



# apirila - abril 2019

ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
<b>1</b>	Kcal	956	HC	89	<b>2</b>	Kcal	653	HC	73	<b>3</b>	Kcal	839	HC	115	<b>4</b>	Kcal	876	HC	104	<b>5</b>	Kcal	741	HC	61
	Lip	50	Prot	42		Lip	21	Prot	45		Lip	28	Prot	37		Lip	28	Prot	55		Lip	39	Prot	33
<b>Dilista erregosiak</b> <b>Oilasko saltxitxak freskuak entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas estofadas Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta fresca					<b>Porrusalda krema</b> <b>Txahal gisatua txanpiñoi eta azenarioekin</b> <b>Jogurta</b> Crema de purrusalda Guisado de ternera con zanahoria y champiñon Yogur					<b>Paella mixtoa</b> <b>Legatz arrautzaztatua mahonesarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Paella mixta Merluza a la romana con mahonesa Fruta fresca					<b>Indaba txuriak bertako kalabazarekin</b> <b>Txerri giarra labean jardinererara</b> <b>Jogurta</b> Alubias blancas con calabaza local Guiarra de cerdo al horno a la jardinerera Yogur					<b>Barazki menestra</b> <b>Arraultz frijituak txistorrarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Menestra de verduras Huevos fritos con chistorra Fruta fresca				
<b>8</b>	Kcal	990	HC	115	<b>9</b>	Kcal	982	HC	123	<b>10</b>	Kcal	683	HC	87	<b>11</b>	Kcal	829	HC	82	<b>12</b>	Kcal	804	HC	112
	Lip	42	Prot	43		Lip	41	Prot	34		Lip	23	Prot	36		Lip	31	Prot	58		Lip	16	Prot	57
<b>Karakolilloak italiar erara</b> <b>Hanburgesa ketchuparekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Caracolillos italiana Hamburguesa con ketchup Fruta fresca					<b>Garbantzu erregosiak</b> <b>Oilasko kroketa</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Izozkia</b> Garbanzos estofados Croquetas de pollo con ensalada Helado					<b>Patata gisatuak</b> <b>Legatz arrautzaztatua piper gorriekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Patatas guisadas Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta fresca					<b>Bertako barazki krema</b> <b>Oilasko izterra txips patatekin</b> <b>Jogurta</b> Crema de verduras locales Muslo de pollo con patatas chips Yogur					<b>Dilistak arroza integralarekin</b> <b>Bakailaoa marinela saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con arroz integral Bacalao en salsa marinera Fruta fresca				
<b>15</b>	Kcal	997	HC	118	<b>16</b>	Kcal	813	HC	82	<b>17</b>	Kcal	773	HC	89	<b>18</b>					<b>19</b>				
	Lip	53	Prot	18		Lip	26	Prot	31		Lip	31	Prot	38										
<b>Kuskus piperrekin</b> <b>San jakoboa entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Cuscús con pimientos San jacoboa con ensalada Fruta fresca					<b>Lekak patatekin</b> <b>Hegaluze medailoia errioxar erara</b> <b>Aihoria</b> Vainas con patatas Medallon de bonito a la riojana Natillas					<b>Indaba gorriak bertako barazkiekin</b> <b>York urdaiazpikozko frantses tortila entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias rojas con verduras locales Tortilla francesa con jamon york y ensalada Fruta fresca					JAIA           FIESTA					JAIA           FIESTA				
<b>22</b>					<b>23</b>	Kcal	855	HC	124	<b>24</b>	Kcal	763	HC	99	<b>25</b>	Kcal	836	HC	107	<b>26</b>	Kcal	654	HC	74
						Lip	20	Prot	46		Lip	18	Prot	32		Lip	30	Prot	39		Lip	24	Prot	38
JAIA           FIESTA					<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Bakailaoa arrautzaztatua piper gorriekin</b> <b>Edateko yogurra</b> Lentejas con verduras locales Bacalao a la romana con pimientos rojos Yogur bebible					<b>Porru eta espinaka krema ogi txigortuarekin</b> <b>Errusiar xerra perretxikoekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de puerros y espinacas con picatostes Filete ruso con champiñones Fruta fresca					<b>Makarroiak bolognesa erara</b> <b>Oilasko hegalak entsaladarekin</b> <b>Izozkia</b> Macarrones bolognesa Alitas de pollo con ensalada Helado					<b>Hegazti zopa fideoekin</b> <b>Legatza saltsa berdean</b> <b>Fruta freskoa</b> Sopa de ave con fideos Merluza en salsa verde Fruta fresca				
<b>29</b>	Kcal	765	HC	116	<b>30</b>	Kcal	655	HC	82															
	Lip	19	Prot	38		Lip	18	Prot	39															
<b>Barazki paela</b> <b>Bakailaoa erromatar erara entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Paella vegetal Bacalao a la romana con ensalada Fruta fresca					<b>Lekak patatekin</b> <b>Solomo adobatuta piper gorriekin</b> <b>Fruta ur-zukuetan</b> <b>Vainas con patatas</b> Lomo adobado con pimientos rojos Fruta en almibar																			

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.