



| ASTELEHENA / LUNES   |             |             |            | ASTEARTEA / MARTES   |           |             |           | ASTEAZKENA / MIERCOLES   |           |           |             | OSTEGUNA / JUEVES  |            |           |           | OSTIRALA / VIERNES  |           |            |           |           |             |           |            |           |
|--|-------------|-------------|------------|--|-----------|-------------|-----------|--|-----------|-----------|-------------|--|------------|-----------|-----------|---|-----------|------------|-----------|-----------|-------------|-----------|------------|-----------|
| <b>1</b>   | Kcal<br>Lip | 749<br>14   | HC<br>Prot | 125<br>36  | <b>2</b>  | Kcal<br>Lip | 597<br>21 | HC<br>Prot   | 82<br>23  | <b>3</b>  | Kcal<br>Lip | 786<br>23  | HC<br>Prot | 117<br>33 | <b>4</b>  | Kcal<br>Lip   | 533<br>10 | HC<br>Prot | 89<br>26  | <b>5</b>  | Kcal<br>Lip | 627<br>29 | HC<br>Prot | 67<br>22  |
| <p>Dilista erregosiak<br/>Azalorea patatekin<br/>Fruta freskoa<br/>Lentejas estofadas<br/>Coliflor con patatas<br/>Fruta fresca</p>  |             |             |            | <p>Porrusalda krema<br/>Hiru barazki tortilla goarnizioarekin<br/>Jogurta<br/>Crema de purrusalda<br/>Tortilla de tres vegetales con guarnicion<br/>Yogur</p>  |           |             |           | <p>Barazki paella<br/>Legatz arrautzaztatua mahonesarekin<br/>Fruta freskoa<br/>Paella vegetal (d)<br/>Merluza a la romana con mahonesa<br/>Fruta fresca</p>   |           |           |             | <p>Indaba txuriak bertako kalabazarekin<br/>Ensalada de tomate y cebolla<br/>Jogurta<br/>Alubias blancas con calabaza local<br/>Ensalada de tomate y cebolla<br/>Yogur</p> |            |           |           | <p>Barazki menestra<br/>Arrautz frijituak patata frijituekin<br/>Fruta freskoa<br/>Menestra de verduras<br/>Huevos fritos con patatas fritas<br/>Fruta fresca</p>     |           |            |           |           |             |           |            |           |
| <b>8</b>   | Kcal<br>Lip | 2161<br>129 | HC<br>Prot | 124<br>128   | <b>9</b>  | Kcal<br>Lip | 986<br>41 | HC<br>Prot   | 125<br>34 | <b>10</b> | Kcal<br>Lip | 631<br>19  | HC<br>Prot | 86<br>33  | <b>11</b> | Kcal<br>Lip   | 645<br>32 | HC<br>Prot | 66<br>27  | <b>12</b> | Kcal<br>Lip | 804<br>16 | HC<br>Prot | 112<br>57 |
| <p>Makarroiak tomatearekin (zd)<br/>3 sapore tortilla entsaladarekin<br/>Fruta freskoa<br/>Macarrones con tomate (dc)<br/>Tortilla 3 sabores con ensalada<br/>Fruta fresca</p> |             |             |            | <p>Garbantz erregosiak<br/>Bakailao krocketak entsaladarekin<br/>Izozkia<br/>Garbanzos estofados<br/>Croquetas de bacalao con ensalada<br/>Helado</p>  |           |             |           | <p>Porrusalda<br/>Legatz arrautzaztatua piper gorriekin<br/>Fruta freskoa<br/>Purrusalda<br/>Merluza a la romana con pimientos rojos<br/>Fruta fresca</p>  |           |           |             | <p>Bertako barazki krema<br/>Tortilla frantsesa entsaladarekin<br/>Jogurta<br/>Crema de verduras locales<br/>Tortilla francesa con ensalada<br/>Yogur</p>                  |            |           |           | <p>Dilistak arroza integralarekin<br/>Bakailaoa marinela saltsan<br/>Fruta freskoa<br/>Lentejas con arroz integral<br/>Bacalao en salsa marinera<br/>Fruta fresca</p> |           |            |           |           |             |           |            |           |
