



martxoa - marzo 2020

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIÉRCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
2 Kcal 886 HC 126 Lip 27 Prot 34 Dilistak bertako barazkiekin Tenpeha saltsan patata frijituekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Tempeh en salsa con patatas fritas Fruta fresca	3 Kcal 672 HC 93 Lip 25 Prot 22 Bertoko barazki krema ogi integrala txigortuarekin Patata tortila labeen entsaladarekin Edateko yogurra Crema de verduras locales con picatostes integrales Tortilla de patata al horno con ensalada Yogur bebible	4 Kcal 742 HC 101 Lip 19 Prot 45 Indaba gorriak bertako barazkiekin Legatz arrautzaztatua piper gorriekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta fresca	5 Kcal 728 HC 104 Lip 28 Prot 17 Porrusalda Bakailao kroketak entsaladarekin Fruta freskoa Porrusalda Croquetas de bacalao con ensalada Fruta fresca	6 Kcal 780 HC 126 Lip 13 Prot 44 Arroza tomatearekin Bakailaoa marinela saltsan Fruta freskoa Arroz con tomate Bacalao en salsa marinera Fruta fresca
9 Kcal 930 HC 136 Lip 34 Prot 31 Espiralak tomatearekin Hegalaburrezko enpanadillak entsaladarekin Fruta freskoa Espirales con tomate Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca	10 Kcal 798 HC 116 Lip 31 Prot 15 Patata gisatuak (gg) Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Patatas guisadas (gg) Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	11 Kcal 712 HC 103 Lip 19 Prot 34 Indaba zuriak bertako barazkiekin Xerra begetala erromatar erara piper gorriekin Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Filete vegetal a la romana con pimientos rojos Fruta fresca	12 Kcal 648 HC 83 Lip 27 Prot 21 Porrusalda krema Paisana tortila entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie" eta irasagarra Crema de purrusalda Tortilla paisana con ensalada Quesito la vaca que rie con membrillo	13 Kcal 884 HC 116 Lip 29 Prot 45 Barazki paela Bakailaoa arrautzaztatua mahonesarekin Fruta freskoa Paella vegetal Bacalao a la romana con mahonesa Fruta fresca
16 Kcal 738 HC 89 Lip 24 Prot 45 Marmitakoa Legatza saltsa berdean Fruta freskoa Marmitako Merluza en salsa verde Fruta fresca	17 Kcal 798 HC 118 Lip 27 Prot 25 Makarroiak tomatearekin Legatzaketak entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Palitos de pescado con ensalada Fruta fresca	18 Kcal 843 HC 111 Lip 31 Prot 33 Txitxirioak bertako barazkiekin Patata tortila labeen entsaladarekin Aihoria Garbanzos con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Natillas	19 JAIA FIESTA	20 Kcal 717 HC 78 Lip 21 Prot 26 Porru esta espinaka krema Hegaluze medailoia errioxar erara Fruta freskoa Crema de puerros y espinacas Medallón de bonito a la riojana Fruta fresca
23 Kcal 799 HC 128 Lip 24 Prot 23 Barazki paela Paisana tortila entsaladarekin Fruta freskoa Paella vegetal Tortilla paisana con ensalada Fruta fresca	24 Kcal 742 HC 116 Lip 19 Prot 30 Barazki krema Txitxirioak bertako barazkiekin Jogurra Crema de verduras Garbanzos con verduras locales Yogur	25 Kcal 740 HC 87 Lip 32 Prot 30 Fideo zopa Tofuzko hanburgesa txanpiñoekin Fruta freskoa Sopa de fideos (gg) Hamburguesa de tofu con champiñón Fruta fresca	26 Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32 Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata tortila labeen entsaladarekin Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca	27 Kcal 648 HC 72 Lip 21 Prot 39 Lekak patatekin Bakailaoa erromatar erara entsaladarekin Fruta freskoa Vainas con patatas Bacalao a la romana con ensalada Fruta fresca
30 Kcal 867 HC 170 Lip 12 Prot 22 Dilistak bertako barazkiekin Makarroiak tomatearekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Macarrones con tomate Fruta fresca	31 Kcal 651 HC 85 Lip 26 Prot 22 Bertoko barazki krema Paisana tortila entsaladarekin Fruta freskoa Crema de verduras locales Tortilla paisana 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.