



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
3 Kcal 749 HC 123 Lip 15 Prot 31 Dilistak arzoa integralarekin Barazki menestra Fruta freskoa Lentejas con arroz integral Menestra de verduras Fruta fresca	4 Kcal 1015 HC 108 Lip 49 Prot 39 Espiralak tomatearekin Oilasko saltxitxak freskuak entsaladarekin Fruta freskoa Espirales con tomate Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta fresca	5 Kcal 672 HC 88 Lip 20 Prot 38 Indaba txuriak bertako kalabazarekin Legatza mahonesarekin Fruta freskoa Alubias blancas con calabaza local Merluza con mahonesa Fruta fresca	6 Kcal 861 HC 108 Lip 35 Prot 34 Paella mixtoa Atun tortilla frantsesa entsaladarekin Fruta freskoa Paella mixta Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta fresca	7 Kcal 786 HC 82 Lip 34 Prot 40 Porrusalda krema Txerri txuleta saltsan jardinera erara Jogurta Crema de purrusalda Guiarra de cerdo en salsa a la jardinera Yogur
Zopa - Arraina - Esnekia Sopa - Pescado - Lácteo 10 Kcal 937 HC 121 Lip 28 Prot 55 Karakolilloak italiar erara Solomo adobatuta patata frijituekin Fruta freskoa Caracolillos italiana Lomo adobado con patatas fritas Fruta fresca	Krema - Arraultz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur 11 Kcal 754 HC 98 Lip 32 Prot 19 Bertako barazki krema Oilasko kroketak entsaladarekin Aihoria Crema de verduras locales Croquetas de pollo con ensalada Natillas	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur 12 Kcal 895 HC 115 Lip 26 Prot 55 Garbantzu erregosiak Bakailoa tomatearekin Fruta freskoa Garbanzos estofados Bacalao con tomate Fruta fresca	Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur 13 Kcal 753 HC 87 Lip 24 Prot 52 Brokolia patatekin Txahal gisatua piper gorriekin Fruta freskoa Brocoli con patatas Guisado de ternera con pimientos rojos Fruta fresca	Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta 14 Kcal 811 HC 117 Lip 24 Prot 32 Dilistak bertako barazkiekin Legatz arrautzaztatua entsaladarekin Jogurta Lentejas con verduras locales Merluza a la romana con ensalada Yogur
Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur 17 Kcal 873 HC 131 Lip 33 Prot 19 Haragizko paella San jakoboa entsaladarekin Fruta freskoa Paella de carne San jacobito con ensalada Fruta fresca	Pasta - Hegazti - Fruta Pasta - Ave - Fruta 18 Kcal 776 HC 77 Lip 24 Prot 31 Lekak patatekin Hegaluze medailoia errioxar erara Jogurta Vainas con patatas Medallon de bonito a la riojana Yogur	Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur 19 Kcal 773 HC 89 Lip 31 Prot 38 Indaba gorriak bertako barazkiekin York urdaiazpikozko frantses tortila entsaladarekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Tortilla francesa con jamon york y ensalada Fruta fresca	Zopa - Arraultz - Yogurra Sopa - Huevo - Yogur 20 Kcal 607 HC 79 Lip 17 Prot 37 Bertako kui krema ogi txigortuarekin Oilasko petxuga patatekin Fruta freskoa Crema de calabaza local con picatostes Pechuga de pollo con patatas fritas Fruta fresca	Krema - Hegazti - Fruta Crema - Ave - Fruta 21 Kcal 808 HC 96 Lip 23 Prot 57 Garbantzu erregosiak Indioilar gisatua txanpiñoekin Aihoria Garbanzos estofados Pavo guisado con champiñones Natillas
Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur 24 Kcal 653 HC 81 Lip 26 Prot 26 Hegazti zopa fideoekin Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Sopa de ave con fideos Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	Zopa - Arraultz - Fruta Sopa - Huevo - Fruta 25 Kcal 926 HC 139 Lip 18 Prot 31 Dilistak bertako barazkiekin Errusiar xerra perretxikoein Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Filete ruso con champiñones Fruta fresca	Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur 26 Kcal 776 HC 95 Lip 26 Prot 48 Makarroiak italiar erara Bakailoa erromatar erara entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie" Macarrones italiana Bacalao a la romana con ensalada Quesitos la vaca que rie	Pasta - Arraultz - Yogurra Pasta - Huevo - Yogur 27 Kcal 698 HC 74 Lip 21 Prot 56 Porruta eta espinaka krema ogi integrala txigortuarekin Oilasko izterra piper gorriekin Fruta freskoa Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Muslo de pollo con pimientos rojos Fruta fresca	Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta 28 Kcal 777 HC 124 Lip 20 Prot 31 Arroza tomatearekin Legatza marinel saltsan Jogurta Arroz con tomate Merluza en salsa marinera Yogur
Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur 22 Kcal 749 HC 123 Lip 15 Prot 31 Dilistak arzoa integralarekin Barazki menestra Fruta freskoa Lentejas con arroz integral Menestra de verduras Fruta fresca	Patata - Arraina - Yogurra Patata - Pescado - Yogur 23 Kcal 754 HC 98 Lip 32 Prot 19 Bertako barazki krema Oilasko kroketak entsaladarekin Aihoria Crema de verduras locales Croquetas de pollo con ensalada Natillas	Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta 24 Kcal 895 HC 115 Lip 26 Prot 55 Garbantzu erregosiak Bakailoa tomatearekin Fruta freskoa Garbanzos estofados Bacalao con tomate Fruta fresca	Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur 25 Kcal 753 HC 87 Lip 24 Prot 52 Brokolia patatekin Txahal gisatua piper gorriekin Fruta freskoa Brocoli con patatas Guisado de ternera con pimientos rojos Fruta fresca	Krema - Arraultz - Fruta Crema - Huevo - Fruta 26 Kcal 811 HC 117 Lip 24 Prot 32 Dilistak bertako barazkiekin Legatz arrautzaztatua entsaladarekin Jogurta Lentejas con verduras locales Merluza a la romana con ensalada 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.

