



ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
1	Kcal	754	HC	112	2	Kcal	858	HC	66	3	Kcal	834	HC	94	4	Kcal	814	HC	108	5	Kcal	852	HC	111
	Lip	15	Prot	43		Lip	44	Prot	53		Lip	40	Prot	26		Lip	30	Prot	34		Lip	20	Prot	31
Dilistak bertako barazkiekin Indioilar gisatua txanpiñoiekin Jogurta Lentejas con verduras locales Pavo guisado con champiñones Yogur					Porru esta espinaka krema Oilasko izterra errea entsaladarekin Fruta freskoa Crema de puerros y espinacas Muslo de pollo asado con ensalada Fruta fresca					Patata gisatuak Nuggets-ak entsaladarekin Aihoria Patatas guisadas Nuggets con ensalada Natillas					Garbantzuz erregosiak Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Garbanzos estofados Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca					Makarroiak tomatearekin Hegaluze medailoia errioxar erara Fruta freskoa Macarrones con tomate Medallon de bonito a la riojana Fruta fresca				
Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta					Patata - Arraultz - Yogurra Patata - Huevo - Yogur					Arroza - Hegazti - Fruta Arroz - Ave - Fruta					Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur					Zopa - Hegazti - Yogurra Sopa - Ave - Yogur				
8	Kcal	961	HC	92	9	Kcal	812	HC	97	10	Kcal	665	HC	78	11	Kcal	749	HC	109	12	Kcal	919	HC	123
	Lip	55	Prot	29		Lip	26	Prot	52		Lip	23	Prot	34		Lip	18	Prot	37		Lip	36	Prot	31
Bertako barazki krema ogi txigortuarekin Hegazti saltxitxa freskoak egosiak txips patatekin Fruta ur-zukuetan Crema de verduras locales con picatostes Salchichas frescas de ave cocidas con patatas chips Fruta en almibar					Indaba zuriak odolostearrekin Solomo adobatuta entsaladarekin Fruta freskoa Cocido de alubias blancas Lomo adobado con ensalada Fruta fresca					Barazki menestra Legatz arrautzaztatua piper gorriekin Aihoria Menestra de verduras Merluza a la romana con pimientos rojos Natillas					Dilistak bertako barazkiekin Oilasko petxuga entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca					Arroza tomatearekin Hamburgesa txanpiñoiekin Jogurta Arroz con tomate Hamburguesa con champiñones Yogur				
Patata - Arraultz - Yogurra Patata - Huevo - Yogur					Zopa - Arraina - Esnekia Sopa - Pescado - Lácteo					Arroza - Haragi - Fruta Arroz - Carne - Fruta					Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur					Entsalada - Hegazti - Fruta Ensalada - Ave - Fruta				
15	Kcal	662	HC	79	16	Kcal	738	HC	105	17	Kcal	806	HC	127	18					19				
	Lip	25	Prot	32		Lip	19	Prot	39		Lip	15	Prot	47										
Bertako kui krema ogi txigortuarekin Legatz arrautzaztatua mahonesarekin Fruta freskoa Crema de calabaza local con picatostes Merluza a la romana con mahonesa Fruta fresca					Txixirioak bertako barazkiekin Oilasko hegalak barbakoa erara jardinera erara Jogurta Garbanzos con verduras locales Alitas de pollo a la barbacoa a la jardinera Yogur					Paella mixtoa Bakailaoa meniere eran Fruta freskoa Paella mixta Bacalao meniere Fruta fresca					JAIA					JAIA				
Patata - Haragi - Yogurra Patata - Carne - Yogur					Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta					Barazki - Arraultz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo					FIESTA					FIESTA				
22					23	Kcal	728	HC	99	24	Kcal	748	HC	84	25	Kcal	947	HC	97	26	Kcal	779	HC	95
						Lip	21	Prot	40		Lip	29	Prot	41		Lip	47	Prot	38		Lip	27	Prot	47
JAIA					Indaba txuriak bertako kalabazarekin Legatza marinela saltsan Fruta freskoa Alubias blancas con calabaza local Merluza en salsa marinera Fruta fresca					Porrusalda krema Txahal biribilki arrautzaztatua patata frijituekin Jogurta Crema de purrusalda Redondo de ternera rebozado con patatas fritas Yogur					Garbantzuak tomatearekin Albondigak saltsan txanpiñoiekin Fruta freskoa Garbanzos con tomate Albondigas con champiñones Fruta fresca					Espagetiak bolognesa erara Bakailaoa erromatar erara entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie" Espaguetis bolognesa Bacalao a la romana con ensalada Quesitos la vaca que rie				
FIESTA					Zopa - Hegazti - Yogurra Sopa - Ave - Yogur					Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta					Entsalada - Arraultz - Yogurra Ensalada - Huevo - Yogur					Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta				
29	Kcal	783	HC	99	30	Kcal	739	HC	87															
	Lip	24	Prot	48		Lip	32	Prot	22															
Dilista erregosiak Legatza saltsa berdean Fruta freskoa Lentejas estofadas Merluza en salsa verde Fruta fresca					Lekak patatekin Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie" eta irasagarra Vainas con patatas Croquetas de jamon con ensalada Quesito la vaca que rie con membrillo																			
Barazki - Haragi - Esnekia Verdura - Carne - Lácteo					Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - 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 kalkulatur
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.

