



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	1	2 Kcal 1043 HC 110 Lip 43 Prot 53	3 Kcal 763 HC 78 Lip 38 Prot 29	4 Kcal 765 HC 121 Lip 20 Prot 32
	JAIA FIESTA	Dilistak bertako barazkiekin Oilasko izterra errea entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Muslo de pollo asado con ensalada Fruta fresca	Porru eta espinaka krema ogi integrala txigortuarekin Hanburgesa ketchuparekin Jogurta Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Hamburguesa con ketchup Yogur	Barazki paella Legatza saltsa berdean Fruta freskoa Paella vegetal Merluza en salsa verde Fruta fresca
		Barazki - Arraultz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur	Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur
7 Kcal 658 HC 82 Lip 18 Prot 44	8 Kcal 788 HC 127 Lip 18 Prot 30	9 Kcal 1002 HC 111 Lip 47 Prot 41	10 Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32	11 Kcal 675 HC 81 Lip 20 Prot 46
Barazki menestra Indioilar blanketa anana eta patatekin Aihoria Menestra de verduras Blanqueta de pavo con piña y patata Natillas	Dilistak bertako barazkiekin Legatza marinela saltsan Fruta ur-zukuetan Lentejas con verduras locales Merluza en salsa marinera Fruta en almibar	Espiralak tomatearekin Albondigak saltsan jardinera erara Gazta txikia "la vaca que rie" Espirales con tomate Albondigas a la jardinera Quesitos la vaca que rie	Indaba gorriak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	Bertako kui krema Oilasko bularkia erromatar erara piper gorriekin Fruta freskoa Crema de calabaza local Pechuga de pollo a la romana con pimientos rojos Fruta fresca
Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta	Krema - Arraultz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur	Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur	Arroza - Arraina - Esnekia Arroz - Pescado - Lácteo
14 Kcal 704 HC 89 Lip 33 Prot 17	15 Kcal 867 HC 102 Lip 22 Prot 39	16 Kcal 801 HC 112 Lip 25 Prot 37	17 Kcal 682 HC 89 Lip 20 Prot 39	18 Kcal 955 HC 135 Lip 32 Prot 31
Bertako barazki krema San jakoboa entsaladarekin Jogurta Crema de verduras locales San jacobito con ensalada Yogur	Indaba txuriak bertako kalabazarekin Hegaluze medailoia errioxar erara Fruta freskoa Alubias blancas con calabaza local Medallon de bonito a la riojana Fruta fresca	Haragizko paella Sajoniako solomoa entsaladarekin Fruta freskoa Paella de carne Lomo de sajonia con ensalada Fruta fresca	Porrusalda Bakailoa erromatar erara azenario eta txanpiñoekin Aihoria Purrusalda Bacalao a la romana con zanahoria y champiñon Natillas	Dilistak bertako barazkiekin Frankfurt tomate saltsan Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Frankfurt con salsa de tomate Fruta fresca
Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta	Arroza - Arraultz - Esnekia Arroz - Huevo - Lácteo	Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Zopa - Haragi - Fruta Sopa - Carne - Fruta	Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur
21 Kcal 744 HC 101 Lip 33 Prot 19	22 Kcal 860 HC 95 Lip 35 Prot 44	23 Kcal 915 HC 102 Lip 38 Prot 46	24 Kcal 659 HC 74 Lip 23 Prot 42	25 Kcal 863 HC 108 Lip 33 Prot 40
Bertako kui krema Hegalaburrezko empanadillak entsaladarekin Edateko yogurra Crema de calabaza local Empanadillas de bonito con ensalada Yogur bebible	Txitxirioak bertako barazkiekin Oilasko hegalak errea txips patatekin Fruta freskoa Garbanzos con verduras locales Alitas de pollo asadas con patatas chips Fruta fresca	Karakolilloak boloñesa erara Bakailo arraultzestatua mahonesarekin Gazta txikia "la vaca que rie" Caracolillos boloñesa Bacalao rebozado con mahonesa Quesitos la vaca que rie	Lekak patatekin Txahal biribilki arraultzaztatua txanpiñoekin Fruta freskoa Vainas con patatas Redondo de ternera rebozado con champiñones Fruta fresca	Indaba gorriak odolostarekin Patata tortila txorizoarekin eta entsaladarekin Fruta freskoa Cocido de alubias rojas Tortilla de patata y chorizo con ensalada Fruta fresca
Arroza - Arraultz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta	Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur	Barazki - Hegazti - Fruta Verdura - Ave - Fruta	Zopa - Arraina - Esnekia Sopa - Pescado - Lácteo	Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur
28 Kcal 737 HC 86 Lip 24 Prot 47	29 Kcal 879 HC 71 Lip 44 Prot 53	30 Kcal 760 HC 93 Lip 20 Prot 56	31 Kcal 771 HC 121 Lip 18 Prot 36	
Patatak saltsa berdean Solomo adobatuta piper gorriekin Jogurta Patatas en salsa verde Lomo adobado con pimientos rojos Yogur	Bertako barazki krema ogi txigortuarekin Jamoitxoak labean entsaladarekin Fruta freskoa Crema de verduras locales con picatostes Jamoncitos al horno con ensalada Fruta fresca	Indaba zuria erregosiak Indioilar gisatua barazki saltsan Fruta freskoa Alubias blancas estofadas Pavo guisado en salsa de verduras Fruta fresca	Makarroiak tomatearekin Legatza meniere eran Edateko yogurra Macarrones con tomate Merluza meniere Yogur bebible	
Barazki - Arraultz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta	Patata - Arraina - Yogurra Patata - Pescado - Yogur	Zopa - Hegazti - Yogurra Sopa - Ave - Yogur	Barazki - Arraultz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta	

Gomendatutako afaria
Cena recomendada

Karbono aztarna baxuko menua
Menú bajo en huella de carbono

Menu basalarekiko plater desberdina
Plato distinto al menú basal

Bertoko menua %100ean
Menú 100% local

Bertoko produktudun menua
Menú con productos locales

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.

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.