



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
				1 Kcal 794 HC 110 Lip 27 Prot 32 Garbantzua bertako kuiarekin Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Garbanzos con calabaza local Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca
				Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur
4 Kcal 886 HC 123 Lip 35 Prot 26 Paella mixtoa Nuggets-ak entsaladarekin Fruta freskoa Paella mixta Nuggets con ensalada Fruta fresca	5 Kcal 670 HC 86 Lip 24 Prot 32 Porrusalda Legatz arrautzatzatua entsaladarekin Edateko yogurra Purrusalda Merluza a la romana con ensalada Yogur bebible	6 Kcal 710 HC 74 Lip 36 Prot 24 Barazki menestra Hanburgesa piper gorriekin Fruta freskoa Menestra de verduras Hamburguesa con pimientos rojos Fruta fresca	7 Kcal 877 HC 90 Lip 28 Prot 74 Garbantzua tomatearekin Oilasko blanketa piña eta patatekin Gazta txikia "la vaca que rie" Garbanzos con tomate Blanqueta de pollo con piña y patata Quesitos la vaca que rie	8 Kcal 791 HC 111 Lip 18 Prot 51 Espiralak italiar erara Bakailaoa marinela saltsan Fruta freskoa Espirales italiana Bacalao en salsa marinera Fruta fresca
Krema - Arrautz - Esnekia Crema - Huevo - Lácteo	Arroza - Hegazti - Fruta Arroz - Ave - Fruta	Patata - Arraina - Yogurra Patata - Pescado - Yogur	Zopa - Haragi - Fruta Sopa - Carne - Fruta	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur
11 Kcal 940 HC 132 Lip 32 Prot 30 Dilistak bertako barazkiekin Frankfurt ketchuparekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Frankfurt con ketchup Fruta fresca	12 Kcal 896 HC 74 Lip 44 Prot 55 Izar zopa Oilasko izterra errea piper gorriekin Fruta ur-zukuetan Sopa de estrellas Muslo de pollo asado con pimientos rojos Fruta en almibar	13 Kcal 827 HC 109 Lip 36 Prot 25 Patatak errioxar erara Hegalaburrezko empanadillak entsaladarekin Fruta freskoa Patatas a la riojana Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca	14 Kcal 670 HC 80 Lip 26 Prot 31 Bertako kui krema Legatz arrautzatzatua entsaladarekin Aihoria Crema de calabaza local Merluza a la romana con ensalada Natillas	15 Kcal 829 HC 129 Lip 20 Prot 38 Arroza tomatearekin Txahal biribilkia patata frijituarekin Fruta freskoa Arroz con tomate Redondo de ternera con patatas fritas Fruta fresca
Zopa - Arraina - Esnekia Sopa - Pescado - Lácteo	Barazki - Arrautz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur	Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur	Patata - Hegazti - Fruta Patata - Ave - Fruta	Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur
18 Kcal 801 HC 76 Lip 43 Prot 29 Lekak patatekin Albondigak saltsan jardinera erara Gazta txikia "la vaca que rie" eta irasagarra Vainas con patatas Albondigas a la jardinera Quesito la vaca que rie con membrillo	19 Kcal 798 HC 128 Lip 23 Prot 20 Dilistak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	20 Kcal 717 HC 93 Lip 30 Prot 20 Bertako barazki krema Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Fruta freskoa Crema de verduras locales Croquetas de jamón con ensalada Fruta fresca	21 Kcal 834 HC 97 Lip 24 Prot 30 Patata gisatuak Hegaluz medailoia errioxar erara Jogurta Patatas guisadas Medallon de bonito a la riojana Yogur	22 Kcal 966 HC 131 Lip 27 Prot 52 Karakolilloak boloñesa erara Solomo adobatuta txanpiñoekin Postre berezia Caracolillos bolognesa Lomo adobado con champiñones Postre especial
Arroza - Arrautz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta	Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur	Entsalada - Hegazti - Esnekia Ensalada - Ave - Lácteo	Krema - Haragi - Fruta Crema - Carne - Fruta	Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta
25 Kcal 886 HC 139 Lip 31 Prot 18 Dilistak bertako barazkiekin Hegalaburrezko empanadillak entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca	26 Kcal 676 HC 85 Lip 21 Prot 38 Porrusalda krema Solomo adobatuta piper gorriekin Aihoria Crema de purrusalda Lomo adobado con pimientos rojos Natillas	27 Kcal 854 HC 112 Lip 25 Prot 50 Makarroiak tomatearekin Bakailaoa saltsa berdean Jogurta Macarrones con tomate Bacalao en salsa verde Yogur	28 Kcal 672 HC 83 Lip 27 Prot 27 Hegazti zopa fideoekin Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Sopa de ave con fideos Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	29 Kcal 971 HC 113 Lip 46 Prot 31 Haragizko paella Hegazti saltxitza freskoak egosiak tomate saltsan Fruta freskoa Paella de carne Salchichas frescas de ave cocidas con salsa de tomate Fruta fresca
Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Arroza - Arrautz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta	Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta	Entsalada - Hegazti - Yogurra Ensalada - Ave - Yogur	Krema - Arraina - Esnekia Crema - Pescado - Lácteo

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 kalkulatuta 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.