



# november - noviembre 2022

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	<b>1</b>	<b>2</b> Kcal 672 HC 75 Lip 31 Prot 26	<b>3</b> Kcal 876 HC 163 Lip 15 Prot 29	<b>4</b> Kcal 724 HC 87 Lip 27 Prot 36
	EZ DAGO MENURIK  NO HAY MENU	 <b>Porru- eta ziazerba-krema ogi integral txigortuekin</b> <b>Arrautza frijituak patata frijituakin</b> <b>Esnekia</b> Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Huevos fritos con patatas fritas Lacteo	 <b>Garbantzuak bertako kalabazarekin</b> <b>Barazki-paella</b> <b>Fruta freskoa</b> Garbanzos con calabaza local Paella vegetal Fruta fresca	 <b>Patatak errioxar erara</b> <b>Legatza arrautzaztatua entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Patatas a la riojana Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca
		<b>Pasta - Arraina - Fruta</b> Pasta - Pescado - Fruta	<b>Zopa - Haragi - Yogurra</b> Sopa - Carne - Yogur	<b>Krema - Arrautz - Yogurra</b> Crema - Huevo - Yogur
<b>7</b> Kcal 807 HC 133 Lip 16 Prot 32	<b>8</b> Kcal 767 HC 106 Lip 20 Prot 45	<b>9</b> Kcal 773 HC 89 Lip 31 Prot 38	<b>10</b> Kcal 621 HC 72 Lip 21 Prot 39	<b>11</b> Kcal 797 HC 100 Lip 25 Prot 47
 <b>Lekak patatekin</b> <b>Haragi lasagna</b> <b>Fruta freskoa</b> Vainas con patatas Lasaña de carne Fruta fresca	<b>Kirikilak tomatearekin</b> <b>Bakailaoa maionesarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Espirales con tomate Bacalao con mahonesa Fruta fresca	<b>Babarrun gorriak bertako barazkiekin</b> <b>Tortila frantsesa york urdaiazpiko eta entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias rojas con verduras locales Tortilla francesa con jamon york y ensalada Fruta fresca	 <b>Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin</b> <b>Oilasko-bularkia entsaladarekin</b> <b>Esnekia</b> Crema de calabaza local con picatostes integrales Pechuga de pollo con ensalada Lacteo	<b>Garbantzu erregosiak</b> <b>Legatza arrautzaztatua kalabazinarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Garbanzos estofados Merluza a la romana con calabacin Fruta fresca
<b>Zopa - Arraina - Yogurra</b> Sopa - Pescado - Yogur	<b>Entsalada - Arrautz - Yogurra</b> Ensalada - Huevo - Yogur	<b>Krema - Haragi - Yogurra</b> Crema - Carne - Yogur	<b>Pasta - Arrautz - Fruta</b> Pasta - Huevo - Fruta	<b>Barazki - Haragi - Yogurra</b> Verdura - Carne - Yogur
<b>14</b> Kcal 797 HC 117 Lip 26 Prot 29	<b>15</b> Kcal 781 HC 92 Lip 21 Prot 37	<b>16</b> Kcal 745 HC 85 Lip 22 Prot 26	<b>17</b> Kcal 694 HC 89 Lip 14 Prot 54	<b>18</b> Kcal 892 HC 109 Lip 27 Prot 58
 <b>Makarroi integralak italiar erara</b> <b>Patata tortila entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones integrales italiana Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	<b>Hegazti-zopa fideoekin</b> <b>Xerra errusiarra txanpinoiekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Sopa de ave con fideos Filete ruso con champiñones Fruta fresca	 <b>Porrusalda krema ogi integral txigortuekin</b> <b>Hegaluze-medailoia errioxako erara</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de purrusalda con picatostes integrales Medallon de bonito a la riojana Fruta fresca	<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Solomo ontzutua landako sateatuarekin</b> <b>Esnekia</b> Lentejas con verduras locales Lomo adobado con salteado campestre Lacteo	 <b>Haragi-paella</b> <b>Oilasko-izterra entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Paella de carne Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca
<b>Barazki - Haragi - Yogurra</b> Verdura - Carne - Yogur	<b>Barazki - Arrautz - Esnekia</b> Verdura - Huevo - Lácteo	<b>Pasta - Hegazti - Yogurra</b> Pasta - Ave - Yogur	<b>Krema - Arraina - Fruta</b> Crema - Pescado - Fruta	<b>Zopa - Arraina - Yogurra</b> Sopa - Pescado - Yogur
<b>21</b> Kcal 785 HC 66 Lip 39 Prot 36	<b>22</b> Kcal 808 HC 94 Lip 33 Prot 37	<b>23</b> Kcal 775 HC 70 Lip 44 Prot 27	<b>24</b> Kcal 983 HC 109 Lip 45 Prot 41	<b>25</b> Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35
 <b>Barazki-menestra</b> <b>Txerri-txuleta labeen entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Menestra de verduras Chuleta de cerdo al horno con ensalada Fruta fresca	 <b>Babarrun zurien eltzekoa</b> <b>Arrautza frijituak patata frijituakin</b> <b>Fruta freskoa</b> Cocido de alubias blancas Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	<b>Bertako barazki-krema</b> <b>Hegazti saltxitxa freskoak egosiak tomate saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de verduras locales Salchichas frescas de ave cocidas con salsa de tomate Fruta fresca	 <b>Cuscusa bertako barazkiekin</b> <b>Txahal-xerra plantxan jardinera erara</b> <b>Esnekia</b> Cuscus con verduras locales Filete de ternera a la plancha a la jardinera Lacteo	 <b>Arroza tomatearekin</b> <b>Legatza labeen entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada Fruta fresca
<b>Krema - Arrautz - Yogurra</b> Crema - Huevo - Yogur	<b>Barazki - Hegazti - Yogurra</b> Verdura - Ave - Yogur	<b>Patata - Arraina - Yogurra</b> Patata - Pescado - Yogur	<b>Arroza - Arraina - Fruta</b> Arroz - Pescado - Fruta	<b>Barazki - Haragi - Yogurra</b> Verdura - Carne - Yogur
<b>28</b> Kcal 777 HC 108 Lip 16 Prot 56	<b>29</b> Kcal 708 HC 98 Lip 31 Prot 17	<b>30</b> Kcal 730 HC 90 Lip 27 Prot 36		
 <b>Dilistak arroza integralarekin</b> <b>Indioilar gisatua piper eta lekekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con arroz integral Pavo guisado con pimientos y vainas Fruta fresca	 <b>Bertako kalabaza-krema</b> <b>Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de calabaza local Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca	 <b>Patatak errioxar erara</b> <b>Legatza marinela saltsan</b> <b>Esnekia</b> Patatas a la riojana Merluza en salsa marinera Lacteo		
<b>Krema - Arraina - Yogurra</b> Crema - Pescado - Yogur	<b>Pasta - Arrautz - Yogurra</b> Pasta - Huevo - Yogur	<b>Barazki - Haragi - Fruta</b> Verdura - Carne - 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 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.