



ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
2	Kcal	638	HC	81	3	Kcal	684	HC	92	4	Kcal	797	HC	117	5	Kcal	735	HC	69	6	Kcal	841	HC	120
	Lip	23	Prot	29		Lip	13	Prot	52		Lip	26	Prot	29		Lip	37	Prot	34		Lip	20	Prot	44
Patata gisatuak Legatza barazki saltsan azenarioarekin Fruta freskoa Patatas guisadas Merluza en salsa de verduras con zanahoria Fruta fresca					Indaba gorriak bertako barazkiekin Indioilar gisatua barazki saltsan Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Pavo guisado en salsa de verduras Fruta fresca					Makarroiak italiar erara Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones italiana Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca					Porru esta espinaka krema Txahal-hanburguesa entsaladarekin Fruta freskoa Crema de puerros y espinacas Hamburguesa 100% ternera con ensalada Fruta fresca					Dilistak bertako barazkiekin Bakailaoa saltsa berdean Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Bacalao en salsa verde Fruta fresca				
9	Kcal	665	HC	84	10	Kcal	848	HC	109	11	Kcal	737	HC	113	12	Kcal	635	HC	73	13	Kcal	767	HC	78
	Lip	25	Prot	30		Lip	27	Prot	42		Lip	17	Prot	39		Lip	19	Prot	44		Lip	21	Prot	68
Xehakin zopa Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Sopa de picadillo Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca					Indaba zuriak bertako barazkiekin Bakailaoa barazki saltsan piper gorriekin Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Bacalao en salsa de verduras con pimientos rojos Fruta fresca					Arroza tomatearekin Oilasko petxuga entsaladarekin Fruta freskoa Arroz con tomate Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca					Barazki krema Txahal gisatua jardinera erara Fruta freskoa Crema de verduras Guisado de ternera a la jardinera Fruta fresca					Marmitakoa Oilasko izterra txanpiñoekin Fruta freskoa Marmitako Muslo de pollo con champiñones Fruta fresca				
16	Kcal	694	HC	73	17	Kcal	736	HC	89	18	Kcal	750	HC	103	19					20	Kcal	551	HC	71
	Lip	31	Prot	34		Lip	24	Prot	44		Lip	20	Prot	44							Lip	17	Prot	26
Bertako barazki krema Txahal-hanburguesa tomate saltsarekin Fruta freskoa Crema de verduras locales Hamburguesa 100% ternera con salsa de tomate Fruta fresca					Txitxirioak bertako barazkiekin Bakailaoa barazki saltsan entsaladarekin Fruta freskoa Garbanzos con verduras locales Bacalao en salsa de verduras con ensalada Fruta fresca					Makarroiak italiar erara Solomo labean entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones italiana Lomo al horno con ensalada Fruta fresca					JAIA FIESTA					Barazki menestra Legatza errioxar erara Fruta freskoa Menestra de verduras Merluza a la riojana Fruta fresca				
23	Kcal	899	HC	121	24	Kcal	549	HC	72	25	Kcal	885	HC	105	26	Kcal	888	HC	118	27	Kcal	808	HC	115
	Lip	34	Prot	32		Lip	14	Prot	35		Lip	23	Prot	52		Lip	27	Prot	45		Lip	22	Prot	36
Haragizko paella Oilasko hegalak piper gorriekin Fruta freskoa Paella de carne Alitas de pollo con pimientos rojos Fruta fresca					Porrusalda krema Solomo labean txanpiñoekin Fruta freskoa Crema de purrusalda Lomo al horno con champiñones Fruta fresca					Indaba zuriak bertako barazkiekin Hegalaburra errioxar erara Fruta ur-zukuetan Alubias blancas con verduras locales Atun a la riojana Fruta en almibar					Makarroiak bolognesa erara Indioilar gisatua entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones bolognesa Pavo guisado con ensalada Fruta fresca					Dilistak bertako barazkiekin Txahal xerra plantxan entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta fresca				
30	Kcal	573	HC	73	31	Kcal	752	HC	105															
	Lip	15	Prot	38		Lip	17	Prot	48															
Porru esta espinaka krema Solomo egosita patatekin Fruta freskoa Crema de puerros y espinacas Lomo cocido con patatas Fruta fresca					Makarroiak tomatearekin Indioilar petxuga entsaladarekin Fruta freskoa 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.