



iraila - septiembre 2021

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
		1 Kcal 708 HC 88 Lip 14 Prot 57 	2 Kcal 797 HC 117 Lip 26 Prot 29 	3 Kcal 768 HC 96 Lip 22 Prot 51
		Dilistak bertako barazkiekin Indioilar petxuga entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Pechuga de pavo con ensalada Fruta fresca	Espiralak italiar erara Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Espirales italiana Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	Patatak errioxar erara Bakailaoa marinel saltsan Esnekia Patatas a la riojana Bacalao en salsa marinera Lacteo
		Arroza - Arraultz - Yogurra Arroz - Huevo - Yogur	Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta
6 Kcal 823 HC 90 Lip 37 Prot 35 	7 Kcal 860 HC 103 Lip 28 Prot 52 	8 Kcal 715 HC 50 Lip 42 Prot 37 	9 Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46 	10 Kcal 669 HC 108 Lip 13 Prot 34
Brokolia patatekin Hanburgesa txanpiñoiekin Fruta freskoa Brocoli con patatas Hamburguesa con champiñones Fruta fresca	Garbantzu erregosiak Solomo adobatuta patata frijituekin Fruta freskoa Garbanzos estofados Lomo adobado con patatas fritas Fruta fresca	Kanpera entsalada Atun tortilla frantsesa entsaladarekin Fruta freskoa Ensalada campera Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta fresca	Barazki krema Txahal gisatua barazki saltsan Esnekia Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Lacteo	Barazki paela Legatza labeen entsaladarekin Fruta freskoa Paella vegetal Merluza al horno con ensalada Fruta fresca
Zopa - Hegazti - Yogurra Sopa - Ave - Yogur	Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	Barazki - Hegazti - Fruta Verdura - Ave - Fruta	Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta	Entsalada - Haragi - Yogurra Ensalada - Carne - Yogur
13 Kcal 919 HC 107 Lip 37 Prot 41	14 Kcal 659 HC 102 Lip 13 Prot 38	15 Kcal 922 HC 88 Lip 39 Prot 55 	16 Kcal 808 HC 94 Lip 33 Prot 37 	17 Kcal 814 HC 73 Lip 45 Prot 31
Dilistak arroza integralarekin Begetal eskalopina barazki saltsan Fruta freskoa Lentejas con arroz integral Eskalopin vegetal en salsa de verduras Fruta fresca	Makarroiak tomatearekin Bakailaoa piper gorriekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Bacalao con pimientos rojos Fruta fresca	Porru eta espinaka krema ogi integrala txigortuarekin Oilasko izterra entsaladarekin Esnekia Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Muslo de pollo con ensalada Lacteo	Indaba zuriak odolostearrekin Arrautz frijituak patata frijituekin Fruta freskoa Cocido de alubias blancas Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	Hegazti zopa fideoekin Haragi bolak entsaladarekin Fruta freskoa Sopa de ave con fideos Albondigas con ensalada Fruta fresca
Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur	Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur	Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Entsalada - Hegazti - Esnekia Ensalada - Ave - Lácteo
20 Kcal 720 HC 76 Lip 26 Prot 39 	21 Kcal 892 HC 126 Lip 29 Prot 37 	22 Kcal 695 HC 67 Lip 24 Prot 28	23 Kcal 728 HC 99 Lip 14 Prot 55	24 Kcal 772 HC 121 Lip 20 Prot 31
Barazki menestra Txerri giarra labeen jardinera erara Fruta freskoa Menestra de verduras Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta fresca	Karakolilloak italiar erara Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Caracolillos italiana Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	Bertako barazki krema Hegaluze medailoia errioxar erara Esnekia Crema de verduras locales Medallon de bonito a la riojana Lacteo	Indaba gorriak bertako barazkiekin Oilasko bularkia hiru koloretako barazkiekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Pechuga de pollo con hortalizas tricolor Fruta fresca	Integral arroza tomaterekin Legatz arrautzaztatua entsaladarekin Fruta freskoa Arroz integral con tomate Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca
Arroza - Arraina - Esnekia Arroz - Pescado - Lácteo	Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur	Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo
27 Kcal 740 HC 80 Lip 29 Prot 41 	28 Kcal 731 HC 110 Lip 18 Prot 38	29 Kcal 751 HC 102 Lip 31 Prot 20 	30 Kcal 677 HC 82 Lip 21 Prot 43 	
Dilistak bertako barazkiekin Txorizozko frantses tortila entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Tortilla francesa de chorizo con ensalada Fruta fresca	Makarroiak tomatearekin Legatz arrautzaztatua kuiatxorekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Merluza a la romana con calabacin Fruta fresca	Porrusalda Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Fruta freskoa Purrusalda Croquetas de jamon con ensalada Fruta fresca	Bertako kui krema ogi integral txigortuarekin Indioilar gisatua patata frijituekin Esnekia Crema de calabaza local con picatostes integrales Pavo guisado con patatas fritas Lacteo	
Krema - Arraultz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur	Zopa - Arraultz - Yogurra Sopa - Huevo - Yogur	Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta	

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 kalkulatur 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.