



azaroa - noviembre 2019

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
				1
				JAIA FIESTA
4 Kcal 791 HC 117 Lip 17 Prot 42 	5 Kcal 728 HC 77 Lip 37 Prot 25 	6 Kcal 653 HC 93 Lip 18 Prot 33 	7 Kcal 757 HC 102 Lip 21 Prot 43 	8 Kcal 909 HC 101 Lip 27 Prot 40
Dilistak bertako barazkiekin Indioilar gisatua txanpiñoekin Aihoria Lentejas con verduras locales Pavo guisado con champiñones Natillas	Bertako kui krema Hanburgesa barazki saltsan Fruta freskoa Crema de calabaza local Hamburguesa en salsa de verduras Fruta fresca	Patata gisatuak Legatza meniere eran Fruta freskoa Patatas guisadas Merluza meniere Fruta fresca	Espiralak italiar erara Oñatiko potoka serra piper gorriekin Fruta freskoa Espirales italiana Filete de potoka de oñate con pimientos rojos Fruta fresca	Txitxirioak bertako barazkiekin Hegaluze medailoia errioxar erara Jogurta Garbanzos con verduras locales Medallon de bonito a la riojana Yogur
Krema - Arraina - Fruta Crema - Pescado - Fruta	Pasta - Arraultz - Yogurra Pasta - Huevo - Yogur	Barazki - Haragi - Esnekia Verdura - Carne - Lácteo	Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur	Barazki - Hegazti - Fruta Verdura - Ave - Fruta
11 Kcal 690 HC 64 Lip 33 Prot 32 	12 Kcal 736 HC 91 Lip 19 Prot 53 	13 Kcal 1022 HC 132 Lip 45 Prot 28	14 Kcal 774 HC 83 Lip 33 Prot 40 	15 Kcal 774 HC 97 Lip 24 Prot 45
Lekak patatekin Atun tortilla frantsesa entsaladarekin Fruta freskoa Vainas con patatas Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta fresca	Indaba txuriak bertako kalabazarekin Txahal erredondoa saltsan Fruta freskoa Alubias blancas con calabaza local Redondo de ternera en salsa Fruta fresca	Arroza tomatearekin Albondigak saltsan Edateko yogurra Arroz con tomate Albondigas en salsa Yogur bebible	Porru eta espinaka krema ogi txigortuarekin Txerri txuleta jardinera erara Fruta freskoa Crema de puerros y espinacas con picatostes Chuleta de cerdo a la jardinera Fruta fresca	Dilista erregosiak Legatza marinela saltsan Jogurta Lentejas estofadas Merluza en salsa marinera Yogur
Zopa - Hegazti - Yogurra Sopa - Ave - Yogur	Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	Barazki - Arraultz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta	Patata - Arraina - Esnekia Patata - Pescado - Lácteo	Entsalada - Haragi - Fruta Ensalada - Carne - Fruta
18 Kcal 741 HC 98 Lip 26 Prot 33	19 Kcal 746 HC 91 Lip 24 Prot 46	20 Kcal 694 HC 88 Lip 28 Prot 17	21 Kcal 743 HC 90 Lip 25 Prot 43	22 Kcal 664 HC 84 Lip 19 Prot 40
Makarroiak italiar erara Tortila soila Fruta freskoa Macarrones italiana Tortilla francesa Fruta fresca	Garbantzuak bertako kuiarekin Makailoa mahonesarekin Jogurta Garbanzos con calabaza local Bacalao con mahonesa Yogur	Barazki menestra Oilasko kroketa entsaladarekin Fruta freskoa Menestra de verduras Croquetas de pollo con ensalada Fruta fresca	Indaba zuriak odolostearekin Oilasko hegalak entsaladarekin Fruta freskoa Cocido de alubias blancas Alitas de pollo con ensalada Fruta fresca	Bertako barazki krema Solomo adobatuta jardinera erara Aihoria Crema de verduras locales Lomo adobado a la jardinera Natillas
Krema - Arraina - Esnekia Crema - Pescado - Lácteo	Zopa - Haragi - Fruta Sopa - Carne - Fruta	Pasta - Hegazti - Yogurra Pasta - Ave - Yogur	Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Patata - Arraultz - Fruta Patata - Huevo - Fruta
25 Kcal 698 HC 121 Lip 12 Prot 31	26 Kcal 812 HC 120 Lip 24 Prot 35	27 Kcal 764 HC 93 Lip 39 Prot 18	28 Kcal 771 HC 110 Lip 17 Prot 49	29 Kcal 746 HC 93 Lip 21 Prot 51
Dilistak arrozarekin Lekak baratxuriek Fruta freskoa Lentejas con arroz Vainas al ajillo Fruta fresca	Haragizko paella Legatza saltsa berdean Fruta freskoa Paella de carne Merluza en salsa verde Fruta fresca	Porrusalda krema San jakobia txips patatekin Gazta txikia "la vaca que rie" Crema de purrusalda San jacobo con patatas chips Quesitos la vaca que rie	Karakolilloak tomatearekin Bakailoa arrautzaztatua piper gorriekin Fruta freskoa Caracolillos con tomate Bacalao a la romana con pimientos rojos Fruta fresca	Indaba gorriak bertako barazkiekin Oilasko petxuga entsaladarekin Edateko yogurra Alubias rojas con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Yogur bebible
Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur	Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur	Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo	Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta

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 kalkulaturako 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.