



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
				1 Kcal 794 HC 110 Lip 27 Prot 32 Garbantzua bertako kuiarekin Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Garbanzos con calabaza local Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca
				Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur
4 Kcal 886 HC 123 Lip 35 Prot 26 Paella mixtoa Nuggets-ak entsaladarekin Fruta freskoa Paella mixta Nuggets con ensalada Fruta fresca	5 Kcal 645 HC 81 Lip 24 Prot 29 Porrusalda krema Legatz arrautzatzatua entsaladarekin Edateko yogurra Crema de purrusalda Merluza a la romana con ensalada Yogur bebible	6 Kcal 710 HC 74 Lip 36 Prot 24 Menestra purea Hanburgesa piper gorriekin Fruta freskoa Pure de menestra Hamburguesa con pimientos rojos Fruta fresca	7 Kcal 877 HC 90 Lip 28 Prot 74 Garbantzua tomatearekin Oilasko blanketa piña eta patatekin Gazta txikia "la vaca que rie" Garbanzos con tomate Blanqueta de pollo con piña y patata Quesitos la vaca que rie	8 Kcal 791 HC 111 Lip 18 Prot 51 Espiralak italiar erara Bakailaoa marinela saltsan Fruta freskoa Espirales italiana Bacalao en salsa marinera Fruta fresca
Krema - Arrautz - Esnekia Crema - Huevo - Lácteo	Arroza - Hegazti - Fruta Arroz - Ave - Fruta	Patata - Arraina - Yogurra Patata - Pescado - Yogur	Zopa - Haragi - Fruta Sopa - Carne - Fruta	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur
11 Kcal 940 HC 132 Lip 32 Prot 30 Dilistak bertako barazkiekin Frankfurt ketchuparekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Frankfurt con ketchup Fruta fresca	12 Kcal 896 HC 74 Lip 44 Prot 55 Izar zopa Oilasko izterra errea piper gorriekin Fruta ur-zukuetan Sopa de estrellas Muslo de pollo asado con pimientos rojos Fruta en almibar	13 Kcal 827 HC 109 Lip 36 Prot 25 Patatak errioxar erara Hegalaburrezko empanadillak entsaladarekin Fruta freskoa Patatas a la riojana Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca	14 Kcal 670 HC 80 Lip 26 Prot 31 Bertako kui krema Legatz arrautzatzatua entsaladarekin Aihoria Crema de calabaza local Merluza a la romana con ensalada Natillas	15 Kcal 829 HC 129 Lip 20 Prot 38 Arroza tomatearekin Txahal biribilkia patata frijiturekin Fruta freskoa Arroz con tomate Redondo de ternera con patatas fritas Fruta fresca
Zopa - Arraina - Esnekia Sopa - Pescado - Lácteo	Barazki - Arrautz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur	Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur	Patata - Hegazti - Fruta Patata - Ave - Fruta	Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur
18 Kcal 801 HC 76 Lip 43 Prot 29 Lekak patatekin Albondigak saltsan jardinera erara Gazta txikia "la vaca que rie" eta irasagarra Vainas con patatas Albondigas a la jardinera Quesito la vaca que rie con membrillo	19 Kcal 798 HC 128 Lip 23 Prot 20 Dilistak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	20 Kcal 717 HC 93 Lip 30 Prot 20 Bertako barazki krema Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Fruta freskoa Crema de verduras locales Croquetas de jamón con ensalada Fruta fresca	21 Kcal 834 HC 97 Lip 24 Prot 30 Patata gisatuak Hegaluze medailoia errioxar erara Jogurta Patatas guisadas Medallon de bonito a la riojana Yogur	22 Kcal 966 HC 131 Lip 27 Prot 52 Karakolilloak boloñesa erara Solomo adobatuta txanpiñoekin Postre berezia Caracolillos bolognesa Lomo adobado con champiñones Postre especial
Arroza - Arrautz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta	Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur	Entsalada - Hegazti - Esnekia Ensalada - Ave - Lácteo	Krema - Haragi - Fruta Crema - Carne - Fruta	Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta
25	26	27	28	29
JAIA	JAIA	JAIA	JAIA	JAIA
FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA

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 kalkulatuta 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.