



ASTELEHENA / LUNES				ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIERCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES								
3	Kcal	955	HC	85	4	Kcal	745	HC	110	5	Kcal	982	HC	108	6				7					
Lip	56	Prot	30	Lip	29	Prot	34	Lip	40	Prot	52													
Bertako kui krema Hegazti saltxitxa freskoak egosiak txips patatekin Jogurta Crema de calabaza local Salchichas frescas de ave cocidas con patatas chips Yogur				Txitxirioak bertako barazkiekin Oilasko hegalak errea entsaladarekin Fruta freskoa Garbanzos con verduras locales Alitas de pollo asadas con ensalada Fruta fresca				Makarroiak italiar erara Bakailaoa arrautzatzatua mahonesarekin Fruta freskoa Macarrones italiana Bacalao a la romana con mahonesa Fruta fresca				JAIA FIESTA				JAIA FIESTA								
Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta				Barazki - Arrautz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur				Zopa - Haragi - Yogurra Sopa - Carne - Yogur																
10	Kcal	901	HC	122	11	Kcal	931	HC	115	12	Kcal	839	HC	116	13	Kcal	671	HC	76	14	Kcal	706	HC	91
Lip	21	Prot	26	Lip	29	Prot	57	Lip	29	Prot	30	Lip	19	Prot	45	Lip	22	Prot	39	Lip	22	Prot	39	
Dilistak bertako barazkiekin Hegaluze medailoia errioxar erara Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Medallon de bonito a la riojana Fruta fresca				Karakolilloak italiar erara Solomo adobatuta entsaladarekin Jogurta Caracolillos italiana Lomo adobado con ensalada Yogur				Indaba txuriak bertako kalabazarekin Oilasko krocketak entsaladarekin Fruta freskoa Alubias blancas con calabaza local Croquetas de pollo con ensalada Fruta fresca				Lekak patatekin Indioilar gisatua piper gorriekin Aihoria Vainas con patatas Pavo guisado con pimientos rojos Natillas				Patata gisatuak Bakailaoa erromatar erara entsaladarekin Fruta freskoa Patatas guisadas Bacalao a la romana con ensalada Fruta fresca								
Patata - Hegazti - Yogurra Patata - Ave - Yogur				Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta				Krema - Haragi - Esnekia Crema - Carne - Lácteo				Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta				Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur								
17	Kcal	677	HC	88	18	Kcal	661	HC	69	19	Kcal	811	HC	121	20	Kcal	654	HC	71	21	Kcal	897	HC	99
Lip	31	Prot	15	Lip	24	Prot	44	Lip	18	Prot	47	Lip	23	Prot	39	Lip	23	Prot	39	Lip	38	Prot	42	
Bertako barazki krema San jakoboa entsaladarekin Fruta freskoa Crema de verduras locales San jacobito con ensalada Fruta fresca				Patatak saltsa berdean Oilasko petxuga entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie" eta irasagarra Patatas en salsa verde Pechuga de pollo con ensalada Quesito la vaca que rie con membrillo				Paella mixtoa Bakailaoa marinela saltsan Fruta freskoa Paella mixta Bacalao en salsa marinera Fruta fresca				Barazki menestra Txahal biribilki arrautzatzatua txanpiñoiekin Fruta freskoa Menestra de verduras Redondo de ternera rebozado con champiñones Fruta fresca				Dilista erregosiak Hamburgesa tomate saltsan Fruta freskoa Lentejas estofadas Hamburguesa con salsa de tomate Fruta fresca								
Patata - Arraina - Yogurra Patata - Pescado - Yogur				Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta				Krema - Hegazti - Yogurra Crema - Ave - Yogur				Zopa - Arraina - Esnekia Sopa - Pescado - Lácteo				Barazki - Arrautz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur								
24				25				26				27				28								
JAIA				JAIA				JAIA				JAIA				JAIA								
FIESTA				FIESTA				FIESTA				FIESTA				FIESTA								
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-beharrak kontuan izanda kalkulatur 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.