



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
<b>2</b> Kcal 831 HC 123 Lip 30 Prot 22  <b>Barazki paela</b> <b>Nuggets-ak entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Paella vegetal Nuggets con ensalada Fruta fresca	<b>3</b> Kcal 638 HC 74 Lip 19 Prot 39  <b>Barazki menestra</b> <b>Solomo adobatuta piper gorriekin</b> <b>Jogurta</b> Menestra de verduras Lomo adobado con pimientos rojos Yogur	<b>4</b> Kcal 802 HC 96 Lip 25 Prot 51  <b>Indaba zuriak odolostearekin</b> <b>Bakailaoa erromatar erara entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Cocido de alubias blancas Bacalao a la romana con ensalada Fruta fresca	<b>5</b> Kcal 763 HC 75 Lip 42 Prot 24  <b>Bertako barazki krema</b> <b>Albondigak barazki saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de verduras locales Albondigas en salsa de verduras Fruta fresca	<b>6</b> Kcal 785 HC 114 Lip 22 Prot 38  <b>Karakolilloak tomatearekin</b> <b>Legatza saltsa berdean</b> <b>Edateko yogurra</b> Caracolillos con tomate Merluza en salsa verde Yogur bebible
<b>Krema - Haragi - Yogurra</b> Crema - Carne - Yogur <b>9</b> Kcal 753 HC 118 Lip 13 Prot 41  <b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Indioilar gisatua jardinerera erara</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Pavo guisado a la jardinera Fruta fresca	<b>Arroza - Arraina - Fruta</b> Arroz - Pescado - Fruta <b>10</b> Kcal 704 HC 87 Lip 24 Prot 36  <b>Porrusalda krema</b> <b>Oilasko bularki birriztatua patata frijituekin</b> <b>Petit suisse</b> Crema de purrusalda Pechuga de pollo empanada con patatas fritas Petit suisse	<b>Barazki - Hegazti - Yogurra</b> Verdura - Ave - Yogur <b>11</b> Kcal 828 HC 114 Lip 25 Prot 43  <b>Espiralak tomatearekin</b> <b>Legatz arrautzaztatua entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Espirales con tomate Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca	<b>Patata - Arraina - Yogurra</b> Patata - Pescado - Yogur <b>12</b> Kcal 703 HC 75 Lip 34 Prot 27  <b>Patata gisatuak</b> <b>Tortilla frantsesa entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Patatas guisadas Tortilla francesa con ensalada Fruta fresca	<b>Barazki - Arraultz - Fruta</b> Verdura - Huevo - Fruta <b>13</b> Kcal 887 HC 115 Lip 25 Prot 54
<b>Arroza - Arraina - Yogurra</b> Arroz - Pescado - Yogur <b>16</b> Kcal 619 HC 80 Lip 24 Prot 19  <b>Barazki menestra</b> <b>Patata tortila entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Menestra de verduras Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	<b>Pasta - Arraultz - Fruta</b> Pasta - Huevo - Fruta <b>17</b> Kcal 724 HC 99 Lip 20 Prot 39 <b>Indaba gorriak bertako barazkiekin</b> <b>Legatza marinela saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias rojas con verduras locales Merluza en salsa marinera Fruta fresca	<b>Barazki - Haragi - Esnekia</b> Verdura - Carne - Lácteo <b>18</b> Kcal 868 HC 111 Lip 37 Prot 31 <b>Arroza tomatearekin</b> <b>Hanburgesa txanpiñoiekin</b> <b>Gazta txikia "la vaca que rie"</b> Arroz con tomate Hamburguesa con champiñones Quesitos la vaca que rie	<b>Krema - Arraina - Yogurra</b> Crema - Pescado - Yogur <b>19</b> JAIA  FIESTA	<b>Barazki - Hegazti - Fruta</b> Verdura - Ave - Fruta <b>20</b> Kcal 820 HC 93 Lip 27 Prot 55  <b>Dilista erregosiak</b> <b>Txahal xerra plantxan entsaladarekin</b> <b>Jogurta</b> Lentejas estofadas Filete de ternera a la plancha con ensalada Yogur
<b>Zopa - Hegazti - Yogurra</b> Sopa - Ave - Yogur <b>23</b> Kcal 876 HC 127 Lip 31 Prot 26  <b>Makarroiak italiar erara</b> <b>Bakailao krocketak entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones italiana Croquetas de bacalao con ensalada Fruta fresca	<b>Krema - Haragi - Yogurra</b> Crema - Carne - Yogur <b>24</b> Kcal 849 HC 100 Lip 26 Prot 58 <b>Txitxirioak bertako barazkiekin</b> <b>Bakailaoa saltsa berdean</b> <b>Jogurta</b> Garbanzos con verduras locales Bacalao en salsa verde Yogur	<b>Barazki - Arraultz - Fruta</b> Verdura - Huevo - Fruta <b>25</b> Kcal 579 HC 65 Lip 19 Prot 34  <b>Barazki menestra</b> <b>Oñatiko potoka serra piper gorriekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Menestra de verduras Filete de potoka de ñate con pimientos rojos Fruta fresca	<b>Indaba zuriak odolostearekin</b> <b>Hegaluze medailoia errioxar erara</b> <b>Fruta freskoa</b> Cocido de alubias blancas Medallon de bonito a la riojana Fruta fresca	<b>Entsalada - Arraina - Fruta</b> Ensalada - Pescado - Fruta <b>27</b> Kcal 664 HC 84 Lip 19 Prot 40  <b>Bertako barazki krema</b> <b>Solomo adobatuta jardinerera erara</b> <b>Aihoria</b> Crema de verduras locales Lomo adobado a la jardinera Natillas
<b>Krema - Arraina - Esnekia</b> Crema - Pescado - Lácteo <b>30</b> Kcal 698 HC 121 Lip 12 Prot 31  <b>Dilistak arrozarekin</b> <b>Lekak baratxuriek</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con arroz Vainas al ajillo Fruta fresca	<b>Zopa - Haragi - Fruta</b> Sopa - Carne - Fruta <b>31</b> Kcal 950 HC 122 Lip 35 Prot 42 <b>Haragizko paella</b> <b>Txerri txuleta saltsan jardinerera erara</b> <b>Fruta freskoa</b> Paella de carne Guiarra de cerdo en salsa a la jardinera Fruta fresca	<b>Pasta - Hegazti - Yogurra</b> Pasta - Ave - Yogur	<b>Barazki - Arraina - Yogurra</b> Verdura - Pescado - Yogur	<b>Patata - Arraultz - Fruta</b> Patata - Huevo - Fruta
<b>Zopa - Arraina - Yogurra</b> Sopa - Pescado - Yogur	<b>Barazki - Arraultz - Yogurra</b> Verdura - Huevo - 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 kalkulatuta 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.