



# maiatza - mayo 2018

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	<b>1</b>	<b>2</b> Kcal 1043 HC 110 Lip 43 Prot 53	<b>3</b> Kcal 763 HC 78 Lip 38 Prot 29	<b>4</b> Kcal 786 HC 117 Lip 23 Prot 33
	JAIA FIESTA	<b>Dilistak bertako barazkiekin Oilasko izterra errea entsaladarekin Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Muslo de pollo asado con ensalada Fruta fresca	<b>Porru eta espinaka krema ogi integrala txigortuarekin Hanburgesa ketchuparekin Jogurta</b> Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Hamburguesa con ketchup Yogur	<b>Barazki paella Legatz arrautzatzatua mahonesarekin Fruta freskoa</b> Paella vegetal Merluza a la romana con mahonesa Fruta fresca
		<b>Barazki - Arraultz - Yogurra</b> Verdura - Huevo - Yogur	<b>Arroza - Arraina - Fruta</b> Arroz - Pescado - Fruta	<b>Barazki - Hegazti - Yogurra</b> Verdura - Ave - Yogur
<b>7</b> Kcal 658 HC 82 Lip 18 Prot 44	<b>8</b> Kcal 802 HC 122 Lip 22 Prot 29	<b>9</b> Kcal 1002 HC 111 Lip 47 Prot 41	<b>10</b> Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32	<b>11</b> Kcal 675 HC 81 Lip 20 Prot 46
<b>Menestra purea</b> Indioilar blanketa anana eta patatekin <b>Aihoria</b> Pure de menestra Blanqueta de pavo con piña y patata Natillas	<b>Dilistak bertako barazkiekin Legatz arrautzatzatua entsaladarekin Fruta ur-zukuetan</b> Lentejas con verduras locales Merluza a la romana con ensalada Fruta en almibar	<b>Espiralak tomatearekin Albondigak saltsan jardinera erara</b> <b>Gazta txikia "la vaca que rie"</b> Espirales con tomate Albondigas a la jardinera Quesitos la vaca que rie	<b>Indaba gorriak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa</b> Alubias rojas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	<b>Bertako kui krema Oilasko bularkia erromatar erara piper gorriekin Fruta freskoa</b> Crema de calabaza local Pechuga de pollo a la romana con pimientos rojos Fruta fresca
<b>Entsalada - Arraina - Fruta</b> Ensalada - Pescado - Fruta	<b>Krema - Arraultz - Yogurra</b> Crema - Huevo - Yogur	<b>Patata - Arraina - Fruta</b> Patata - Pescado - Fruta	<b>Barazki - Hegazti - Yogurra</b> Verdura - Ave - Yogur	<b>Arroza - Arraina - Esnekia</b> Arroz - Pescado - Lácteo
<b>14</b> Kcal 704 HC 89 Lip 33 Prot 17	<b>15</b> Kcal 867 HC 102 Lip 22 Prot 39	<b>16</b> Kcal 801 HC 112 Lip 25 Prot 37	<b>17</b> Kcal 658 HC 85 Lip 20 Prot 36	<b>18</b> Kcal 955 HC 135 Lip 32 Prot 31
<b>Bertako barazki krema San jakoboa entsaladarekin Jogurta</b> Crema de verduras locales San jacobito con ensalada Yogur	<b>Indaba txuriak bertako kalabazarekin Hegaluze medailoia errioxar erara Fruta freskoa</b> Alubias blancas con calabaza local Medallon de bonito a la riojana Fruta fresca	<b>Haragizko paella Sajoniako solomoa entsaladarekin Fruta freskoa</b> Paella de carne Lomo de sajonia con ensalada Fruta fresca	<b>Porrusalda krema Bakailoa erromatar erara azenario eta txanpiñoiekin Aihoria</b> Crema de purreusalda Bacalao a la romana con zanahoria y champiñon Natillas	<b>Dilistak bertako barazkiekin Frankfurt tomate saltsan Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Frankfurt con salsa de tomate Fruta fresca
<b>Patata - Arraina - Fruta</b> Patata - Pescado - Fruta	<b>Arroza - Arraultz - Esnekia</b> Arroz - Huevo - Lácteo	<b>Barazki - Arraina - Yogurra</b> Verdura - Pescado - Yogur	<b>Pasta - Haragi - Fruta</b> Pasta - Carne - Fruta	<b>Krema - Arraina - Yogurra</b> Crema - Pescado - Yogur
<b>21</b> Kcal 744 HC 101 Lip 33 Prot 19	<b>22</b>	<b>23</b> Kcal 915 HC 102 Lip 38 Prot 46	<b>24</b> Kcal 659 HC 74 Lip 23 Prot 42	<b>25</b> Kcal 863 HC 108 Lip 33 Prot 40
<b>Bertako kui krema Hegalaburrezko enpanadillak entsaladarekin Edateko yogurra</b> Crema de calabaza local Empanadillas de bonito con ensalada Yogur bebible	JAIA FIESTA	<b>Karakolilloak boloñesa erara Bakailo arrautzestatua mahonesarekin</b> <b>Gazta txikia "la vaca que rie"</b> Caracolillos bolognesa Bacalao rebozado con mahonesa Quesitos la vaca que rie	<b>Lekak patatekin Txahal biribilki arrautzatzatua txanpiñoiekin Fruta freskoa</b> Vainas con patatas Redondo de ternera rebozado con champiñones Fruta fresca	<b>Indaba gorriak odolostearrekin Patata tortila txorizoarekin eta entsaladarekin Fruta freskoa</b> Cocido de alubias rojas Tortilla de patata y chorizo con ensalada Fruta fresca
<b>Arroza - Arraultz - Fruta</b> Arroz - Huevo - Fruta		<b>Barazki - Hegazti - Fruta</b> Verdura - Ave - Fruta	<b>Zopa - Arraina - Esnekia</b> Sopa - Pescado - Lácteo	<b>Krema - Haragi - Yogurra</b> Crema - Carne - Yogur
<b>28</b> Kcal 768 HC 111 Lip 18 Prot 44	<b>29</b> Kcal 879 HC 71 Lip 44 Prot 53	<b>30</b> Kcal 760 HC 93 Lip 20 Prot 56	<b>31</b> Kcal 612 HC 86 Lip 16 Prot 35	
<b>Makarroiak tomatearekin Solomo adobatuta piper gorriekin Jogurta</b> Macarrones con tomate Lomo adobado con pimientos rojos Yogur	<b>Bertako barazki krema ogi txigortuarekin Jamoitxoak labean entsaladarekin Fruta freskoa</b> Crema de verduras locales con picatostes Jamoncitos al horno con ensalada Fruta fresca	<b>Indaba zuria erregosiak Indioilar gisatua barazki saltsan Fruta freskoa</b> Alubias blancas estofadas Pavo guisado en salsa de verduras Fruta fresca	<b>Lekak patatekin Legatza meniere eran Edateko yogurra</b> Vainas con patatas Merluza meniere Yogur bebible	
<b>Barazki - Arraultz - Fruta</b> Verdura - Huevo - Fruta	<b>Patata - Arraina - Yogurra</b> Patata - Pescado - Yogur	<b>Zopa - Hegazti - Yogurra</b> Sopa - Ave - Yogur	<b>Barazki - Arraultz - Fruta</b> Verdura - Huevo - 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 kalkulaturako 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.