



ASTELEHENA / LUNES

ASTEARTEA / MARTES

ASTEAZKENA / MIERCOLES

OSTEGUNA / JUEVES

OSTIRALA / VIERNES

	1	2	3	4
	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA
7 Kcal 950 HC 137 Lip 34 Prot 22	8 Kcal 878 HC 78 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 erera Gazta txikia "la vaca que rie" Patatas en salsa verde Albondigas a la jardinera Quesitos la vaca que rie	 Indaba zuriak bertako barazkiekin Bakailaoa meniere eran Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Bacalao meniere Fruta fresca	 Porru eta espinaka krema ogi txigortuarekin Sajoniazko solomoa txip patatekin Jogurta Crema de puerros y espinacas con picatostes Lomo de sajonia con patatas chip Yogur	 Makarroiak tomatearekin Legatz arrautzatzatua 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 805 HC 116 Lip 21 Prot 43	17 Kcal 718 HC 98 Lip 14 Prot 54	18 Kcal 704 HC 82 Lip 20 Prot 47
 Patatak errioxar erera Hegazti saltxitxa freskoak egosiak ketchupekin Fruta freskoa Patatas a la riojana Salchichas frescas de ave cocidas con ketchup Fruta fresca	 Porrusalda krema Hamburgesa piper gorriekin Fruta freskoa Crema de purrusalda Hamburguesa con pimientos rojos Fruta fresca	 Haragizko paella Oilasko petxuga patatekin Jogurta Paella de carne Pechuga de pollo con patatas fritas Yogur	 Indaba txuriak bertako kalabazarekin Indioilar gisatua jardinera erera Fruta freskoa Alubias blancas con calabaza local Pavo guisado a la jardinera Fruta fresca	 Lekak patatekin Bakailaoa marinela saltsan Aihoria Vainas con patatas Bacalao en salsa marinera Natillas
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 697 HC 76 Lip 25 Prot 46	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 arrautzatzatua entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca	 Barazki krema Txahal gisatua barazki saltsan Jogurta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	 Porrusalda krema Patata tortila entsaladarekin Jogurta Crema de purrusalda 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 erera Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Medallon 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 716 HC 87 Lip 33 Prot 16	31 Kcal 875 HC 129 Lip 29 Prot 25	
 Bertako barazki krema ogi txigortuarekin Oilasko izterra errea txanpiñoiekin 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	 Barazki menestra San jakoboa entsaladarekin Edateko yogurra Menestra de verduras San jacoboa 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 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.