



# apirila - abril 2019

ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
<b>1</b>	Kcal	734	HC	87	<b>2</b>	Kcal	639	HC	72	<b>3</b>	Kcal	1031	HC	116	<b>4</b>	Kcal	862	HC	103	<b>5</b>	Kcal	834	HC	63
	Lip	21	Prot	53		Lip	20	Prot	43		Lip	38	Prot	62		Lip	27	Prot	53		Lip	40	Prot	53
<b>Dilista erregosiak</b> <b>Oilasko petxuga entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas estofadas Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca					<b>Porrusalda krema</b> <b>Txahal gisatua txanpiñoi eta azenarioekin</b> <b>Sojako postrea</b> Crema de purrusalda Guisado de ternera con zanahoria y champiñon Postre de soja					<b>Paella mixtoa</b> <b>Legatza labeen barazkiekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Paella mixta Merluza al horno con mini verduritas Fruta fresca					<b>Indaba txuriak bertako kalabazarekin</b> <b>Txerri giarra labeen jardinera erara</b> <b>Sojako postrea</b> Alubias blancas con calabaza local Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Postre de soja					<b>Barazki menestra</b> <b>Oilasko izterra errea txanpiñoekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Menestra de verduras Muslo de pollo asado con champiñones Fruta fresca				
<b>8</b>	Kcal	903	HC	112	<b>9</b>	Kcal	781	HC	92	<b>10</b>	Kcal	649	HC	83	<b>11</b>	Kcal	815	HC	81	<b>12</b>	Kcal	804	HC	112
	Lip	39	Prot	26		Lip	24	Prot	50		Lip	22	Prot	32		Lip	30	Prot	56		Lip	16	Prot	57
<b>Makarroiak tomatearekin (zd)</b> <b>Hanburgesa tomate saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones con tomate (dc) Hamburguesa con salsa de tomate Fruta fresca					<b>Garbantzu erregosiak</b> <b>Solomo labeen entsaladarekin</b> <b>Sojako postrea</b> Garbanzos estofados Lomo al horno con ensalada Postre de soja					<b>Patata gisatuak</b> <b>Legatza piper gorriekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Patatas guisadas Merluza con pimientos rojos Fruta fresca					<b>Bertako barazki krema</b> <b>Oilasko izterra txips patatekin</b> <b>Sojako postrea</b> Crema de verduras locales Muslo de pollo con patatas chips Postre de soja					<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	820	HC	129	<b>16</b>	Kcal	512	HC	63	<b>17</b>	Kcal	762	HC	97	<b>18</b>					<b>19</b>				
	Lip	19	Prot	38		Lip	14	Prot	28		Lip	19	Prot	55										
<b>Arroza tomatearekin</b> <b>Txahal erredondoa entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Arroz con tomate Redondo de ternera con ensalada Fruta fresca					<b>Lekak patatekin</b> <b>Arraina labeen jardinera erara</b> <b>Sojako postrea</b> Vainas con patatas Pescado al horno a la jardinera Postre de soja					<b>Indaba gorriak bertako barazkiekin</b> <b>Indoiilar bularkia labeen entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias rojas con verduras locales Pechuga de pavo al horno con ensalada Fruta fresca					JAIA  FIESTA					JAIA  FIESTA				
<b>22</b>					<b>23</b>	Kcal	738	HC	115	<b>24</b>	Kcal	733	HC	77	<b>25</b>	Kcal	745	HC	101	<b>26</b>	Kcal	654	HC	74
						Lip	15	Prot	34		Lip	36	Prot	25		Lip	24	Prot	30		Lip	24	Prot	38
JAIA  FIESTA					<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Bakailaoa piper gorriekin</b> <b>Sojazko edateko postrea</b> Lentejas con verduras locales Bacalao con pimientos rojos Postre bebible de soja					<b>Porru esta espinaka krema</b> <b>Hanburgesa txanpiñoekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de puerros y espinacas (d) Hamburguesa con champiñones Fruta fresca					<b>Makarroiak tomatearekin (zd)</b> <b>Oilasko hegalak entsaladarekin</b> <b>Sojako postrea</b> Macarrones con tomate (dc) Alitas de pollo con ensalada Postre de soja					<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	691	HC	111	<b>30</b>	Kcal	717	HC	97															
	Lip	17	Prot	30		Lip	18	Prot	44															
<b>Barazki paela</b> <b>Bakailaoa entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Paella vegetal Bacalao con ensalada Fruta fresca					<b>Brokolia patatekin</b> <b>Solomo freskoa piper gorriekin</b> <b>Fruta ur-zukuetan</b> Brocoli con patatas Lomo fresco 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 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.