



urtarrila - enero 2020

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
		1	2	3
		JAIA	JAIA	JAIA
		FIESTA	FIESTA	FIESTA
6	7 Kcal 664 HC 78 Lip 17 Prot 46	8 Kcal 800 HC 96 Lip 29 Prot 44	9 Kcal 592 HC 72 Lip 19 Prot 37	10 Kcal 798 HC 102 Lip 31 Prot 33
JAIA	Lekak patatekin Indioilar gisatua jardinerera erara Aihoria Vainas con patatas Pavo guisado a la jardinerera Natillas	Garbantzu erregosiak Legatz arrautzatzatua entsaladarekin Fruta freskoa Garbanzos estofados Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca	Bertako kui krema ogi txigortuarekin Oilasko petxuga txanpiñoiekin Fruta freskoa Crema de calabaza local con picatostes Pechuga de pollo con champiñones Fruta fresca	Makarroiak tomatearekin York urdaiazpikozko frantses tortila entsaladarekin Edateko yogurra Macarrones con tomate Tortilla francesa con jamon york y ensalada Yogur bebible
FIESTA	Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur	Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur	Krema - Haragi - Fruta Crema - Carne - Fruta
13 Kcal 789 HC 82 Lip 42 Prot 24	14 Kcal 890 HC 126 Lip 20 Prot 56	15 Kcal 781 HC 80 Lip 34 Prot 41	16 Kcal 722 HC 83 Lip 29 Prot 35	17 Kcal 799 HC 98 Lip 24 Prot 52
Fideo zopa Albondigak piper gorriekin Fruta freskoa Sopa de fideo Albondigas con pimientos rojos Fruta fresca	Dilistak arroza integralarekin Bakailoa tomatearekin Fruta freskoa Lentejas con arroz integral Bacalao con tomate Fruta fresca	Bertako barazki krema Txerri txuleta jardinerera erara Jogurra Crema de verduras locales Chuleta de cerdo a la jardinerera Yogur	Patata gisatuak Legatz arrautzatzatua mahonesarekin Fruta freskoa Patatas guisadas Merluza a la romana con mahonesa Fruta fresca	Indaba zuriak bertako barazkiekin Solomo adobatuta entsaladarekin Jogurra Alubias blancas con verduras locales Lomo adobado con ensalada Yogur
Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Zopa - Hegazti - Esnekia Sopa - Ave - Lácteo	Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta	Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur	Barazki - Arraultz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta
20 Kcal 619 HC 80 Lip 24 Prot 19	21 Kcal 645 HC 62 Lip 26 Prot 46	22 Kcal 832 HC 109 Lip 32 Prot 27	23 Kcal 800 HC 77 Lip 44 Prot 28	24 Kcal 816 HC 111 Lip 24 Prot 43
Barazki menestra Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Menestra de verduras Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	Patatak saltsa berdean Oilasko petxuga txanpiñoiekin Gazta txikia "la vaca que rie" Patatas en salsa verde Pechuga de pollo con champiñones Quesitos la vaca que rie	Dilistak bertako barazkiekin Txorizozko frantses tortila entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Tortilla francesa de chorizo con ensalada Fruta fresca	Bertako kui krema ogi txigortuarekin Hegazti saltxitza freskoak egosiak tomate saltsan Fruta freskoa Crema de calabaza local con picatostes Salchichas frescas de ave cocidas con salsa de tomate Fruta fresca	Karakolilloak tomatearekin Bakailoa erromatar erara entsaladarekin Petit suisse Caracolillos con tomate Bacalao a la romana con ensalada Petit suisse
Pasta - Arraina - Yogurra Pasta - Pescado - Yogur	Entsalada - Arraultz - Fruta Ensalada - Huevo - Fruta	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur	Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur	Krema - Haragi - Fruta Crema - Carne - Fruta
27 Kcal 851 HC 138 Lip 29 Prot 19	28 Kcal 593 HC 75 Lip 19 Prot 33	29 Kcal 763 HC 98 Lip 24 Prot 41	30 Kcal 690 HC 79 Lip 23 Prot 43	31 Kcal 917 HC 104 Lip 27 Prot 39
Barazki paela Enpanadilak entsaladarekin Fruta freskoa Paella vegetal Empanadillas con ensalada Fruta fresca	Bertako barazki krema Oñatiko potoka serra piper gorriekin Fruta ur-zukuetan Crema de verduras locales Filete de potoka de oñate con pimientos rojos Fruta en almibar	Indaba gorriak odolostearrekin Legatza marinela saltsan Fruta freskoa Cocido de alubias rojas Merluza en salsa marinera Fruta fresca	Patatak errioxar erara Oilasko petxuga entsaladarekin Fruta freskoa Patatas a la riojana Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca	Txitxirioak bertako barazkiekin Hegaluze medailoia errioxar erara Edateko yogurra Garbanzos con verduras locales Medallon de bonito a la riojana Yogur bebible
Zopa - Haragi - Yogurra Sopa - Carne - Yogur	Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta	Krema - Hegazti - Yogurra Crema - Ave - Yogur	Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Zopa - Arraultz - Fruta Sopa - Huevo - 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.

