



## martxoa - marzo 2020

ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
<b>2</b>	Kcal	678	HC	85	<b>3</b>	Kcal	719	HC	96	<b>4</b>	Kcal	878	HC	99	<b>5</b>	Kcal	735	HC	69	<b>6</b>	Kcal	831	HC	124
	Lip	21	Prot	39		Lip	15	Prot	53		Lip	27	Prot	63		Lip	37	Prot	34		Lip	24	Prot	28
<b>Patata gisatuak</b> <b>Solomo egosia azenario eta txanpiñoekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Patatas guisadas Lomo cocido con zanahoria y champiñon 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>Oilasko izterra entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones italiana Muslo de pollo 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>Indioilar bularkia jardinera erara</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Pechuga de pavo a la jardinera Fruta fresca				
<b>9</b>	Kcal	769	HC	74	<b>10</b>	Kcal	847	HC	103	<b>11</b>	Kcal	950	HC	128	<b>12</b>	Kcal	627	HC	69	<b>13</b>	Kcal	679	HC	75
	Lip	32	Prot	49		Lip	32	Prot	40		Lip	36	Prot	32		Lip	20	Prot	44		Lip	19	Prot	55
<b>Xehakin zopa</b> <b>Txerri giarra labeen entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Sopa de picadillo Guiarra de cerdo al horno con ensalada Fruta fresca					<b>Indaba zuriak bertako barazkiekin</b> <b>Oilasko hegalak piper gorriekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias blancas con verduras locales Alitas de pollo 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>Porrusalda</b> <b>Oilasko izterra txanpiñoekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Purrusalda Muslo de pollo con champiñones Fruta fresca				
<b>16</b>	Kcal	694	HC	73	<b>17</b>	Kcal	756	HC	96	<b>18</b>	Kcal	814	HC	107	<b>19</b>					<b>20</b>	Kcal	680	HC	66
	Lip	31	Prot	34		Lip	20	Prot	52		Lip	24	Prot	46							Lip	21	Prot	54
<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>Indioilar gisatua entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Garbanzos con verduras locales Pavo guisado con ensalada Fruta fresca					<b>Makarroiak italiar erara</b> <b>Solomo labeen entsaladarekin</b> <b>Aihoria</b> Macarrones italiana Lomo al horno con ensalada Natillas					JAIA  FIESTA					<b>Barazki menestra</b> <b>Oilasko izterra piper gorriekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Menestra de verduras Muslo de pollo con pimientos rojos Fruta fresca				
<b>23</b>	Kcal	899	HC	121	<b>24</b>	Kcal	576	HC	72	<b>25</b>	Kcal	706	HC	96	<b>26</b>	Kcal	888	HC	118	<b>27</b>	Kcal	808	HC	115
	Lip	34	Prot	32		Lip	16	Prot	37		Lip	17	Prot	45		Lip	27	Prot	45		Lip	22	Prot	36
<b>Haragizko paella</b> <b>Oilasko hegalak piper gorriekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Paella de carne Alitas de pollo con pimientos rojos Fruta fresca					<b>Porrusalda krema</b> <b>Solomo labeen txanpiñoekin</b> <b>Jogurta</b> Crema de purrusalda Lomo al horno con champiñones Yogur					<b>Indaba zuriak bertako barazkiekin</b> <b>Oilasko bularkia patatatekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias blancas con verduras locales Pechuga de pollo con patatas 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.