



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	<b>1</b> Kcal 600 HC 75 Lip 19 Prot 34 <b>Porrusalda krema</b> <b>Txahal eskaloepa piper gorriekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de purrusalda Escalope de ternera con pimientos rojos Fruta fresca <b>Arroza - Arraultz - Fruta</b> Arroz - Huevo - Fruta	<b>2</b> Kcal 803 HC 116 Lip 25 Prot 35 <b>Paella mixtoa</b> <b>Legatz arrautzaztatua entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Paella mixta Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca <b>Barazki - Hegazti - Yogurra</b> Verdura - Ave - Yogur	<b>3</b> Kcal 903 HC 103 Lip 33 Prot 52 <b>Indaba txuriak bertako kalabazarekin</b> <b>Txerri txuleta saltsan jardinerera</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias blancas con calabaza local Guiarra de cerdo en salsa a la jardinerera Fruta fresca <b>Krema - Arraina - Yogurra</b> Crema - Pescado - Yogur	<b>4</b> Kcal 2721 HC 103 Lip 179 Prot 178 <b>Makarroiak tomatearekin</b> <b>Tortila hegalaurrearekin eta entsaladarekin</b> <b>Aihoria</b> Macarrones con tomate Tortilla de atún con ensalada Natillas <b>Entsalada - Haragi - Fruta</b> Ensalada - Carne - Fruta
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b> Kcal 820 HC 93 Lip 29 Prot 50 <b>Bertoko barazki krema ogi integrala txigortuarekin</b> <b>Oilasko bularkia kuskusekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de verduras locales con picatostes integrales Pechuga de pollo con cuscus Fruta fresca <b>Pasta - Arraina - Esnekia</b> Pasta - Pescado - Lácteo	<b>10</b> Kcal 609 HC 74 Lip 20 Prot 30 <b>Lekak patatekin</b> <b>Legatza marinela saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Vainas con patatas Merluza en salsa marinera Fruta fresca <b>Krema - Arraultz - Yogurra</b> Crema - Huevo - Yogur	<b>11</b> Kcal 776 HC 124 Lip 17 Prot 34 <b>Dilistak arroza integralarekin</b> <b>Barazki menestra</b> <b>Jogurta</b> Lentejas con arroz integral Menestra de verduras Yogur <b>Zopa - Haragi - Fruta</b> Sopa - Carne - Fruta
JAIA  FIESTA	JAIA  FIESTA	<b>16</b> Kcal 773 HC 89 Lip 31 Prot 38 <b>Indaba gorriak bertako barazkiekin</b> <b>York urdaiazpikozko frantses tortila entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias rojas con verduras locales Tortilla francesa con jamon york y ensalada Fruta fresca <b>Krema - Haragi - Yogurra</b> Crema - Carne - Yogur	<b>17</b> Kcal 587 HC 75 Lip 16 Prot 37 <b>Bertako kui krema</b> <b>Oilasko petxuga patatekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de calabaza local Pechuga de pollo con patatas fritas Fruta fresca <b>Pasta - Arraultz - Yogurra</b> Pasta - Huevo - Yogur	<b>18</b> Kcal 771 HC 92 Lip 21 Prot 57 <b>Garbantzu erregosia</b> <b>Indioilar gisatua txanpiñoiekin</b> <b>Jogurta</b> Garbanzos estofados Pavo guisado con champiñones Yogur <b>Barazki - Arraina - Fruta</b> Verdura - Pescado - Fruta
<b>14</b> Kcal 779 HC 103 Lip 32 Prot 24 <b>Brokolia patatekin</b> <b>San jakoboa entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Brocoli con patatas San jacobito con ensalada Fruta fresca <b>Zopa - Arraina - Yogurra</b> Sopa - Pescado - Yogur	<b>15</b> Kcal 879 HC 100 Lip 27 Prot 36 <b>Espagetiak bolognesa erara</b> <b>Hegaluze medailoia errioxar erara</b> <b>Gazta txikia "la vaca que rie"</b> Espaguetis bolognesa Medallon de bonito a la riojana Quesitos la vaca que rie <b>Barazki - Arraultz - Fruta</b> Verdura - Huevo - Fruta	<b>23</b> Kcal 763 HC 99 Lip 18 Prot 32 <b>Porru eta espinaka krema ogi txigortuarekin</b> <b>Errusiar xerra perretxikoein</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de puerros y espinacas con picatostes Filete ruso con champiñones Fruta fresca	<b>24</b> Kcal 857 HC 88 Lip 31 Prot 64 <b>Makarroiak bolognesa erara</b> <b>Oilasko izterra entsaladarekin</b> <b>Gazta txikia "la vaca que rie"</b> Macarrones bolognesa Muslo de pollo con ensalada Quesitos la vaca que rie	<b>25</b> Kcal 689 HC 78 Lip 26 Prot 39 <b>Hegazti zopa fideoekin</b> <b>Legatza saltsa berdean</b> <b>Edateko yogurra</b> Sopa de ave con fideos Merluza en salsa verde Yogur bebible
<b>21</b> Kcal 786 HC 133 Lip 21 Prot 22 <b>Arroza tomatearekin</b> <b>Patata tortila entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Arroz con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	<b>22</b> Kcal 820 HC 121 Lip 18 Prot 44 <b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Bakailaoa arrautzaztatua piper gorriekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Bacalao a la romana con pimientos rojos Fruta fresca	<b>30</b> Kcal 793 HC 101 Lip 20 Prot 57 <b>Indaba zuriak odolostearrekin</b> <b>Bakailaoa marinela saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Cocido de alubias blancas Bacalao en salsa marinera Fruta fresca	<b>31</b> Kcal 775 HC 70 Lip 44 Prot 27 <b>Bertako barazki krema</b> <b>Hegazti saltxitza freskoak</b> <b>egosiak tomate saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de verduras locales Salchichas frescas de ave cocidas con salsa de tomate Fruta fresca	<b>Barazki - Haragi - Esnekia</b> Verdura - Carne - Lácteo
<b>28</b> Kcal 863 HC 122 Lip 25 Prot 43 <b>Paella mixtoa</b> <b>Solomo adobatuta patata frijituekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Paella mixta Lomo adobado con patatas fritas Fruta fresca <b>Krema - Arraultz - Yogurra</b> Crema - Huevo - Yogur	<b>29</b> Kcal 802 HC 74 Lip 44 Prot 25 <b>Barazki menestra</b> <b>Albondigak barazki saltsan</b> <b>Edateko yogurra</b> Menestra de verduras Albondigas en salsa de verduras Yogur bebible <b>Arroza - Arraina - Yogurra</b> Arroz - Pescado - Yogur	<b>Barazki - Hegazti - Yogurra</b> Verdura - Ave - Yogur	<b>Patata - Arraina - Yogurra</b> Patata - Pescado - Yogur	

Gomendatutako afaria  
Cena recomendada

Hobekuntza kardiobaskularerako menua  
Menú de mejora cardiovascular

Karbono aztarna baxuko menua  
Menú bajo en huella de carbono

OHARRA Menuekin batera datorren elikadurari buruzko informazioa, 12 urteko umeen razio eta nutrizio-beharrak kontuan izanda kalkulaturik dago, menuan eskainitako 40 gramoko ogi razio egunean barne.

Menu basalarekiko plater desberdina  
Plato distinto al menú basal

Produktu ekologikodun menua  
Menú con productos ecológicos

Bertoko produktudun menua  
Menú con productos locales

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.