



ASTELEHENA / LUNES

ASTEARTEA / MARTES

ASTEAZKENA / MIERCOLES

OSTEGUNA / JUEVES

OSTIRALA / VIERNES

ASTELEHENA / LUNES		ASTEARTEA / MARTES		ASTEAZKENA / MIERCOLES		OSTEGUNA / JUEVES		OSTIRALA / VIERNES	
				1		2 Kcal 775 HC 70 Lip 44 Prot 27		3 Kcal 693 HC 75 Lip 33 Prot 28	
				JAIA FIESTA		Bertako barazki krema Hegazti saltxitxa freskoak egosiak tomate saltsan Fruta freskoa Crema de verduras locales Salchichas frescas de ave cocidas con salsa de tomate Fruta fresca		Porrusalda Arrautz frijituak entsaladarekin Jogurta Purrusalda Huevos fritos con ensalada Yogur	
6 Kcal 727 HC 112 Lip 13 Prot 41		7 Kcal 874 HC 144 Lip 22 Prot 31		8 Kcal 656 HC 102 Lip 14 Prot 32		9 Kcal 905 HC 99 Lip 29 Prot 66		10 Kcal 882 HC 101 Lip 25 Prot 38	
Dilistak bertako barazkiekin Indioilar gisatua txanpiñoekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Pavo guisado con champiñones Fruta fresca		Bertako kui krema Haragi lasagna Izozkia Crema de calabaza local Lasaña de carne Helado		Patata gisatuak Legatza meniere eran Fruta freskoa Patatas guisadas Merluza meniere Fruta fresca		Espiralak italiar erara Oilasko izterra entsaladarekin Jogurta Espirales italiana Muslo de pollo con ensalada Yogur		Txitxirioak bertako barazkiekin Hegaluze medailoia errioxar erara Fruta freskoa Garbanzos con verduras locales Medallon de bonito a la riojana Fruta fresca	
Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur		Pasta - Arrautz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta		Barazki - Haragi - Esnekia Verdura - Carne - Lácteo		Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta		Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur	
13 Kcal 690 HC 64 Lip 33 Prot 32		14 Kcal 819 HC 98 Lip 27 Prot 50		15 Kcal 927 HC 126 Lip 36 Prot 30		16 Kcal 774 HC 83 Lip 33 Prot 40		17 Kcal 774 HC 97 Lip 24 Prot 45	
Lekak patatekin Atun tortilla frantsesa entsaladarekin Fruta freskoa Vainas con patatas Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta fresca		Indaba txuriak bertako kalabazarekin Txahal eskaloepa entsaladarekin Fruta freskoa Alubias blancas con calabaza local Escalope de ternera con ensalada Fruta fresca		Arroza tomatearekin Hanburgesa txanpiñoekin Edateko yogurra Arroz con tomate Hamburguesa con champiñones Yogur bebible		Porr eta espinaka krema ogi txigortuarekin Txerri txuleta labeen jardinera erara Fruta freskoa Crema de puerros y espinacas con picatostes Chuleta de cerdo al horno a la jardinera Fruta fresca		Dilista erregosiak Legatza marinela saltsan Jogurta Lentejas estofadas Merluza en salsa marinera Yogur	
Zopa - Hegazti - Yogurra Sopa - Ave - Yogur		Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur		Barazki - Arrautz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta		Patata - Arraina - Esnekia Patata - Pescado - Lácteo		Entsalada - Haragi - Fruta Ensalada - Carne - Fruta	
20 Kcal 803 HC 99 Lip 35 Prot 23		21 Kcal 915 HC 99 Lip 35 Prot 55		22 Kcal 867 HC 82 Lip 46 Prot 27		23 Kcal 783 HC 100 Lip 25 Prot 43		24 Kcal 858 HC 94 Lip 37 Prot 41	
Pasta entsalada Oilasko kroketak entsaladarekin Fruta freskoa Ensalada de pasta Croquetas de pollo con ensalada Fruta fresca		Garbantzuk bertako kuiarekin Bakailaoa arrautzatzatua mahonesarekin Fruta freskoa Garbanzos con calabaza local Bacalao a la romana con mahonesa Fruta fresca		Barazki menestra Albondigak saltsan jardinera erara Aihoria Menestra de verduras Albondigas a la jardinera Natillas		Indaba zuriak odolostearekin Oilasko hegalak entsaladarekin Fruta freskoa Cocido de alubias blancas Alitas de pollo con ensalada Fruta fresca		Bertako barazki krema Solomoa purearekin Jogurta Crema de verduras locales Lomo adobado con pure de patata Yogur	
Krema - Haragi - Esnekia Crema - Carne - Lácteo		Zopa - Hegazti - Yogurra Sopa - Ave - Yogur		Pasta - Arrautz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta		Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur		Patata - Arrautz - Fruta Patata - Huevo - Fruta	
27 Kcal 698 HC 121 Lip 12 Prot 31		28 Kcal 811 HC 127 Lip 26 Prot 24		29 Kcal 663 HC 81 Lip 34 Prot 15		30 Kcal 771 HC 110 Lip 17 Prot 49		31 Kcal 738 HC 90 Lip 21 Prot 51	
Dilistak arrozarekin Lekak baratxuriekin Fruta freskoa Lentejas con arroz Vainas al ajillo Fruta fresca		Haragizko paella Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Paella de carne Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca		Porrusalda krema San jakoboa entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie" Crema de purrusalda San jacob con ensalada Quesitos la vaca que rie		Karakolilloak tomatearekin Bakailaoa arrautzatzatua piper gorriekin Fruta freskoa Caracolillos con tomate Bacalao a la romana con pimientos rojos Fruta fresca		Indaba gorriak bertako barazkiekin Oilasko petxuga entsaladarekin Jogurta Alubias rojas con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Yogur	
Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur		Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur		Pasta - Arrautz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta		Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo		Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta	

Gomendatutako aforia
Cena recomendada

Karbono azterna baxuko menua
Menu 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 da, menuan eskaninako 40 gramoko ogi razio egunean bane.

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.

