



| ASTELEHENA / LUNES  |   | ASTEARTEA / MARTES   |   | ASTEAZKENA / MIERCOLES  |  | OSTEGUNA / JUEVES  |   | OSTIRALA / VIERNES   |   |
|---|---|--|---|---|--|--|---|--|---|
| <b>3</b> Kcal 775 HC 134<br>Lip 16 Prot 30  | <b>4</b> Kcal 704 HC 96<br>Lip 16 Prot 48   | <b>5</b> Kcal 797 HC 117<br>Lip 26 Prot 29   | <b>6</b> Kcal 794 HC 103<br>Lip 25 Prot 43  | <b>7</b> Kcal 734 HC 90<br>Lip 20 Prot 52   | <b>8</b> Kcal 794 HC 103<br>Lip 25 Prot 43   | <b>9</b> Kcal 734 HC 90<br>Lip 20 Prot 52  | <b>10</b> Kcal 876 HC 106<br>Lip 35 Prot 40   | <b>11</b> Kcal 865 HC 108<br>Lip 21 Prot 44  | <b>12</b> Kcal 795 HC 107<br>Lip 23 Prot 45   |
| Porru eta ziazerba-krema<br>Haragi lasagna<br>Sasoiko fruta<br>Crema de puerros y espinacas<br>Lasaña de carne<br>Fruta de temporada                            | Indaba zuriak bertako barazkiekin<br>Abadejua labean entsaladarekin<br>Sasoiko fruta<br>Alubias blancas con verduras locales<br>Abadejo al horno con ensalada<br>Fruta de temporada | Makarroi integralak italiar erara<br>Patata tortila entsaladarekin<br>Sasoiko fruta<br>Macarrones integrales italiana<br>Tortilla de patata con ensalada<br>Fruta de temporada | Garbantzua bertako kalabazarekin<br>Izokina marinela saltsan<br>Sasoiko fruta<br>Garbanzos con calabaza local<br>Salmon en salsa marinera<br>Fruta de temporada | Patatak errioxar erara<br>Oilasko-bularkia hiru koloretako barazkiekin<br>Esnekia<br>Patatas a la riojana<br>Pechuga de pollo con hortalizas tricolor<br>Lacteo | Barazki - Hegazti - Jogurta<br>Verdura - Ave - Yogur   | Barazki - Hegazti - Jogurta<br>Verdura - Ave - Yogur   | Zopa - Arraina - Jogurta<br>Sopa - Pescado - Yogur  | Crema - Arraultz - Jogurta<br>Crema - Huevo - Yogur  | Entsalada - Haragi - Jogurta<br>Ensalada - Carne - Yogur  |
| <b>10</b> Kcal 876 HC 106<br>Lip 35 Prot 40   | <b>11</b> Kcal 865 HC 108<br>Lip 21 Prot 44   | <b>12</b> Kcal 795 HC 107<br>Lip 23 Prot 45  | <b>13</b> Kcal 693 HC 82<br>Lip 24 Prot 39  | <b>14</b> Kcal 743 HC 118<br>Lip 19 Prot 30   | Porrusalda crema<br>Solomo ontzutua patata frijituekin<br>Esnekia<br>Crema de purrusalda<br>Lomo adobado con patatas fritas<br>Lacteo  | Haragi-paella<br>Legatza errioxar erara<br>Sasoiko fruta<br>Paella de carne<br>Merluza a la riojana<br>Fruta de temporada  | Kirikilak tomatearekin eta txorizoarekin<br>Patata tortila entsaladarekin<br>Sasoiko fruta<br>Espirales con tomate y chorizo<br>Tortilla de patata con ensalada<br>Fruta de temporada | Marmitakoa<br>Xerra errusiarra txanpinoekin<br>Sasoiko fruta<br>Marmitako<br>Filete ruso con champiñones<br>Fruta de temporada | Dilistak arroza integralarekin<br>Abadira arrautzaztatua entsaladarekin<br>Sasoiko fruta<br>Lentejas con arroz integral<br>Abadejo a la romana con ensalada<br>Fruta de temporada |
