





apirila - abril 2019

ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
1	Kcal	734	HC	87	2	Kcal	626	HC	72	3	Kcal	1031	HC	116	4	Kcal	507	HC	51	5	Kcal	658	HC	80
	Lip	21	Prot	53		Lip	19	Prot	43		Lip	38	Prot	62		Lip	19	Prot	34		Lip	29	Prot	23
<p>Dilista erregosiak Oilasko petxuga entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas estofadas Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca</p>					<p>Porrusalda krema Txahal gisatua txanpiñoi eta azenarioekin Fruta freskoa Crema de purrusalda Guisado de ternera con zanahoria y champiñon Fruta fresca</p>					<p>Paella mixtoa Legatza labeen barazkiekin Fruta freskoa Paella mixta Merluza al horno con mini verduritas Fruta fresca</p>					<p>Ensalada de tomate y cebolla Txerri giarra labeen jardinera erara Fruta freskoa Ensalada de tomate y cebolla Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta fresca</p>					<p>Porrusalda Arrautz frijituak patata frijituekin Fruta freskoa Purrusalda Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca</p>				
8	Kcal	823	HC	115	9	Kcal	768	HC	93	10	Kcal	649	HC	83	11	Kcal	802	HC	81	12	Kcal	804	HC	112
	Lip	24	Prot	36		Lip	23	Prot	50		Lip	22	Prot	32		Lip	30	Prot	56		Lip	16	Prot	57
<p>Makarroiak tomatearekin (zd) Txahal erredondoa entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones con tomate (dc) Redondo de ternera con ensalada Fruta fresca</p>					<p>Garbantzu erregosiak Solomo labeen entsaladarekin Fruta freskoa Garbanzos estofados Lomo al horno con ensalada Fruta fresca</p>					<p>Patata gisatuak Legatza piper gorriekin Fruta freskoa Patatas guisadas Merluza con pimientos rojos Fruta fresca</p>					<p>Bertako barazki krema Oilasko izterra txips patatekin Fruta freskoa Crema de verduras locales Muslo de pollo con patatas chips Fruta fresca</p>					<p>Dilistak arroza integralarekin Bakailaoa marinela saltsan Fruta freskoa Lentejas con arroz integral Bacalao en salsa marinera Fruta fresca</p>				
15	Kcal	820	HC	129	16	Kcal	570	HC	91	17	Kcal	568	HC	57	18					19				
	Lip	19	Prot	38		Lip	12	Prot	29		Lip	28	Prot	24										
<p>Arroza tomatearekin Txahal erredondoa entsaladarekin Fruta freskoa Arroz con tomate Redondo de ternera con ensalada Fruta fresca</p>					<p>Makarroiak baratxuritan Arraina labeen jardinera erara Fruta freskoa Macarrones al ajillo Pescado al horno a la jardinera Fruta fresca</p>					<p>Brokolia baratxuritan Tortilla frantsesa entsaladarekin Fruta freskoa Brocoli al ajillo Tortilla francesa con ensalada Fruta fresca</p>					<p>JAIA FIESTA</p>					<p>JAIA FIESTA</p>				
22					23	Kcal	707	HC	113	24	Kcal	592	HC	67	25	Kcal	732	HC	101	26	Kcal	654	HC	74
						Lip	14	Prot	33		Lip	21	Prot	33		Lip	23	Prot	29		Lip	24	Prot	38
<p>JAIA FIESTA</p>					<p>Dilistak bertako barazkiekin Bakailaoa piper gorriekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Bacalao con pimientos rojos Fruta fresca</p>					<p>Porru esta espinaka krema Txahal xerra plantxan txanpiñoekin Fruta freskoa Crema de puerros y espinacas (d) Filete de ternera a la plancha con champiñones Fruta fresca</p>					<p>Makarroiak tomatearekin (zd) Oilasko hegalak entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones con tomate (dc) Alitas de pollo con ensalada Fruta fresca</p>					<p>Hegazti zopa fideoekin Legatza saltsa berdean Fruta freskoa Sopa de ave con fideos Merluza en salsa verde Fruta fresca</p>				
29	Kcal	691	HC	111	30	Kcal	717	HC	97															
	Lip	17	Prot	30		Lip	18	Prot	44															
<p>Barazki paela Bakailaoa entsaladarekin Fruta freskoa Paella vegetal Bacalao con ensalada Fruta fresca</p>					<p>Brokolia patatekin Solomo freskoa piper gorriekin Fruta ur-zukuetan Brocoli con patatas Lomo fresco con pimientos rojos Fruta en almibar</p>																			

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 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.