



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	1	2 Kcal 955 HC 113 Lip 30 Prot 62	3 Kcal 801 HC 95 Lip 29 Prot 44	4 Kcal 928 HC 84 Lip 55 Prot 28
	JAIA FIESTA	Karakolilloak italiar erara Txahal gisatua piper gorriekin Jogurta Caracolillos italiana Guisado de ternera con pimientos rojos Yogur	Txitxirioak bertako barazkiekin Legatz arrautzaztatua mahonesarekin Fruta freskoa Garbanzos con verduras locales Merluza a la romana con mahonesa Fruta fresca	Bertako kui crema Hegazti saltxitxa freskoak egosiak txips patatekin Fruta freskoa Crema de calabaza local Salchichas frescas de ave cocidas con patatas chips Fruta fresca
		Zopa - Arraultz - Fruta Sopa - Huevo - Fruta	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur	Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur
7 Kcal 950 HC 137 Lip 34 Prot 22	8 Kcal 929 HC 90 Lip 49 Prot 35	9 Kcal 748 HC 108 Lip 13 Prot 54	10 Kcal 776 HC 88 Lip 32 Prot 38	11 Kcal 770 HC 108 Lip 25 Prot 34
Dilista erregosiak Oilasko kroketak entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas estofadas Croquetas de pollo con ensalada Fruta fresca	Patatak saltsa berdean Albondigak saltsan jardinera erara Jogurta Patatas en salsa verde Albondigas a la jardinera Yogur	Indaba zuriak bertako barazkiekin Bakailaoa meniere eran Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Bacalao meniere Fruta fresca	Porru eta espinaka crema ogi txigortuarekin Sajoniazko solomoa txip patatekin Jogurta Crema de puerros y espinacas con picatostes Lomo de sajonia con patatas chip Yogur	Makarroiak tomatearekin Legatz arrautzaztatua entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca
Zopa - Haragi - Esnekia Sopa - Carne - Lácteo	Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta	Krema - Arraultz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur	Pasta - Arraina - Fruta Pasta - Pescado - Fruta	Barazki - Hegazti - Esnekia Verdura - Ave - Lácteo
14 Kcal 883 HC 81 Lip 48 Prot 34	15 Kcal 761 HC 83 Lip 38 Prot 24	16 Kcal 780 HC 121 Lip 16 Prot 41	17 Kcal 718 HC 98 Lip 14 Prot 54	18 Kcal 667 HC 77 Lip 18 Prot 47
Patatak errioxar erara Hegazti saltxitxa freskoak egosiak ketchupekin Fruta freskoa Patatas a la riojana Salchichas frescas de ave cocidas con ketchup Fruta fresca	Porrusalda crema Hanburgesa piper gorriekin Fruta freskoa Crema de purren Hamburguesa con pimientos rojos Fruta fresca	Arroza tomatearekin Oilasko petxuga patatekin Jogurta Arroz con tomate Pechuga de pollo con patatas fritas Yogur	Indaba txuriak bertako kalabazarekin Indioilar gisatua jardinera erara Fruta freskoa Alubias blancas con calabaza local Pavo guisado a la jardinera Fruta fresca	Leka purea patatekin Bakailaoa marinela saltsan Jogurta Pure de vainas con patatas Bacalao en salsa marinera Yogur
Krema - Arraina - Esnekia Crema - Pescado - Lácteo	Arroza - Arraultz - Yogurra Arroz - Huevo - Yogur	Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta	Zopa - Haragi - Yogurra Sopa - Carne - Yogur	Patata - Arraultz - Fruta Patata - Huevo - Fruta
21 Kcal 784 HC 117 Lip 22 Prot 30	22 Kcal 677 HC 76 Lip 24 Prot 42	23 Kcal 647 HC 87 Lip 25 Prot 21	24 Kcal 855 HC 128 Lip 30 Prot 23	25 Kcal 863 HC 102 Lip 22 Prot 38
Dilistak bertako barazkiekin Legatz arrautzaztatua entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca	Barazki crema Txahal biribilki arrautzaztatua txanpiñoekin Jogurta Crema de verduras Redondo de ternera rebozado con champiñones Yogur	Porrusalda crema Patata tortila entsaladarekin Jogurta Crema de purren Tortilla de patata con ensalada Yogur	Arroza tomatearekin Nuggets-ak entsaladarekin Fruta freskoa Arroz con tomate Nuggets con ensalada Fruta fresca	Indaba gorriak bertako barazkiekin Hegaluze medailoia errioxar erara Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Medallón de bonito a la riojana Fruta fresca
Arroza - Haragi - Yogurra Arroz - Carne - Yogur	Barazki - Arraultz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta	Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta	Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur	Krema - Hegazti - Yogurra Crema - Ave - Yogur
28 Kcal 877 HC 72 Lip 41 Prot 56	29 Kcal 732 HC 88 Lip 20 Prot 53	30 Kcal 731 HC 80 Lip 27 Prot 39	31 Kcal 875 HC 129 Lip 29 Prot 25	
Bertako barazki crema ogi txigortuarekin Oilasko izterra errea txanpiñoekin Jogurta Crema de verduras locales con picatostes Muslo de pollo asado con champiñones Yogur	Txitxirioak bertako barazkiekin Solomo freskoa barazkiekin Fruta freskoa Garbanzos con verduras locales Lomo fresco con verduritas Fruta fresca	Menestra purea York urdaiazpiko arrautzaztatua entsaladarekin Edateko yogurra Pure de menestra Jamon york rebozado con ensalada Yogur bebible	Dilista erregosiak Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas estofadas Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	
Pasta - Arraina - Fruta Pasta - Pescado - Fruta	Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Arroza - Hegazti - Fruta Arroz - Ave - Fruta	Zopa - Arraina - Esnekia Sopa - Pescado - 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-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.