



ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
1	Kcal	772	HC	106	2	Kcal	905	HC	144	3	Kcal	667	HC	76	4	Kcal	840	HC	97	5	Kcal	692	HC	102
	Lip	22	Prot	42		Lip	31	Prot	17		Lip	21	Prot	46		Lip	31	Prot	45		Lip	13	Prot	44
Espiralak italiar erara Legatz arrautzatzatua piper gorriekin Gazta txikia "la vaca que rie" eta irasagarra Espirales italiana Merluza a la romana con pimientos rojos Quesito la vaca que rie con membrillo Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta					Dilistak bertako barazkiekin Hegalaburrezko enpanadillak entsaladarekin Fruta ur-zukuetan Lentejas con verduras locales Empanadillas de bonito con ensalada Fruta en almibar Arroza - Arraultz - Yogurra Arroz - Huevo - Yogur					Bertako kui krema Txahal gisatua jardinera erara Jogurta Crema de calabaza local Guisado de ternera a la jardinera Yogur Entsalada - Arraina - Fruta Ensalada - Pescado - Fruta					Indaba zuriak bertako barazkiekin Oilasko hegalak errea txips patatekin Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Alitas de pollo asadas con patatas chips Fruta fresca Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur					Patata gisatuak Bakailaoa meniere eran Fruta freskoa Patatas guisadas Bacalao meniere Fruta fresca Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo				
8	Kcal	799	HC	117	9	Kcal	819	HC	104	10	Kcal	793	HC	73	11	Kcal	776	HC	77	12				
	Lip	27	Prot	28		Lip	24	Prot	49		Lip	42	Prot	27		Lip	25	Prot	33					
Makarroiak bolognesa erara Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones bolognesa Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca					Dilista erregosiak Legatza marinela saltsan Aihoria Lentejas estofadas Merluza en salsa marinera Natillas					Lekak patatekin Albondigak barazki saltsan Fruta freskoa Vainas con patatas Albondigas en salsa de verduras Fruta fresca					Hegazti zopa fideoekin Hegaluze medailoia errioxar erara Fruta freskoa Sopa de ave con fideos Medallon de bonito a la riojana Fruta fresca					JAIA FIESTA				
Entsalada - Haragi - Esnekia Ensalada - Carne - Lácteo					Zopa - Arraultz - Fruta Sopa - Huevo - Fruta					Pasta - Arraina - Yogurra Pasta - Pescado - Yogur					Barazki - Haragi - Esnekia Verdura - Carne - Lácteo									
15	Kcal	781	HC	97	16	Kcal	675	HC	78	17	Kcal	1123	HC	146	18	Kcal	666	HC	91	19	Kcal	890	HC	116
	Lip	26	Prot	44		Lip	22	Prot	39		Lip	46	Prot	37		Lip	25	Prot	22		Lip	34	Prot	32
Indaba gorriak bertako barazkiekin Legatz arrautzatzatua mahonesarekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Merluza a la romana con mahonesa Fruta fresca Zopa - Arraultz - Yogurra Sopa - Huevo - Yogur					Menestra purea Solomo adobatuta piper gorriekin Aihoria Pure de menestra Lomo adobado con pimientos rojos Natillas					Paella mixtoa Frankfurt txips patatekin Fruta freskoa Paella mixta Frankfurt con patatas chips Fruta fresca					Porrusalda krema ogi txigortuarekin Patata tortila entsaladarekin Jogurta Crema de purrusalda con picatostes Tortilla de patata con ensalada Yogur					Garbantzu erregosiak Oilasko krocketak entsaladarekin Fruta freskoa Garbanzos estofados Croquetas de pollo con ensalada Fruta fresca				
Barazki - Hegazti - Esnekia Verdura - Ave - Lácteo					Pasta - Arraina - Fruta Pasta - Pescado - Fruta					Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur					Entsalada - Hegazti - Fruta Ensalada - Ave - Fruta					Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur				
22	Kcal	767	HC	117	23	Kcal	887	HC	122	24	Kcal	910	HC	65	25	Kcal	737	HC	80	26	Kcal	704	HC	77
	Lip	17	Prot	42		Lip	34	Prot	33		Lip	45	Prot	63		Lip	26	Prot	53		Lip	34	Prot	25
Karakolilloak boloñesa erara Legatza errioxar erara Fruta freskoa Caracolillos bolognesa Merluza a la riojana Fruta fresca					Indaba txuriak bertako kalabazarekin Hegalaburrezko enpanadillak entsaladarekin Edateko yogurra Alubias blancas con calabaza local Empanadillas de bonito con ensalada Yogur bebible					Xehakin zopa Jamoi txoak labean entsaladarekin Fruta freskoa Sopa de picadillo Jamoncitos al horno con ensalada Fruta fresca					Patatak errioxar erara Bakailaoa arrautzatzatua piper gorriekin Gazta txikia "la vaca que rie" Patatas a la riojana Bacalao a la romana con pimientos rojos Quesitos la vaca que rie					Bertako barazki krema Hamburgesa azenario eta txanpiñoiekin Fruta freskoa Crema de verduras locales Hamburguesa con zanahoria y champiñón Fruta fresca				
Barazki - Hegazti - Esnekia Verdura - Ave - Lácteo					Krema - Haragi - Fruta Crema - Carne - Fruta					Patata - Arraina - Yogurra Patata - Pescado - Yogur					Entsalada - Arraultz - Fruta Ensalada - Huevo - Fruta					Pasta - Arraina - Yogurra Pasta - Pescado - Yogur				
29	Kcal	791	HC	118	30	Kcal	773	HC	79	31	Kcal	902	HC	129										
	Lip	21	Prot	39		Lip	41	Prot	21		Lip	31	Prot	27										
Haragizko paella Sajoniako solomoa jardinera erara Fruta freskoa Paella de carne Lomo de sajonia a la jardinera Fruta fresca					Porrusalda krema Albondigak barazki saltsan Fruta freskoa Crema de purrusalda Albondigas en salsa de verduras Fruta fresca					Dilista erregosiak Patata tortila entsaladarekin Jogurta Lentejas estofadas Tortilla de patata con ensalada Yogur														
Krema - Hegazti - Yogurra Crema - Ave - Yogur					Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur					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.