



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
		1	2 Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32	3 Kcal 787 HC 97 Lip 36 Prot 23
		JAIA FIESTA	 Dilistak bertako barazkiekin Odolhostea Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Morcilla Fruta de temporada	 Patatak saltsa berdean San jakoboa entsaladarekin Sasoiko fruta Patatas en salsa verde San jacobo con ensalada Fruta de temporada
			Zopa - Haragi - Jogurta Sopa - Carne - Yogur	Krema - Arraultz - Jogurta Crema - Huevo - Yogur
6 Kcal 806 HC 133 Lip 18 Prot 32	7 Kcal 705 HC 98 Lip 22 Prot 34	8 Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32	9 Kcal 608 HC 77 Lip 17 Prot 39	10 Kcal 878 HC 100 Lip 33 Prot 48
 Barazki-menestra Haragi lasagna Sasoiko fruta Menestra de verduras Lasaña de carne Fruta de temporada	Makarroi integralak italiar erara Abadira Sasoiko fruta Macarrones integrales italiana Abadejo 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	Bertako kalabaza-krema Solomo ontzutua hiru koloretako barazkiekin Esnekia Crema de calabaza local Lomo adobado con hortalizas tricolor Lacteo	 Garbantzua erregosiak Legatza arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos estofados Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada
Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur	Entsalada - Arraultz - Jogurta Ensalada - Huevo - Yogur	Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur	Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur
13 Kcal 855 HC 106 Lip 33 Prot 39	14 Kcal 834 HC 110 Lip 37 Prot 25	15 Kcal 716 HC 99 Lip 16 Prot 48	16 Kcal 660 HC 95 Lip 20 Prot 27	17 Kcal 660 HC 51 Lip 34 Prot 39
Kirikilak tomatearekin Patata tortila entsaladarekin	 Patatak errioxar erara Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Sasoiko fruta Patatas a la riojana Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada	Dilistak Bakailaoa labean entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con arroz Bacalao al horno con ensalada Fruta de temporada	 Porrusalda krema Oilasko fajita Esnekia Crema de purrusalda Fajita de pollo y verduras Lacteo	 Paella Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Paella Salmon en salsa verde Fruta de temporada
Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur	Krema - Arraultz - Jogurta Crema - Huevo - Yogur	Krema - Hegazti - Jogurta Crema - Ave - Yogur	Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta	Zopa - Haragi - Jogurta Sopa - Carne - Yogur
20 Kcal 746 HC 75 Lip 30 Prot 45	21 Kcal 603 HC 81 Lip 21 Prot 11	22 Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35	23 Kcal 799 HC 108 Lip 28 Prot 34	24
Hegazti-zopa fideoekin Txerri-solomoa labean piper gorriekin Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos Lomo de cerdo al horno con pimientos rojos Fruta de temporada	Bertako barazki-krema Hegazti haragi bolak tomate saltsan Sasoiko fruta Crema de verduras locales Albondigas de ave con salsa de tomate Fruta de temporada	Arroza tomatearekin Abadira labean entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate Abadejo al horno con ensalada Fruta de temporada	MENU BEREZIA MENÚ ESPECIAL	JAIA FIESTA
Barazki - Arraultz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo	Patata - Arraina - Jogurta Patata - Pescado - Yogur	Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo	Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta
27 Kcal 713 HC 90 Lip 15 Prot 55	28 Kcal 702 HC 66 Lip 25 Prot 55	29 Kcal 880 HC 102 Lip 41 Prot 30	30 Kcal 760 HC 101 Lip 22 Prot 44	31 Kcal 876 HC 106 Lip 35 Prot 40
 Dilistak bertako barazkiekin Indioilar gisatua patata frijiturekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Pavo guisado con patatas fritas Fruta de temporada	 Porru- eta ziazerba-krema Oilasko-izterra entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de puerros y espinacas Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada	Arroza Behi- eta txerri-hanburgesa landako salteatuarekin Esnekia Arroz Hamburguesa de vacuno y cerdo con salteado campestre Lacteo	Indaba zuriak bertako barazkiekin Izokina marinela saltsan Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Salmon en salsa marinera Fruta de temporada	 Kirikilak tomate eta txorizoarekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Espirales con tomate y chorizo Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada
Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur	Pasta - Arraultz - Jogurta Pasta - Huevo - Yogur	Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta	Zopa - Hegazti - Jogurta Sopa - Ave - Yogur	Entsalada - Arraina - Jogurta Ensalada - Pescado - Yogur

Gomendatutako afaria
Cena recomendada

Karbono aztarna baxuko menua
Menú bajo en huella de carbono

OHARRA Menuekin batera datorren elikadurari buruzko informazioa,
12 urteko umeen razio eta nutrizio-beharrek kontuan izanda kalkulaturata
dago, menuan eskainitako 40 gramoko ogi razio egunean barne.

Menu basalarekiko plater
desberdina
Plato distinto al menú basal

Bertoko menua %100ean
Menú 100% local

Bertoko produktudun menua
Menú con productos locales

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.

