



urria- octubre2024



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
1 Kcal 778 HC 102 Lip 32 Prot 22	2 Kcal 804 HC 89 Lip 33 Prot 41	3 Kcal 809 HC 87 Lip 33 Prot 32	4 Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35	
 Porrusalda Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Esnekia Purrusalda Croquetas de jamon con ensalada Lacteo	Indaba zuriak bertako barazkiekin Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada	Bertako barazki-krema Hegazti hanburgesa txips patatekin Sasoiko fruta Crema de verduras locales Hamburguesa de ave con patatas chips Fruta de temporada	Arroza tomatearekin Bakailaoa labean entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate Bacalao al horno con ensalada Fruta de temporada	
Barazki - Arraultz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo	Patata - Arraina - Jogurta Patata - Pescado - Yogur	Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur	
7 Kcal 628 HC 74 Lip 29 Prot 22	8 Kcal 748 HC 96 Lip 50	9 Kcal 878 HC 114 Lip 47	10 Kcal 675 HC 83 Lip 15 Prot 53	
 Bertako kalabaza-krema Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	 Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Esnekia Lentejas con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Lacteo	 Barraskiloak italiar erara Abadira arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta Caracolillos italiana Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada	 Marmitakoa Indioilar gisatua azenaorio eta txanpinoiekin Sasoiko fruta Marmitako Pavo guisado con zanahoria y champiñon Fruta de temporada	
Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur	Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta	Entsalada - Hegazti - Jogurta Ensalada - Ave - Yogur	Zopa - Arraina - Esnekia Sopa - Pescado - Lácteo	
14 Kcal 818 HC 122 Lip 30 Prot 20	15 Kcal 774 HC 88 Lip 28 Prot 47	16 Kcal 707 HC 71 Lip 22 Prot 58	17 Kcal 669 HC 108 Lip 13 Prot 34	
 Makarroiak tomatearekin Odolkia errioxako erara Sasoiko fruta Macarrones con tomate Morcilla a la riojana Fruta de temporada	 Babarrun gorri erregosiak Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Alubias rojas estofadas Salmon en salsa verde Fruta de temporada	 Porru eta ziazierba-krema Oilasko-izterra lekekin Esnekia Crema de puerros y espinacas Muslo de pollo con judias verdes Lacteo	 Barazki-paella Legatza labean entsaladarekin Sasoiko fruta Paella vegetal Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada	
Entsalada - Arraultz - Jogurta Ensalada - Huevo - Yogur	Krema - Hegazti - Jogurta Crema - Ave - Yogur	Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta	Barazki - Arraultz - Jogurta Verdura - Huevo - Yogur	
21 Kcal 983 HC 101 Lip 48 Prot 41	22 Kcal 764 HC 63 Lip 37 Prot 46	23 Kcal 896 HC 114 Lip 29 Prot 49	24 Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32	
 Dilistak arroza integralarekin Hegazti-saltxitxa freskoak entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con arroz integral Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta de temporada	 Patatak saltsa berdean Txerri-giarra labean piper gorriekin Sasoiko fruta Patatas en salsa verde Guiarra de cerdo al horno con pimientos rojos Fruta de temporada	 Barraskiloak italiar erara Izokina meniere erara Sasoiko fruta Caracolillos italiana Salmon meniere Fruta de temporada	 Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	
Barazki - Arraina - Esnekia Verdura - Pescado - Lácteo	Zopa - Arraultz - Jogurta Sopa - Huevo - Yogur	Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur	Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur	
28 Kcal 759 HC 87 Lip 15 Prot 70	29 Kcal 751 HC 88 Lip 29 Prot 39	30 Kcal 876 HC 163 Lip 15 Prot 29	31 Kcal 653 HC 69 Lip 30 Prot 25	
 Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-izterra jardineria erara Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Muslo de pollo a la jardinera Fruta de temporada	 Patatak errioxar erara Abadira arrautzatzatua entsaladarekin Esnekia Patatas a la riojana Abadejo a la romana con ensalada Lacteo	 Garbantzuk bertako kalabazarekin Solomoa Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Lomo adobado Fruta de temporada	 Barazki-menestra Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	
Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur	Entsalada - Haragi - Fruta Ensalada - Carne - Fruta	Krema - Arraultz - Jogurta Crema - Huevo - Yogur	Zopa - Haragi - Jogurta Sopa - Carne - 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 kalkulatu da. 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.

