



## ASTELEHENA / LUNES

**2** Kcal 902 HC 102  
Lip 32 Prot 55

**Dilista erregosiak**  
**Txerri-giarra labean patata**  
**frijituekin**  
**Sasoiko fruta**  
Lentejas estofadas  
Guiarra de cerdo al horno con patatas fritas  
Fruta de temporada

**Krema - Arraina - Jogurta**  
Crema - Pescado - Yogur

**9** Kcal 851 HC 126  
Lip 25

**Makarroiak tomatearekin**  
**Urdaiazpiko kroketak**  
**entsaladarekin**  
**Sasoiko fruta**  
Macarrones con tomate  
Croquetas de jamon con ensalada  
Fruta de temporada

**Zopa - Arraina - Jogurta**  
Sopa - Pescado - Yogur

**16** Kcal 698 HC 70  
Lip 20 Prot 58

**Barazki-menestra**  
**Oilasko-izterra jardinera erara**  
**Sasoiko fruta**  
Menestra de verduras  
Musto de pollo a la jardinera  
Fruta de temporada

**Arroza - Arraina - Esnekia**  
Arroz - Pescado - Lácteo

## ASTEARTEA / MARTES

**3** Kcal 677 HC 97  
Lip 20 Prot 29

**Porru- eta ziazerba-krema ogi**  
**integral txigortuekin**  
**Legatza saltsa berdean**  
**Esnekia**  
Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales  
Merluza en salsa verde  
Lacteo

**Pasta - Arraultz - Fruta**  
Pasta - Huevo - Fruta

**10** Kcal 873 HC 99  
Lip 32 Prot 51

**Dilistak arrozarekin**  
**Izokina labean entsaladarekin**  
**Sasoiko fruta**  
Lentejas con arroz  
Salmon al horno con ensalada  
Fruta de temporada

**Krema - Haragi - Jogurta**  
Crema - Carne - Yogur

**17** Kcal 803 HC 96  
Lip 28 Prot 46

**Babarrun gorrien lapikokoa**  
**Izokina meniere erara**  
**Sasoiko fruta**  
Cocido de alubias rojas  
Salmon meniere  
Fruta de temporada

**Patata - Haragi - Esnekia**  
Patata - Carne - Lácteo

## ASTEAZKENA / MIERCOLES

**4** Kcal 773 HC 89  
Lip 31 Prot 38

**Indaba zuriak bertako**  
**barazkiekin**  
**Tortila frantsesa york**  
**urdaiazpiko eta entsaladarekin**  
**Sasoiko fruta**  
Alubias blancas con verduras locales  
Tortilla francesa de jamon york con ensalada  
Fruta de temporada

**Patata - Arraina - Esnekia**  
Patata - Pescado - Lácteo

**11** Kcal 697 HC 76  
Lip 25 Prot 46

**Barazki-krema**  
**Txahal-gisatua barazki-saltsan**  
**Esnekia**  
Crema de verduras  
Guisado de ternera en salsa de verduras  
Lacteo

**Pasta - Arraultz - Fruta**  
Pasta - Huevo - Fruta

**18** Kcal 892 HC 126  
Lip 29 Prot 37

**Barraskiloak italiar erara**  
**Patata tortila entsaladarekin**  
**Sasoiko fruta**  
Caracolillos italiana  
Tortilla de patata con ensalada  
Fruta de temporada

**Barazki - Arraina - Jogurta**  
Verdura - Pescado - Yogur

## OSTEGUNA / JUEVES

**5** Kcal 812 HC 120  
Lip 24 Prot 35

**Haragi-paella**  
**LFajita oilasko eta barazkiekin**  
**Sasoiko fruta**  
Paella de carne  
Fajita de pollo y verduras  
Fruta de temporada

**Barazki - Hegazti - Esnekia**  
Verdura - Ave - Lácteo

**12** Kcal 787 HC 93  
Lip 33 Prot 34

**Garbantzuak bertako**  
**barazkiekin**  
**Arrautza frijituak patata**  
**frijituekin**  
**Sasoiko fruta**  
Garbanzos con verduras locales  
Huevos fritos con patatas fritas  
Fruta de temporada

**Barazki - Arraina - Jogurta**  
Verdura - Pescado - Yogur

**19** Kcal 784 HC 116  
Lip 23 Prot 33

**Arroza integrala bertoko**  
**barazkiekin**  
**San jacob**  
**Sasoiko fruta**  
Arroz integral con verduras locales  
San jacob  
Fruta de temporada

**Krema - Hegazti - Esnekia**  
Crema - Ave - Lácteo

## OSTIRALA / VIERNES

**6**

**JAIA**  
**FIESTA**

**13** Kcal 781 HC 92  
Lip 21 Prot 37

**Hegazt-zopa fideo integralekin**  
**Xerra errusiarra txanpinoiekin**  
**Sasoiko fruta**  
Sopa de ave con fideos integrales  
Filete ruso con champiñones  
Fruta de temporada

**Entsalada - Hegazti - Jogurta**  
Ensalada - Ave - Yogur

**20**

**JAIA**  
**FIESTA**

**23** **24** **25** **26** **27**

**JAIA**  
**FIESTA**

**30** **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-beharrek kontuan izanda kalkulaturik 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.

