



ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIERCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES			
									<b>1</b>				<b>2</b> Kcal 600 HC 78 Lip 15 Prot 42				<b>3</b> Kcal 731 HC 85 Lip 25 Prot 46			
									JAIA				Barazkiak				Barazkiak			
									FIESTA				Indioilarra				Txahal haragia			
													Jogurta				Jogurta			
													Verduras				Verduras			
													Pavo				Ternera			
													Yogur				Yogur			
<b>6</b> Kcal 600 HC 78 Lip 15 Prot 42					<b>7</b> Kcal 731 HC 85 Lip 25 Prot 46				<b>8</b> Kcal 600 HC 78 Lip 15 Prot 42				<b>9</b> Kcal 679 HC 74 Lip 17 Prot 60				<b>10</b> Kcal 731 HC 85 Lip 25 Prot 46			
Barazkiak					Barazkiak				Barazkiak				Barazkiak				Barazkiak			
Indioilarra					Txahal haragia				Indioilarra				Oilaskoa				Txahal haragia			
Jogurta					Jogurta				Jogurta				Jogurta				Jogurta			
Verduras					Verduras				Verduras				Verduras				Verduras			
Pavo					Ternera				Pavo				Pollo				Ternera			
Yogur					Yogur				Yogur				Yogur				Yogur			
<b>13</b> Kcal 679 HC 74 Lip 17 Prot 60					<b>14</b> Kcal 731 HC 85 Lip 25 Prot 46				<b>15</b> Kcal 418 HC 74 Lip 9 Prot 13				<b>16</b> Kcal 600 HC 78 Lip 15 Prot 42				<b>17</b> Kcal 731 HC 85 Lip 25 Prot 46			
Barazkiak					Barazkiak				Barazkiak				Barazkiak				Barazkiak			
Oilaskoa					Txahal haragia				Bularkia				Indioilarra				Txahal haragia			
Jogurta					Jogurta				Jogurta				Jogurta				Jogurta			
Verduras					Verduras				Verduras				Verduras				Verduras			
Pollo					Ternera				Pechuga				Pavo				Ternera			
Yogur					Yogur				Yogur				Yogur				Yogur			
<b>20</b> Kcal 600 HC 78 Lip 15 Prot 42					<b>21</b> Kcal 418 HC 74 Lip 9 Prot 13				<b>22</b> Kcal 731 HC 85 Lip 25 Prot 46				<b>23</b> Kcal 679 HC 74 Lip 17 Prot 60				<b>24</b> Kcal 600 HC 78 Lip 15 Prot 42			
Barazkiak					Barazkiak				Barazkiak				Barazkiak				Barazkiak			
Indioilarra					Bularkia				Txahal haragia				Oilaskoa				Indioilarra			
Jogurta					Jogurta				Jogurta				Jogurta				Jogurta			
Verduras					Verduras				Verduras				Verduras				Verduras			
Pavo					Pechuga				Ternera				Pollo				Pavo			
Yogur					Yogur				Yogur				Yogur				Yogur			
<b>27</b> Kcal 731 HC 85 Lip 25 Prot 46					<b>28</b> Kcal 679 HC 74 Lip 17 Prot 60				<b>29</b> Kcal 600 HC 78 Lip 15 Prot 42				<b>30</b> Kcal 731 HC 85 Lip 25 Prot 46				<b>31</b> Kcal 418 HC 74 Lip 9 Prot 13			
Barazkiak					Barazkiak				Barazkiak				Barazkiak				Barazkiak			
Txahal haragia					Oilaskoa				Indioilarra				Txahal haragia				Bularkia			
Jogurta					Jogurta				Jogurta				Jogurta				Jogurta			
Verduras					Verduras				Verduras				Verduras				Verduras			
Ternera					Pollo				Pavo				Ternera				Pechuga			
Yogur					Yogur				Yogur				Yogur				Yogur			

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.