





# martxoa - marzo 2020

ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIÉRCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
<b>2</b>	Kcal	638	HC	81	<b>3</b>	Kcal	719	HC	96	<b>4</b>	Kcal	797	HC	117	<b>5</b>	Kcal	735	HC	69	<b>6</b>	Kcal	841	HC	120
Lip	23	Prot	29	Lip	15	Prot	53	Lip	26	Prot	29	Lip	37	Prot	34	Lip	20	Prot	44	Lip	20	Prot	44	
<b>Patata gisatuak</b> <b>Legatza barazki saltsan azenarioarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Patatas guisadas Merluza en salsa de verduras con zanahoria Fruta fresca					<b>Indaba gorriak bertako barazkiekin</b> <b>Indioilar gisatua barazki saltsan</b> <b>Edateko yogurra</b> Alubias rojas con verduras locales Pavo guisado en salsa de verduras Yogur bebible					<b>Makarroiak italiar erara</b> <b>Patata tortila entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones italiana Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca					<b>Porru esta espinaka krema</b> <b>Txahal-hanburguesa entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de puerros y espinacas Hamburguesa 100% ternera con ensalada Fruta fresca					<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Bakailaoa saltsa berdean</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Bacalao en salsa verde Fruta fresca				
<b>9</b>	Kcal	665	HC	84	<b>10</b>	Kcal	848	HC	109	<b>11</b>	Kcal	950	HC	128	<b>12</b>	Kcal	627	HC	69	<b>13</b>	Kcal	767	HC	78
Lip	25	Prot	30	Lip	27	Prot	42	Lip	36	Prot	32	Lip	20	Prot	44	Lip	21	Prot	68	Lip	21	Prot	68	
<b>Xehakin zopa</b> <b>Patata tortila entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Sopa de picadillo Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca					<b>Indaba zuriak bertako barazkiekin</b> <b>Bakailaoa barazki saltsan piper gorriekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias blancas con verduras locales Bacalao en salsa de verduras con pimientos rojos Fruta fresca					<b>Arroza tomatearekin</b> <b>Frankfurt saltxitxak entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Arroz con tomate Frankfurt con ensalada Fruta fresca					<b>Barazki krema</b> <b>Txahal gisatua jardinera erara</b> <b>Gazta txikia "la vaca que rie" eta irasagarra</b> Crema de verduras Guisado de ternera a la jardinera Quesito la vaca que rie con membrillo					<b>Marmitakoa</b> <b>Oilasko izterra txanpiñoiekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Marmitako Muslo de pollo con champiñones Fruta fresca				
<b>16</b>	Kcal	694	HC	73	<b>17</b>	Kcal	736	HC	89	<b>18</b>	Kcal	814	HC	107	<b>19</b>					<b>20</b>	Kcal	551	HC	71
Lip	31	Prot	34	Lip	24	Prot	44	Lip	24	Prot	46								Lip	17	Prot	26		
<b>Bertako barazki krema</b> <b>Txahal-hanburguesa tomate saltsarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de verduras locales Hamburguesa 100% ternera con salsa de tomate Fruta fresca					<b>Txitxirioak bertako barazkiekin</b> <b>Bakailaoa barazki saltsan entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Garbanzos con verduras locales Bacalao en salsa de verduras con ensalada Fruta fresca					<b>Makarroiak italiar erara</b> <b>Solomo labean entsaladarekin</b> <b>Aihoria</b> Macarrones italiana Lomo al horno con ensalada Natillas					JAIA  FIESTA					<b>Barazki menestra</b> <b>Legatza errioxar erara</b> <b>Fruta freskoa</b> Menestra de verduras Merluza a la riojana Fruta fresca				
<b>23</b>	Kcal	899	HC	121	<b>24</b>	Kcal	576	HC	72	<b>25</b>	Kcal	867	HC	100	<b>26</b>	Kcal	888	HC	118	<b>27</b>	Kcal	808	HC	115
Lip	34	Prot	32	Lip	16	Prot	37	Lip	23	Prot	53	Lip	27	Prot	45	Lip	22	Prot	36	Lip	22	Prot	36	
<b>Haragizko paella</b> <b>Oilasko hegala piper gorriekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Paella de carne Alitas de pollo con pimientos rojos Fruta fresca					<b>Porrusalda krema</b> <b>Solomo labean txanpiñoiekin</b> <b>Jogurta</b> Crema de purrezalda Lomo al horno con champiñones Yogur					<b>Indaba zuriak bertako barazkiekin</b> <b>Hegalaburra errioxar erara</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias blancas con verduras locales Atun a la riojana Fruta fresca					<b>Makarroiak bolognesa erara</b> <b>Indioilar gisatua entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones bolognesa Pavo guisado con ensalada Fruta fresca					<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Txahal xerra plantxan entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta fresca				
<b>30</b>	Kcal	798	HC	81	<b>31</b>	Kcal	752	HC	105															
Lip	42	Prot	26	Lip	17	Prot	48																	
<b>Porru esta espinaka krema</b> <b>Albondigak saltsan jardinera erara</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de puerros y espinacas Albondigas a la jardinera Fruta fresca					<b>Makarroiak tomatearekin</b> <b>Indioilar petxuga entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones con tomate Pechuga de pavo con ensalada Fruta fresca																			

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.