
























ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
2 Kcal 919 HC 110 Lip 37 Prot 42  Cuscusa bertako barazkiekin Solomo ontzutua jardinerara erara Fruta freskoa Cuscus con verduras locales Lomo adobado a la jardinerera Fruta fresca	3 Kcal 873 HC 93 Lip 28 Prot 40 Garbantzua bertako kalabazarekin Hegaluze-medailoia saltsan entsaladarekin Esnekia Garbanzos con calabaza local Medallon de bonito en salsa con ensalada Lácteo	4 Kcal 645 HC 75 Lip 29 Prot 24  Porru- eta ziazerba-krema ogi integral txigortuekin Arrautza frijituak patata frijituekin Fruta freskoa Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	5 Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32  Dilistak bertako barazkiekin Barazki-paella Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta fresca	6 Kcal 819 HC 101 Lip 35 Prot 27  Patatak saltsa berdean Urdaiazpiko kroketa entsaladarekin Fruta freskoa Patatas en salsa verde Croquetas de jamon con ensalada Fruta fresca
Barazki - Arrautz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo	Zopa - Hegazti - Fruta Sopa - Ave - Fruta	Pasta - Arraina - Esnekia Pasta - Pescado - Lácteo	Zopa - Haragi - Yogurra Sopa - Carne - Yogur	Krema - Arrautz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur
9 Kcal 797 HC 130 Lip 16 Prot 29  Barazki-menestra Haragi lasagna Fruta freskoa Menestra de verduras Lasaña de carne Fruta fresca	10 Kcal 816 HC 109 Lip 29 Prot 31 Makarroi integralak italiar erara Legatza maionesarekin Fruta freskoa Macarrones integrales italiana Merluza con mahonesa Fruta fresca	11 Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32  Babarrun zuriak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	12 Kcal 704 HC 89 Lip 20 Prot 46  Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin Oilasko-bularkia hiru koloretako barazkiekin Esnekia Crema de calabaza local con picatostes integrales Pechuga de pollo con hortalizas tricolor Lácteo	13 Kcal 800 HC 96 Lip 29 Prot 44  Garbantzua erregosiak Legatza arrautzaztatua entsaladarekin Fruta freskoa Garbanzos estofados Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca
Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur	Entsalada - Arrautz - Yogurra Ensalada - Huevo - Yogur	Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur	Pasta - Arrautz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur
16 Kcal 855 HC 106 Lip 33 Prot 39 Kirikilak tomatearekin Tortila frantsesa york urdaiazpiko eta entsaladarekin Fruta freskoa Espirales con tomate Tortilla francesa con jamon york y ensalada Fruta fresca	 Patatak erroixar erara Xerra errusiarra txanpinoiekin Fruta freskoa Patatas a la riojana Filete ruso con champiñones Fruta fresca	18 Kcal 716 HC 99 Lip 16 Prot 48 Dilistak arroza integralarekin Bakailaoa labean entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con arroz integral Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca	 Porrusalda crema ogi integral txigortuekin Solomo ontzutua piper gorriekin Esnekia Crema de purrusalda con picatostes integrales Lomo adobado con pimientos rojos Lácteo	 Landako-entsalada Legatza saltsa berdean Fruta freskoa Ensalada campera Merluza en salsa verde Fruta fresca
Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Krema - Arrautz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur	Krema - Hegazti - Yogurra Crema - Ave - Yogur	Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta	Zopa - Haragi - Yogurra Sopa - Carne - Yogur
23 Kcal 738 HC 77 Lip 28 Prot 46  Hegazti-zopa fideoekin Txerri-giarra labean jardinerara erara Fruta freskoa Sopa de ave con fideos Guiarra de cerdo al horno a la jardinerera Fruta fresca	24 Kcal 785 HC 79 Lip 42 Prot 25 Bertako barazki-krema Albondigak tomate-saltsarekin Fruta freskoa Crema de verduras locales Albondigas con salsa de tomate Fruta fresca	 Arroza tomatearekin Legatza labean entsaladarekin Fruta freskoa Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada Fruta fresca	 Babarrun gorrien eltzekoa Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Cocido de alubias rojas Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	 Lekak patatekin Txahal-xerra plantxan entsaladarekin Esnekia Vainas con patatas Filete de ternera a la plancha con ensalada Lácteo
Barazki - Arrautz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo	Patata - Arraina - Yogurra Patata - Pescado - Yogur	Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo	Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta
30 Kcal 713 HC 90 Lip 15 Prot 55  Dilistak bertako barazkiekin Indioilar gisatua patata frijituekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Pavo guisado con patatas fritas Fruta fresca	 Bertako kalabaza-krema Oilasko-izterra entsaladarekin Fruta freskoa Crema de calabaza local Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca			
Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	Pasta - Arrautz - Yogurra Pasta - Huevo - 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 kalkulaturako 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.