



apirila - abril 2019

ASTELEHENA / LUNES				ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIERCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES								
1	Kcal	749	HC	125	2	Kcal	577	HC	73	3	Kcal	979	HC	117	4	Kcal	513	HC	80	5	Kcal	741	HC	61
	Lip	14	Prot	36		Lip	22	Prot	23		Lip	34	Prot	57		Lip	11	Prot	26		Lip	39	Prot	33
Dilista erregosiak Azalorea patatekin Fruta freskoa Lentejas estofadas Coliflor con patatas Fruta fresca				Porrusalda krema Hiru barazki tortilla goarnizioarekin Azukre gabeko jogurta Crema de purrusalda Tortilla de tres vegetales con guarnicion Yogur sin azucar				Barazki paella Legatza labean barazkiekin Fruta freskoa Paella vegetal (d) Merluza al horno con mini verduritas Fruta fresca				Indaba txuriak bertako kalabazarekin Ensalada de tomate y cebolla Azukre gabeko jogurta Alubias blancas con calabaza local Ensalada de tomate y cebolla Yogur sin azucar				Barazki menestra Arraultz frijituak txistorrarekin Fruta freskoa Menestra de verduras Huevos fritos con chistorra Fruta fresca								
8	Kcal	2161	HC	124	9	Kcal	906	HC	132	10	Kcal	597	HC	82	11	Kcal	569	HC	57	12	Kcal	804	HC	112
	Lip	129	Prot	128		Lip	28	Prot	36		Lip	18	Prot	29		Lip	27	Prot	27		Lip	16	Prot	57
Makarroiak tomatearekin (zd) 3 sapore tortilla entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones con tomate (dc) Tortilla 3 sabores con ensalada Fruta fresca				Garbantzu erregosiak Arrozeko entsalada Azukre gabeko jogurta Garbanzos estofados Ensalada de arroz Yogur sin azucar				Porrusalda Legatza piper gorriekin Fruta freskoa Purrusalda Merluza con pimientos rojos Fruta fresca				Bertako barazki krema Tortilla frantsesa txanpinoiekin Azukre gabeko jogurta Crema de verduras locales Tortilla francesa de champiñones Yogur sin azucar				Dilistak arroza integralarekin Bakailaoa marinela saltsan Fruta freskoa Lentejas con arroz integral Bacalao en salsa marinera Fruta fresca								
15	Kcal	668	HC	132	16	Kcal	506	HC	55	17	Kcal	762	HC	89	18					19				
	Lip	10	Prot	19		Lip	17	Prot	30		Lip	31	Prot	36										
Arroza tomatearekin Barazki salteatuak Fruta freskoa Arroz con tomate Verduras salteadas Fruta fresca				Lekak patatekin Arraina labean jardinera erara Azukre gabeko jogurta Vainas con patatas Pescado al horno a la jardinera Yogur sin azucar				Indaba gorriak bertako barazkiekin Tortilla frantsesa entsaladarekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Tortilla francesa con ensalada Fruta fresca				JAIA FIESTA				JAIA FIESTA								
22					23	Kcal	715	HC	104	24	Kcal	369	HC	67	25	Kcal	735	HC	115	26	Kcal	641	HC	66
						Lip	17	Prot	35		Lip	7	Prot	9		Lip	20	Prot	19		Lip	26	Prot	38
JAIA FIESTA				Dilistak bertako barazkiekin Bakailaoa piper gorriekin Azukre gabeko jogurta Lentejas con verduras locales Bacalao con pimientos rojos Yogur sin azucar				Porru esta espinaka krema Champiñones al ajillo Fruta freskoa Crema de puerros y espinacas (d) Champiñones al ajillo Fruta fresca				Makarroiak tomatearekin (zd) Barazki menestra Azukre gabeko jogurta Macarrones con tomate (dc) Menestra de verduras Yogur sin azucar				Mirestrone zopa Legatza saltsa berdean Fruta freskoa Sopa minestrone Merluza en salsa verde Fruta fresca								
29	Kcal	691	HC	111	30	Kcal	459	HC	80															
	Lip	17	Prot	30		Lip	8	Prot	19															
Barazki paela Bakailaoa entsaladarekin Fruta freskoa Paella vegetal Bacalao con ensalada Fruta fresca				Brokolia patatekin Hiru barazki tortilla entsaladarekin Fruta freskoa Brocoli con patatas Tortilla de tres vegetales con ensalada Fruta fresca																				

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 kalkulatuta 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.