



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
<b>3</b> Kcal 709 HC 79 Lip 30 Prot 30  <b>Barazki-menestra</b> Solomo ontzutua entsaladarekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada	<b>4</b> Kcal 655 HC 85 Lip 21 Prot 33  <b>Porrusalda</b> Bakailaoa arrautzatzatua piper gorriekin Sasoiko fruta Purrusalda Bacalao a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada	<b>5</b> Kcal 772 HC 95 Lip 30 Prot 36  <b>Babarrun zuriak bertako kalabazarekin</b> Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Alubias blancas con calabaza local Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	<b>6</b> Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46  <b>Barazki-krema</b> Txahal-gisatua barazki-saltsan Esnekia Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Lacteo	<b>7</b> Kcal 825 HC 108 Lip 29 Prot 37 <b>Barazki-paella</b> Izokina labean entsaladarekin Sasoiko fruta Paella vegetal Salmon al horno con ensalada Fruta de temporada
<b>Zopa - Arraina - Jogurta</b> Sopa - Pescado - Yogur <b>10</b> Kcal 610 HC 75 Lip 15 Prot 46  <b>Porru eta ziazerba-krema</b> Oilasko-bularkia landako salteatuarekin Esnekia Crema de puerros y espinacas Pechuga de pollo con salteado campestre Lacteo	<b>Arroza - Arraultz - Jogurta</b> Arroz - Huevo - Yogur <b>11</b> Kcal 783 HC 106 Lip 25 Prot 39  <b>Makarroiak italiar erara</b> Abadira arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones italiana Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada	<b>Krema - Hegazti - Esnekia</b> Crema - Ave - Lácteo <b>12</b> Kcal 779 HC 107 Lip 27 Prot 31  <b>Garbantuak bertako barazkiekin</b> Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	<b>Patata - Arraina - Fruta</b> Patata - Pescado - Fruta <b>13</b> Kcal 814 HC 73 Lip 45 Prot 31  <b>Hegazt-zopa fideo integralekin</b> Behi- eta txerri-albondigak txanpinoiekin Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos integrales Albondigas de vacuno y cerdo con champiñones Fruta de temporada	<b>Entsalada - Haragi - Jogurta</b> Ensalada - Carne - Yogur <b>14</b> Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32 
<b>Pasta - Arraultz - Fruta</b> Pasta - Huevo - Fruta <b>17</b> Kcal 736 HC 79 Lip 29 Prot 31 <b>Patatak errioxar erara</b> Hegazti-hanburgesa patata frijituekin Sasoiko fruta Patatas a la riojana Hamburguesa de ave con ensalada Fruta de temporada	<b>Krema - Haragi - Jogurta</b> Crema - Carne - Yogur <b>18</b> Kcal 810 HC 80 Lip 39 Prot 38  <b>Bertoko barazki-krema</b> Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Esnekia Crema de verduras locales Tortilla francesa de atun con ensalada Lacteo	<b>Barazki - Arraina - Jogurta</b> Verdura - Pescado - Yogur <b>19</b> Kcal 817 HC 99 Lip 27 Prot 47 <b>Babarrun gorrien lapikokoa</b> Legatza arrautzatzatua piper gorriekin Sasoiko fruta Cocido de alubias rojas Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada	<b>Entsalada - Hegazti - Jogurta</b> Ensalada - Ave - Yogur <b>20</b> Kcal 715 HC 87 Lip 32 Prot 18  <b>Lekak patatekin</b> Hegazti san jakoboa patatekin Sasoiko fruta Vainas con patatas San jacob de ave con patatas Fruta de temporada	<b>Zopa - Arraina - Jogurta</b> Sopa - Pescado - Yogur <b>21</b> Kcal 727 HC 127 Lip 19 Prot 30
<b>Arroza - Arraina - Jogurta</b> Arroz - Pescado - Yogur <b>24</b> Kcal 827 HC 99 Lip 32 Prot 41 <b>Dilistak arroza integralarekin</b> Arrautza frijituak entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con arroz integral Huevos fritos con ensalada Fruta de temporada	<b>Barazki - Haragi - Fruta</b> Verdura - Carne - Fruta <b>25</b> Kcal 726 HC 75 Lip 24 Prot 54  <b>Bertako kalabaza-krema</b> Oilasko-izterra patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Muslo de pollo con patatas fritas Fruta de temporada	<b>Zopa - Arraultz - Esnekia</b> Sopa - Huevo - Lácteo <b>26</b> Kcal 738 HC 117 Lip 11 Prot 47  <b>Makarroiak tomatearekin</b> Meniere abadira Sasoiko fruta Macarrones con tomate Abadejo meniere Fruta de temporada	<b>Pasta - Arraina - Esnekia</b> Pasta - Pescado - Lácteo <b>27</b> Kcal 672 HC 83 Lip 18 Prot 49  <b>Patatak saltsa berdean</b> Indioilar gisatua jardinera erara Sasoiko fruta Patatas en salsa verde Pavo guisado a la jardinera Fruta de temporada	<b>Krema - Hegazti - Esnekia</b> Crema - Ave - Lácteo <b>28</b> Kcal 882 HC 121 Lip 34 Prot 33  <b>Indaba zuriak bertako barazkiekin</b> Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Esnekia Alubias blancas con verduras locales Empanadillas de bonito con ensalada Lacteo
<b>Krema - Haragi - Jogurta</b> Crema - Carne - Yogur <b>31</b> Kcal 667 HC 89 Lip 12 Prot 52 <b>Dilistak bertako barazkiekin</b> Solomo freskoa lekekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Lomo fresco con judias verdes Fruta de temporada	<b>Arroza - Arraina - Jogurta</b> Arroz - Pescado - Yogur	<b>Barazki - Hegazti - Jogurta</b> Verdura - Ave - Yogur	<b>Krema - Arraina - Jogurta</b> Crema - Pescado - Yogur	<b>Zopa - Haragi - Esnekia</b> Sopa - Carne - Lácteo
<b>Barazki - Arraina - Jogurta</b> Verdura - Pescado - Yogur				

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 kalkulaturako 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.