| Barazki - Arraina - Jogurta<br>Verdura - Pescado - Yogur  | Crema - Arraultz - Jogurta<br>Crema - Huevo - Yogur   | Entsalada - Hegazti - Jogurta<br>Ensalada - Ave - Yogur  | Arroz - Arraina - Fruta<br>Arroz - Pescado - Fruta  | Zopa - Haragi - Jogurta<br>Sopa - Carne - Yogur   | <b>17</b> Kcal 813 HC 111<br>Lip 33 Prot 27  | <b>18</b> Kcal 701 HC 76<br>Lip 26 Prot 44   | <b>19</b> Kcal 808 HC 94<br>Lip 33 Prot 37  | <b>20</b> Kcal 704 HC 67<br>Lip 25 Prot 55   | <b>21</b> Kcal 690 HC 112<br>Lip 20 Prot 33   |
| Brokolia patatekin<br>Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin<br>Sasoiko fruta<br>Brocoli con patatas<br>Empanadillas de bonito con ensalada<br>Fruta de temporada | Hegazti-zopa fideoekin<br>Okel gisatua<br>Esnekia<br>Sopa de ave con fideos<br>Guisado<br>Lacteo  | Babarrun gorrien lapikokoa<br>Arrautza frijituak patata frijituekin<br>Sasoiko fruta<br>Cocido de alubias rojas<br>Huevos fritos con patatas fritas<br>Fruta de temporada      | Bertako barazki-krema<br>Oilasko-izterra entsaladarekin<br>Sasoiko fruta<br>Crema de verduras locales<br>Muslo de pollo con ensalada<br>Fruta de temporada      | Barraskiloak tomatearekin<br>Izokina labean maionesarekin<br>Sasoiko fruta<br>Caracollitos con tomate<br>Salmon al horno con mahonesa<br>Fruta de temporada     | Pasta - Arraina - Jogurta<br>Pasta - Pescado - Yogur   | Barazki - Arraultz - Fruta<br>Verdura - Huevo - Fruta  | Crema - Hegazti - Esnekia<br>Crema - Ave - Lácteo   | Arroz - Arraina - Jogurta<br>Arroz - Pescado - Yogur   | Barazki - Haragi - Jogurta<br>Verdura - Carne - Yogur   |
| <b>24</b> Kcal 838 HC 85<br>Lip 46 Prot 24  | <b>25</b> Kcal 748 HC 93<br>Lip 17 Prot 59  | <b>26</b> Kcal 849 HC 123<br>Lip 23 Prot 43  | <b>27</b> Kcal 747 HC 91<br>Lip 31 Prot 22  | <b>28</b> Kcal 823 HC 87<br>Lip 36 Prot 41  | Dilista erregosiak<br>Behi- eta txerri-albondigak patata frijituekin<br>Sasoiko fruta<br>Lentejas estofadas<br>Albondigas de vacuno y cerdo con patatas fritas<br>Fruta de temporada | Bertoko kalabaza-krema<br>Indioilar gisatua kalabazin eta azenarioekin<br>Esnekia<br>Crema de calabaza local<br>Pavo guisado con calabacin y zanahoria<br>Lacteo | Garbantzua<br>Abadejoa saltsa berdean<br>Sasoiko fruta<br>Garbanzos<br>Abadejo en salsa verde<br>Fruta de temporada   | Lekak patatekin<br>Oilasko-bularkiak<br>Sasoiko fruta<br>Vainas con patatas<br>Pechuga de pollo<br>Fruta de temporada          | Paella begetala<br>Kroketak<br>Sasoiko fruta<br>Paella vegetal<br>Croquetas<br>Fruta de temporada   |
| Pasta - Arraina - Jogurta<br>Pasta - Pescado - Yogur  | Crema - Haragi - Fruta<br>Crema - Carne - Fruta   | Barazki - Arraultz - Jogurta<br>Verdura - Huevo - Yogur  | Zopa - Arraina - Jogurta<br>Sopa - Pescado - Yogur  | Barazki - Hegazti - Esnekia<br>Verdura - Ave - Lácteo   |  |  |   |  |   |

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 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.

