



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
				<b>1</b> Kcal 765 HC 117 Lip 13 Prot 49 <b>Karakolilloak tomatearekin</b> <b>Bakailaoa meniere eran</b> <b>Jogurta</b> Caracolillos con tomate Bacalao meniere Yogur
				<b>Barazki - Arraultz - Fruta</b> Verdura - Huevo - Fruta
<b>4</b> Kcal 795 HC 125 Lip 14 Prot 43  <b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Indoiilar blanketa mostazarekin</b> <b>piña eta patatekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Blanqueta de pavo a la mostaza con piña y patata Fruta fresca	<b>5</b> Kcal 805 HC 90 Lip 38 Prot 29  <b>Bertako kui krema</b> <b>Hanburgesa jardinera erara</b> <b>Budina</b> Crema de calabaza local Hamburguesa a la jardinera Flan	<b>6</b> Kcal 762 HC 97 Lip 22 Prot 49  <b>Indaba gorriak bertako</b> <b>barazkiekin</b> <b>Bakailaoa erromatar erara</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias rojas con verduras locales Bacalao a la romana con ensalada Fruta fresca	<b>7</b> Kcal 792 HC 106 Lip 34 Prot 19  <b>Patata gisatuak</b> <b>San jakoboa entsaladarekin</b> <b>Jogurta</b> Patatas guisadas San jacob con ensalada Yogur	<b>8</b> Kcal 789 HC 121 Lip 20 Prot 36 <b>Paella mixtoa</b> <b>Legatza marinela saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Paella mixta Merluza en salsa marinera Fruta fresca
<b>Barazki - Arraina - Yogurra</b> Verdura - Pescado - Yogur	<b>Arroza - Arraultz - Fruta</b> Arroz - Huevo - Fruta	<b>Zopa - Hegazti - Yogurra</b> Sopa - Ave - Yogur	<b>Krema - Arraina - Fruta</b> Crema - Pescado - Fruta	<b>Barazki - Arraultz - Esnekia</b> Verdura - Huevo - Lácteo
<b>11</b> Kcal 885 HC 128 Lip 34 Prot 27  <b>Espiralak italiar erara</b> <b>Hegalaburrezko enpanadillak</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Espirales italiana Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca	<b>12</b> Kcal 945 HC 69 Lip 47 Prot 64  <b>Xehakin zopa fideoekin</b> <b>Jamoi txoak labean</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Edateko yogurra</b> Sopa de picadillo con fideos Jamoncitos al horno con ensalada Yogur bebible	<b>13</b> Kcal 771 HC 100 Lip 21 Prot 49  <b>Txitxirioak bertako barazkiekin</b> <b>Solomo adobatuta piper</b> <b>gorriekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Garbanzos con verduras locales Lomo adobado con pimientos rojos Fruta fresca	<b>14</b> Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46  <b>Barazki krema</b> <b>Txahal gisatua barazki saltsan</b> <b>Jogurta</b> Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	<b>15</b> Kcal 958 HC 98 Lip 38 Prot 60  <b>Indaba zuria erregosiak</b> <b>Bakailaoa arrautzatzatua</b> <b>mahonesarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias blancas estofadas Bacalao a la romana con mahonesa Fruta fresca
<b>Krema - Haragi - Esnekia</b> Crema - Carne - Lácteo	<b>Arroza - Arraina - Fruta</b> Arroz - Pescado - Fruta	<b>Barazki - Arraultz - Yogurra</b> Verdura - Huevo - Yogur	<b>Pasta - Arraina - Fruta</b> Pasta - Pescado - Fruta	<b>Krema - Hegazti - Yogurra</b> Crema - Ave - Yogur
<b>18</b> Kcal 780 HC 96 Lip 29 Prot 36  <b>Patatak errioxar erara</b> <b>Legatza saltsa berdean</b> <b>Jogurta</b> Patatas a la riojana Merluza en salsa verde Yogur	JAIA  FIESTA	<b>20</b> Kcal 866 HC 122 Lip 19 Prot 27 <b>Barazki paela</b> <b>Hegaluze medailoia errioxar</b> <b>erara</b> <b>Fruta freskoa</b> Paella vegetal Medallon de bonito a la riojana Fruta fresca	<b>21</b> Kcal 699 HC 94 Lip 27 Prot 22  <b>Bertako barazki krema ogi</b> <b>txigortuarekin</b> <b>Patata tortila entsaladarekin</b> <b>Aihoria</b> Crema de verduras locales con picatostes Tortilla de patata con ensalada Natillas	<b>22</b> Kcal 1004 HC 90 Lip 44 Prot 65  <b>Indaba gorriak bertako</b> <b>barazkiekin</b> <b>Oilasko izterra errea</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias rojas con verduras locales Muslo de pollo asado con ensalada Fruta fresca
<b>Barazki - Haragi - Fruta</b> Verdura - Carne - Fruta		<b>Krema - Hegazti - Yogurra</b> Crema - Ave - Yogur	<b>Pasta - Haragi - Fruta</b> Pasta - Carne - Fruta	<b>Barazki - Arraina - Yogurra</b> Verdura - Pescado - Yogur
<b>25</b> Kcal 873 HC 127 Lip 30 Prot 30  <b>Arroza tomatearekin</b> <b>Oilasko hegalak piper gorriekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Arroz con tomate Alitas de pollo con pimientos rojos Fruta fresca	<b>26</b> Kcal 955 HC 135 Lip 32 Prot 31  <b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Frankfurt tomate saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Frankfurt con salsa de tomate Fruta fresca	<b>27</b> Kcal 647 HC 87 Lip 25 Prot 21  <b>Porrusalda krema</b> <b>Patata tortila entsaladarekin</b> <b>Jogurta</b> Crema de purrusalda Tortilla de patata con ensalada Yogur	<b>28</b> Kcal 762 HC 97 Lip 22 Prot 49  <b>Indaba zuriak bertako</b> <b>barazkiekin</b> <b>Bakailaoa erromatar erara</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias blancas con verduras locales Bacalao a la romana con ensalada Fruta fresca	<b>29</b> Kcal 799 HC 70 Lip 43 Prot 28  <b>Lekak patatekin</b> <b>Albondigak saltsan</b> <b>txanpiñoekin</b> <b>Gazta txikia "la vaca que rie"</b> <b>eta irasagarra</b> Vainas con patatas Albondigas con champiñones Quesito la vaca que rie con membrillo
<b>Barazki - Arraina - Esnekia</b> Verdura - Pescado - Lácteo	<b>Patata - Hegazti - Yogurra</b> Patata - Ave - Yogur	<b>Arroza - Haragi - Fruta</b> Arroz - Carne - Fruta	<b>Zopa - Arraultz - Yogurra</b> Sopa - Huevo - Yogur	<b>Arroza - Arraina - Fruta</b> Arroz - Pescado - 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 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.