
















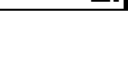









azaroa - noviembre 2018

ASTELEHENA / LUNES				ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIERCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES							
																1				2			
																JAIA				JAIA			
																FIESTA				FIESTA			
5 Kcal 928 HC 137 Lip 30 Prot 32	6 Kcal 780 HC 121 Lip 19 Prot 33	7 Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46	8 Kcal 868 HC 103 Lip 37 Prot 35	9 Kcal 732 HC 100 Lip 18 Prot 46	12 Kcal 760 HC 76 Lip 36 Prot 29	13 Kcal 908 HC 67 Lip 43 Prot 65	14 Kcal 718 HC 98 Lip 14 Prot 54	15 Kcal 801 HC 113 Lip 20 Prot 45	16 Kcal 842 HC 107 Lip 32 Prot 37	19 Kcal 807 HC 73 Lip 45 Prot 29	20 Kcal 806 HC 101 Lip 16 Prot 40	21 Kcal 979 HC 145 Lip 38 Prot 20	22 Kcal 697 HC 74 Lip 23 Prot 46	23 Kcal 751 HC 102 Lip 18 Prot 49	26 Kcal 793 HC 101 Lip 20 Prot 57	27 Kcal 731 HC 85 Lip 34 Prot 24	28 Kcal 539 HC 98 Lip 9 Prot 20	29 Kcal 982 HC 125 Lip 42 Prot 26	30 Kcal 802 HC 98 Lip 27 Prot 43				
 Arroza tomatearekin Frankfurt ketchuparekin Fruta freskoa Arroz con tomate Frankfurt con ketchup Fruta fresca	 Dilistak bertako barazkiekin Legatz arrautzaztatua piper gorriekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta fresca	 Barazki krema Txahal gisatua barazki saltsan Jogurta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	 Indaba gorriak odolostearekin Nuggets-ak entsaladarekin Fruta freskoa Cocido de alubias rojas Nuggets con ensalada Fruta fresca	 Patata gisatuak Bakailaoa marinela saltsan Edateko yogurra Patatas guisadas Bacalao en salsa marinera Yogur bebible	 Lekak patatekin Hanburgesa tomate saltsan Fruta freskoa Vainas con patatas Hamburguesa con salsa de tomate Fruta fresca	 Xehakin zopa Oilasko izterra errea txanpiñoiekin Jogurta Sopa de picadillo Muslo de pollo asado con champiñones Yogur	 Indaba zuriak kalabazarekin Indioilar gisatua jardinera erara Fruta freskoa Alubias blancas con calabaza Pavo guisado a la jardinera Fruta fresca	 Karakolilloak boloñesa erara Legatza erromatar erara azenario eta txanpiñoiekin Gazta txikia "la vaca que rie" eta irasagarra Caracolillos bolognesa Merluza a la romana con zanahoria y champiñon Quesito la vaca que rie con membrillo	 Txitxirioak bertako barazkiekin Patata tortila txorizoarekin eta entsaladarekin Fruta freskoa Garbanzos con verduras locales Tortilla de patata y chorizo con ensalada Fruta fresca	 Bertako kui krema Hegazti saltxitxa freskoak egosiak tomate saltsan Jogurta Crema de calabaza local Salchichas frescas de ave cocidas con salsa de tomate Yogur	 Dilistiak porruekin Hegaluze medailoia errioxar erara Fruta freskoa Lentejas con puerros Medallon de bonito a la riojana Fruta fresca	 Haragizko paella San jakoboa txips patatekin Fruta freskoa Paella de carne San jacob con patatas chips Fruta fresca	 Menestra purea Petxuga ogieztatua entsaladarekin Edateko yogurra Pure de menestra Pechuga empanada con ensalada Yogur bebible	 Indaba zuriak bertako barazkiekin Solomo adobatuta piper gorriekin Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Lomo adobado con pimientos rojos Fruta fresca	 Indaba gorriak odolostearekin Bakailaoa marinela saltsan Fruta freskoa Cocido de alubias rojas Bacalao en salsa marinera Fruta fresca	 Bertako barazki krema ogi txigortuarekin Nuggets-ak entsaladarekin Jogurta Crema de verduras locales con picatostes Nuggets con ensalada Yogur	 Espiralak italiar erara - Fruta freskoa Espiralet italiar Merluza a la romana Fruta fresca	 Dilistak bertako barazkiekin Albondigak saltsan jardinera erara Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Albondigas a la jardinera Fruta fresca	 Patata gisatuak Txahal biribilki arrautzaztatua txanpiñoiekin Aihoria Patatas guisadas Redondo de ternera rebozado con champiñones Natillas				
Barazki - Haragi - Esnekia Verdura - Carne - Lácteo				Zopa - Hegazti - Esnekia Sopa - Ave - Lácteo				Patata - Arrautz - Fruta Patata - Huevo - Fruta				Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur				Krema - Hegazti - Fruta Crema - Ave - Fruta							
Arroza - Arrautz - Esnekia Arroz - Huevo - Lácteo				Patata - Arrautz - Fruta Patata - Huevo - Fruta				Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur				Krema - Haragi - Fruta Crema - Carne - Fruta				Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur							
Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta				Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur				Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur				Pasta - Haragi - Fruta Pasta - Carne - Fruta				Krema - Arraina - Esnekia Crema - Pescado - Lácteo							
Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur				Patata - Arrautz - Fruta Patata - Huevo - Fruta				Krema - Haragi - Esnekia Crema - Carne - Lácteo				Barazki - Arrautz - Yogurra Verdura - Huevo - 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 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.