































## martxoa - marzo 2020

| ASTELEHENA / LUNES   |  | ASTEARTEA / MARTES   |   | ASTEAZKENA / MIERCOLES   |  | OSTEGUNA / JUEVES |  | OSTIRALA / VIERNES |  |
|--|--|--|---|--|--|-------------------|--|--------------------|--|
| <b>2</b> Kcal 795 HC 125<br>Lip 14 Prot 43   | <b>3</b> Kcal 672 HC 93<br>Lip 25 Prot 22  | <b>4</b> Kcal 742 HC 101<br>Lip 19 Prot 45   | <b>5</b> Kcal 800 HC 102<br>Lip 36 Prot 22  | <b>6</b> Kcal 780 HC 126<br>Lip 13 Prot 44   |  |                   |  |                    |  |
|  <br>Dilistak bertako barazkiekin<br>Indioilar blanketa mostazarekin<br>piña eta patatekin<br>Fruta freskoa<br>Lentejas con verduras locales<br>Blanqueta de pavo a la mostaza<br>con piña y patata<br>Fruta fresca | <br>Bertoko barazki krema ogi<br>integrala txigortuarekin<br>Patata tortila labean<br>entsaladarekin<br>Edateko yogurra<br>Crema de verduras locales con<br>picatostes integrales<br>Tortilla de patata al horno con<br>ensalada<br>Yogur bebible | <br>Indaba gorriak bertako<br>barazkiekin<br>Legatz arrautzaztatua piper<br>gorriekin<br>Fruta freskoa<br>Alubias rojas con verduras<br>locales<br>Merluza a la romana con<br>pimientos rojos<br>Fruta fresca   | <br>Patatak errioxar erara<br>San jakoboa entsaladarekin<br>Fruta freskoa<br>Patatas a la riojana<br>San jacob con ensalada<br>Fruta fresca  | <br>Arroza tomatearekin<br>Bakailaoa marinela saltsan<br>Fruta freskoa<br>Arroz con tomate<br>Bacalao en salsa marinera<br>Fruta fresca                                     |  |                   |  |                    |  |
| Barazki - Arraina - Yogurra<br>Verdura - Pescado - Yogur   | Patata - Haragi - Fruta<br>Patata - Carne - Fruta  | Zopa - Hegazti - Yogurra<br>Sopa - Ave - Yogur   | Barazki - Arraina - Yogurra<br>Verdura - Pescado - Yogur  | Krema - Arrautz - Esnekia<br>Crema - Huevo - Lácteo  |  |                   |  |                    |  |
| <b>9</b> Kcal 885 HC 128<br>Lip 34 Prot 27   | <b>10</b> Kcal 945 HC 76<br>Lip 48 Prot 55   | <b>11</b> Kcal 772 HC 98<br>Lip 22 Prot 49   | <b>12</b> Kcal 742 HC 78<br>Lip 36 Prot 26  | <b>13</b> Kcal 884 HC 116<br>Lip 29 Prot 45  |  |                   |  |                    |  |
|  <br>Espiralak italiar erara<br>Hegalaburrezko enpanadillak<br>entsaladarekin<br>Fruta freskoa<br>Espirales italiana<br>Empanadillas de bonito con<br>ensalada<br>Fruta fresca                                      | <br>Patata gisatuak<br>Jamoitxoak labean kuitxo eta<br>azenariorekin<br>Fruta freskoa<br>Patatas guisadas<br>Jamoncitos al horno con<br>calabacin y zanahoria<br>Fruta fresca   |  <br>Indaba zuriak bertako<br>barazkiekin<br>Solomo adobatuta<br>entsaladarekin<br>Fruta freskoa<br>Alubias blancas con verduras<br>locales<br>Lomo adobado con ensalada<br>Fruta fresca | <br>Porrusalda krema<br>Hamburgesa jardinera erara<br>Gazta txikia "la vaca que rie"<br>eta irasagarra<br>Crema de purrusalda<br>Hamburguesa a la jardinera<br>Quesito la vaca que rie con<br>membrillo          | <br>Barazki paella<br>Bakailaoa arrautzaztatua<br>mahonesarekin<br>Fruta freskoa<br>Paella vegetal<br>Bacalao a la romana con<br>mahonesa<br>Fruta fresca                   |  |                   |  |                    |  |
| Krema - Haragi - Yogurra<br>Crema - Carne - Yogur  | Barazki - Arraina - Esnekia<br>Verdura - Pescado - Lácteo  | Zopa - Arrautz - Yogurra<br>Sopa - Huevo - Yogur   | Arroza - Arraina - Fruta<br>Arroz - Pescado - Fruta   | Barazki - Hegazti - Yogurra<br>Verdura - Ave - Yogur   |  |                   |  |                    |  |
