



















ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
				1
				JAIA FIESTA
4 Kcal 807 HC 133 Lip 16 Prot 32	5 Kcal 782 HC 120 Lip 24 Prot 41	6 Kcal 794 HC 89 Lip 33 Prot 39	7 Kcal 623 HC 79 Lip 19 Prot 36	8 Kcal 839 HC 97 Lip 32 Prot 44
 Lekak patatekin Haragi lasagna Sasoiko fruta Vainas con patatas Lasaña de carne Fruta de temporada	Kirikilak tomatearekin Izokina labean maionesarekin Sasoiko fruta Espirales con tomate Salmon al horno con mahonesa Fruta de temporada	 Indaba gorriak bertako barazkiekin Tortila frantsesa txorizo eta entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras locales Tortilla francesa de chorizo con ensalada Fruta de temporada	Bertako kalabaza-krema Oilasko-bularkia birrineztatua azenario eta txanpinoiekin Esnekia Crema de calabaza local Pechuga de pollo empanada con calabacin y zanahoria Lacteo	 Garbantzuko erregosiak Legatza arrauztatuta 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
11 Kcal 797 HC 117 Lip 26 Prot 29	12 Kcal 694 HC 89 Lip 14 Prot 54	13 Kcal 704 HC 67 Lip 25 Prot 55	14 Kcal 797 HC 116 Lip 25 Prot 33	15 Kcal 738 HC 86 Lip 26 Prot 43
 Makarroi integralak italiar erara Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones integrales italiana Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	Dilistak bertako barazkiekin Solomo ontzutua landako sateatuarekin Esnekia Lentejas con verduras locales Lomo adobado con salteado campestre Lacteo	 Bertako barazki-krema Oilasko-izterra entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de verduras locales Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada	 Haragi-paella Abadira arrauztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Paella de carne Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada	 Patatak saltsa berdean Txahal gisatua plantxan jardinera erara Sasoiko fruta Patatas en salsa verde Guisado de ternera a la plancha a la jardinera Fruta de temporada
Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur	Barazki - Arraultz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta	Pasta - Arraina - Jogurta Pasta - Pescado - Yogur	Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur	Krema - Arraina - Esnekia Crema - Pescado - Lácteo
18 Kcal 651 HC 80 Lip 27 Prot 32	19 Kcal 808 HC 94 Lip 33 Prot 37	20 Kcal 894 HC 106 Lip 40 Prot 32	21 Kcal 770 HC 73 Lip 38 Prot 36	22 Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35
 Barazki-menestra Hegazti-albondigak txanpinoiekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Albondigas de ave con champiñon Fruta de temporada	 Babarrun zurien lapikokoa Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Cocido de alubias blancas Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	Zopa Legatza errioxar erara Esnekia Sopa Merluza a la riojana Lacteo	 Porrusalda crema Txerri-solomoa entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de purrusalda Lomo de cerdo con ensalada Fruta de temporada	Arroza tomatearekin Abadira labean entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate Abadejo al horno con ensalada Fruta de temporada
Krema - Arraultz - Jogurta Crema - Huevo - Yogur	Zopa - Hegazti - Jogurta Sopa - Ave - Yogur	Entsalada - Arraultz - Fruta Ensalada - Huevo - Fruta	Patata - Arraina - Jogurta Patata - Pescado - Yogur	Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur
25 Kcal 716 HC 99 Lip 32 Prot 18	26 Kcal 777 HC 108 Lip 16 Prot 56	27 Kcal 766 HC 92 Lip 28 Prot 40	28 Kcal 886 HC 106 Lip 35 Prot 42	29 Kcal 960 HC 103 Lip 46 Prot 38
 Bertako kalabaza-krema Hegaluzen-empnadillak entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada	 Dilistak arroza integralarekin Indioilar gisatua piper eta lekekin Sasoiko fruta Lentejas con arroz integral Pavo guisado con pimientos y vainas Fruta de temporada	 Patatak errioxar erara Izokina marinela saltsan Esnekia Patatas a la riojana Salmon en salsa marinera Lacteo	Kirikilak tomatearekin Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Sasoiko fruta Espirales con tomate Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada	 Garbantzuko bertako barazkiekin Behi- eta txerri-hanburgesa patata frijituekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Hamburguesa de vacuno y cerdo con patatas fritas Fruta de temporada
Pasta - Arraultz - Jogurta Pasta - Huevo - Yogur	Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur	Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta	Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur	Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - 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-beharrik kontuan izanda kalkulatu da, menuan eskainitako 40 gramoko ogi razio egunean barre.

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.