



abendua - diciembre 2018

ASTELEHENA / LUNES		ASTEARTEA / MARTES		ASTEAZKENA / MIERCOLES		OSTEGUNA / JUEVES		OSTIRALA / VIERNES	
3	Kcal 953 Lip 45 HC Prot 33	4	Kcal 745 Lip 29 HC Prot 34	5	Kcal 740 Lip 32 HC Prot 43	6		7	
	Bertako kui krema Frankfurt txips patatekin Jogurta Crema de calabaza local Frankfurt con patatas chips Yogur		Txitxirioak bertako barazkiekin Oilasko hegalak errea entsaladarekin Fruta freskoa Garbanzos con verduras locales Alitas de pollo asadas con ensalada Fruta fresca		Menestra purea Bakailaoa arrautzaztatua mahonesarekin Fruta freskoa Pure de menestra Bacalao a la romana con mahonesa Fruta fresca		JAIA FIESTA		JAIA FIESTA
	Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta		Barazki - Arraultz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur		Zopa - Haragi - Yogurra Sopa - Carne - Yogur				
10	Kcal 901 Lip 21 HC Prot 26	11	Kcal 931 Lip 29 HC Prot 57	12	Kcal 839 Lip 29 HC Prot 30	13	Kcal 671 Lip 19 HC Prot 45	14	Kcal 675 Lip 24 HC Prot 44
	Dilistak bertako barazkiekin Hegaluze medailoia errioxar erera Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Medallon de bonito a la riojana Fruta fresca		Karakolilloak italiar erera Solomo adobatuta entsaladarekin Jogurta Caracolillos italiana Lomo adobado con ensalada Yogur		Indaba txuriak bertako kalabazarekin Oilasko krocketak entsaladarekin Fruta freskoa Alubias blancas con calabaza local Croquetas de pollo con ensalada Fruta fresca		Lekak patatekin Indioilar gisatua piper gorriekin Aihoria Vainas con patatas Pavo guisado con pimientos rojos Natillas		Hegazti zopa fideoekin Bakailaoa erromatar erera entsaladarekin Fruta freskoa Sopa de ave con fideos Bacalao a la romana con ensalada Fruta fresca
	Patata - Hegazti - Yogurra Patata - Ave - Yogur		Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta		Krema - Haragi - Esnekia Crema - Carne - Lácteo		Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta		Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur
17	Kcal 677 Lip 31 HC Prot 15	18	Kcal 644 Lip 23 HC Prot 40	19	Kcal 811 Lip 18 HC Prot 47	20	Kcal 654 Lip 23 HC Prot 39	21	Kcal 1033 Lip 44 HC Prot 43
	Bertako barazki krema San jakoboa entsaladarekin Fruta freskoa Crema de verduras locales San jacob con ensalada Fruta fresca		Patata gisatuak Oilasko petxuga entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie" eta irasagarra Patatas guisadas Pechuga de pollo con ensalada Quesito la vaca que rie con membrillo		Paella mixtoa Bakailaoa marinela saltsan Fruta freskoa Paella mixta Bacalao en salsa marinera Fruta fresca		Menestra purea Txahal biribilki arrautzaztatua txanpiñoiekin Fruta freskoa Pure de menestra Redondo de ternera rebozado con champiñones Fruta fresca		Dilista erregosiak Hamburgesa tomate saltsan Postre berezia Lentejas estofadas Hamburguesa con salsa de tomate Postre especial
	Patata - Arraina - Yogurra Patata - Pescado - Yogur		Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta		Krema - Hegazti - Yogurra Crema - Ave - Yogur		Zopa - Arraina - Esnekia Sopa - Pescado - Lácteo		Barazki - Arraultz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta
24		25		26		27		28	
	JAIA FIESTA		JAIA FIESTA		JAIA FIESTA		JAIA FIESTA		JAIA FIESTA
31									
	JAIA 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 kalkulatu 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.