| <b>16</b> Kcal 738 HC 89<br>Lip 24 Prot 45   | <b>17</b> Kcal 1044 HC 99<br>Lip 47 Prot 60  | <b>18</b> Kcal 843 HC 111<br>Lip 31 Prot 33  | <b>19</b>   | <b>20</b> Kcal 717 HC 78<br>Lip 21 Prot 26   |  |                   |  |                    |  |
| <br>Marmitakoa<br>Legatza saltsa berdean<br>Fruta freskoa<br>Marmitako<br>Merluza en salsa verde<br>Fruta fresca  | <br>Makarroiak bolognesa erara<br>Oilasko izterra errea<br>entsaladarekin<br>Fruta freskoa<br>Macarrones bolognesa<br>Muslo de pollo asado con<br>ensalada<br>Fruta fresca  | <br>Txixirioak bertako barazkiekin<br>Patata tortila labean<br>entsaladarekin<br>Aihoria<br>Garbanzos con verduras locales<br>Tortilla de patata al horno con<br>ensalada<br>Natillas   | JAIA<br><br>FIESTA  | <br>Porru esta espinaka krema<br>Hegaluze medailoia errioxar<br>erara<br>Fruta freskoa<br>Crema de puerros y espinacas<br>Medallon de bonito a la riojana<br>Fruta fresca |  |                   |  |                    |  |
| Zopa - Arrautz - Esnekia<br>Sopa - Huevo - Lácteo  | Barazki - Haragi - Yogurra<br>Verdura - Carne - Yogur  | Krema - Arraina - Fruta<br>Crema - Pescado - Fruta   |   | Arroza - Hegazti - Yogurra<br>Arroz - Ave - Yogur  |  |                   |  |                    |  |
| <b>23</b> Kcal 843 HC 112<br>Lip 30 Prot 37  | <b>24</b> Kcal 697 HC 76<br>Lip 25 Prot 46   | <b>25</b> Kcal 827 HC 75<br>Lip 43 Prot 35   | <b>26</b> Kcal 759 HC 109<br>Lip 24 Prot 32   | <b>27</b> Kcal 648 HC 72<br>Lip 21 Prot 39   |  |                   |  |                    |  |
| <br>Haragizko paella<br>Oilasko hegalak errea piper<br>gorriekin<br>Fruta freskoa<br>Paella de carne<br>Alitas de pollo asadas con<br>pimientos rojos<br>Fruta fresca   |  <br>Barazki krema<br>Txahal gisatua barazki saltsan<br>Jogurra<br>Crema de verduras<br>Guisado de ternera en salsa de<br>verduras<br>Yogur                  | <br>Xehakin zopa<br>Albondigak txanpiñoiekin<br>Fruta freskoa<br>Sopa de picadillo<br>Albondigas con champiñones<br>Fruta fresca  | <br>Indaba zuriak bertako<br>barazkiekin<br>Patata tortila labean<br>entsaladarekin<br>Fruta freskoa<br>Alubias blancas con verduras<br>locales<br>Tortilla de patata al horno con<br>ensalada<br>Fruta fresca | <br>Lekak patatekin<br>Bakailaoa erromatar erara<br>entsaladarekin<br>Fruta freskoa<br>Vainas con patatas<br>Bacalao a la romana con<br>ensalada<br>Fruta fresca          |  |                   |  |                    |  |
| Barazki - Haragi - Yogurra<br>Verdura - Carne - Yogur  | Pasta - Arraina - Fruta<br>Pasta - Pescado - Fruta   | Barazki - Hegazti - Yogurra<br>Verdura - Ave - Yogur   | Zopa - Arraina - Yogurra<br>Sopa - Pescado - Yogur  | Arroza - Arrautz - Esnekia<br>Arroz - Huevo - Lácteo   |  |                   |  |                    |  |
| <b>30</b> Kcal 753 HC 118<br>Lip 13 Prot 41  | <b>31</b> Kcal 860 HC 67<br>Lip 44 Prot 52   |  |   |  |  |                   |  |                    |  |
|  <br>Dilistak bertako barazkiekin<br>Indioilar gisatua jardinera erara<br>Fruta freskoa<br>Lentejas con verduras locales<br>Pavo guisado a la jardinera<br>Fruta fresca   | <br>Bertoko barazki krema<br>Oilasko izterra errea<br>entsaladarekin<br>Fruta freskoa<br>Crema de verduras locales<br>Muslo de pollo asado con<br>ensalada<br>Fruta fresca  |  |   |  |  |                   |  |                    |  |
| Barazki - Arrautz - Yogurra<br>Verdura - Huevo - Yogur   | Pasta - Arraina - Yogurra<br>Pasta - Pescado - Yogur   |  |   |  |  |                   |  |                    |  |

 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 kalkulatu  
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.