigak saltsan jardinerara Aihoria Menestra de verduras Albondigas a la jardinerera Natillas	Patata - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur 21 Kcal 783 HC 100 Lip 25 Prot 43  Indaba zuriak odolostearrekin Oilasko hegalak entsaladarekin Fruta freskoa Cocido de alubias blancas Alitas de pollo con ensalada Fruta fresca	Barazki - Hegazti - Fruta Verdura - Ave - Fruta 22 Kcal 858 HC 94 Lip 37 Prot 41  Bertako barazki krema Solomoa purearekin Jogurta Crema de verduras locales Lomo adobado con pure de patata Yogur
Arroza - Haragi - Esnekia Arroz - Carne - Lácteo 25 Kcal 665 HC 121 Lip 12 Prot 23  Lekak baratxuriekin Karakolilloak tomatearekin Jogurta Vainas al ajillo Caracolillos con tomate Yogur	Zopa - Hegazti - Yogurra Sopa - Ave - Yogur 26 Kcal 783 HC 106 Lip 26 Prot 36  Dilista erregosiak Patata tortilla entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas estofadas Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta 27 Kcal 663 HC 81 Lip 34 Prot 15  Porrusalda krema San jakoboa entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie" Crema de purrusalda San jacobo con ensalada Quesitos la vaca que rie	Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur 28 Kcal 833 HC 120 Lip 21 Prot 48 Haragizko paella Bakailaoa arrautzatzatua piper gorriekin Fruta freskoa Paella de carne Bacalao a la romana con pimientos rojos Fruta fresca	Patata - Arraultz - Fruta Patata - Huevo - Fruta
Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta	Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur	Pasta - Arraultz - 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-beharak kontuan izanda kalkulatu 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.