



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
			1 Kcal 960 HC 103 Lip 46 Prot 38 Garbantzua bertako barazkiekin Hamburgesa patata frijituekin Fruta freskoa Garbanzos con verduras locales Hamburguesa con patatas fritas Fruta fresca	2 Kcal 876 HC 106 Lip 35 Prot 40 Kirikilak tomatearekin Tortila frantsesa txorizo eta entsaladarekin Fruta freskoa Espirales con tomate Tortilla francesa de chorizo con ensalada Fruta fresca
			Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur	Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur
5 Kcal 829 HC 101 Lip 25 Prot 54 Dilista erregosiak Solomo ontzutua patata frijituekin Fruta freskoa Lentejas estofadas Lomo adobado con patatas fritas Fruta fresca	6 EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	7 Kcal 914 HC 121 Lip 24 Prot 30 Haragi-paella Hegaluze-medailoia saltsan entsaladarekin Fruta freskoa Paella de carne Medallon de bonito en salsa con ensalada Fruta fresca	8 EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	9 Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46 Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Esnekia Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Lacteo
Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur		Entsalada - Haragi - Yogurra Ensalada - Carne - Yogur		Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta
12 Kcal 911 HC 127 Lip 31 Prot 35 Dilistak arroza integralarekin Urdaiazpiko krocketak entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con arroz integral Croquetas de jamon con ensalada Fruta fresca	13 Kcal 722 HC 98 Lip 20 Prot 41 Makarroiak italiar erara Bakailaoa maionesarekin Fruta freskoa Macarrones italiana Bacalao con mahonesa Fruta fresca	14 Kcal 608 HC 71 Lip 22 Prot 33 Porru- eta ziazerba-krema ogi integral txigortuekin Oilasko-hegalak entsaladarekin Esnekia Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Alitas de pollo con ensalada Lacteo	15 Kcal 808 HC 94 Lip 33 Prot 37 Babarrun zurien lapikokoa Arrautza frijituak patata frijituekin Fruta freskoa Cocido de alubias blancas Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	16 Kcal 814 HC 73 Lip 45 Prot 31 Hegazti-zopa fideoekin Albondigak txanpinoiekin Fruta freskoa Sopa de ave con fideos Albondigas con champiñones Fruta fresca
Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur	Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur	Pasta - Arrautz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Entsalada - Hegazti - Yogurra Ensalada - Ave - Yogur
19 Kcal 720 HC 76 Lip 26 Prot 39 Barazki-menestra Txerri-giarra labean jardinera erara Fruta freskoa Menestra de verduras Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta fresca	Barraskiloak tomatearekin Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Caracolillos con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	Babarrun gorri erregosiak Oilasko-bularkia patata frijituekin Postre berezia Alubias rojas estofadas Pechuga de pollo con patatas fritas Postre especial	Bertako barazki-krema San jakoboa entsaladarekin Fruta freskoa Crema de verduras locales San jacobo con ensalada Fruta fresca	Arroza integrala bertoko barazkiekin Legatza meniere erara Fruta freskoa Arroz integral con verduras locales Merluza meniere Fruta fresca
Arroza - Arraina - Esnekia Arroz - Pescado - Lácteo	Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur	Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta	Pasta - Arrautz - Yogurra Pasta - Huevo - Yogur	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo
26 Kcal 676 HC 82 Lip 21 Prot 43 Porrusalda krema ogi integral txigortuekin Indioilar gisatua patata frijituekin Esnekia Crema de purrusalda con picatostes integrales Pavo guisado con patatas fritas Lacteo	Garbantzua bertako barazkiekin Arrautza frijituak entsaladarekin Fruta freskoa Garbanzos con verduras locales Huevos fritos con ensalada Fruta fresca	28 Kcal 729 HC 109 Lip 19 Prot 35 Makarroiak italiar erara Legatza errioxar erara Fruta freskoa Macarrones italiana Merluza a la riojana Fruta fresca	Patatak saltsa berdean Oilasko-izterra azenario eta txanpinoiekin Fruta freskoa Patatas en salsa verde Muslo de pollo con zanahoria y champiñon Fruta fresca	Brokolia patatekin Legatza arrautzatzatua entsaladarekin Fruta freskoa Brocoli con patatas Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca
Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta	Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur	Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur	Entsalada - Haragi - Esnekia Ensalada - Carne - Lácteo

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.