| <b>15</b>  | Kcal<br>Lip | 1014<br>50  | HC<br>Prot | 125<br>20  | <b>16</b> | Kcal<br>Lip | 813<br>26 | HC<br>Prot   | 82<br>31  | <b>17</b> | Kcal<br>Lip | 706<br>25  | HC<br>Prot | 89<br>36  | <b>18</b> |   |           |            |           | <b>19</b> |             |           |            |           |
| <p>Kuskus piperrekin<br/>Bakailao krocketak entsaladarekin<br/>Fruta freskoa<br/>Cuscús con pimientos<br/>Croquetas de bacalao con ensalada<br/>Fruta fresca</p>               |             |             |            | <p>Lekak patatekin<br/>Hegaluze medailoia errioxar erara<br/>Aihoria<br/>Vainas con patatas<br/>Medallon de bonito a la riojana<br/>Natillas</p>   |           |             |           | <p>Indaba gorriak bertako barazkiekin<br/>Tortilla frantsesa txanpinoiekin<br/>Fruta freskoa<br/>Alubias rojas con verduras locales<br/>Tortilla francesa de champiñones<br/>Fruta fresca</p>                  |           |           |             | <p>JAIA<br/><br/>FIESTA</p>  |            |           |           | <p>JAIA<br/><br/>FIESTA</p>   |           |            |           |           |             |           |            |           |
| <b>22</b>  |             |             |            |  | <b>23</b> | Kcal<br>Lip | 855<br>20 | HC<br>Prot   | 124<br>46 | <b>24</b> | Kcal<br>Lip | 637<br>30  | HC<br>Prot | 69<br>26  | <b>25</b> | Kcal<br>Lip   | 843<br>21 | HC<br>Prot | 141<br>25 | <b>26</b> | Kcal<br>Lip | 641<br>26 | HC<br>Prot | 66<br>38  |
| <p>JAIA<br/><br/>FIESTA</p>  |             |             |            | <p>Dilistak bertako barazkiekin<br/>Bakailaoa arrautzaztatua piper gorriekin<br/>Edateko yogurra<br/>Lentejas con verduras locales<br/>Bacalao a la romana con pimientos rojos<br/>Yogur bebible</p> |           |             |           | <p>Porru eta espinaka krema ogi txigortuarekin<br/>Tortilla frantsesa entsaladarekin<br/>Fruta freskoa<br/>Crema de puerros y espinacas con picatostes<br/>Tortilla francesa con ensalada<br/>Fruta fresca</p> |           |           |             | <p>Makarroiak tomatearekin (zd)<br/>Ilar salteatuak<br/>Izozkia<br/>Macarrones con tomate (dc)<br/>Guisantes salteados<br/>Helado</p>                                      |            |           |           | <p>Mirestrone zopa<br/>Legatza saltsa berdean<br/>Fruta freskoa<br/>Sopa minestrone<br/>Merluza en salsa verde<br/>Fruta fresca</p>                                   |           |            |           |           |             |           |            |           |
| <b>29</b>  | Kcal<br>Lip | 765<br>19   | HC<br>Prot | 116<br>38  | <b>30</b> | Kcal<br>Lip | 477<br>8  | HC<br>Prot   | 86<br>18  |           |             |  |            |           |           |   |           |            |           |           |             |           |            |           |
| <p>Barazki paela<br/>Bakailaoa erromatar erara entsaladarekin<br/>Fruta freskoa<br/>Paella vegetal<br/>Bacalao a la romana con ensalada<br/>Fruta fresca</p>                   |             |             |            | <p>Brokolia patatekin<br/>Hiru barazki tortilla entsaladarekin<br/>Fruta ur-zukuetan<br/>Brocoli con patatas<br/>Tortilla de tres vegetales con ensalada<br/>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.