



martxoa - marzo 2020

| ASTELEHENA / LUNES | | | | | ASTEARTEA / MARTES | | | | | ASTEAZKENA / MIERCOLES | | | | | OSTEGUNA / JUEVES | | | | | OSTIRALA / VIERNES | | | | |
|---|------|-----|------|-----|--|------|-----|------|-----|---|------|-----|------|-----|--|------|-----|------|-----|--|------|-----|------|-----|
| 2 | Kcal | 638 | HC | 81 | 3 | Kcal | 605 | HC | 82 | 4 | Kcal | 797 | HC | 117 | 5 | Kcal | 735 | HC | 69 | 6 | Kcal | 805 | HC | 120 |
| | Lip | 23 | Prot | 29 | | Lip | 12 | Prot | 44 | | Lip | 26 | Prot | 29 | | Lip | 37 | Prot | 34 | | Lip | 18 | Prot | 45 |
| Patata gisatuak Legatza barazki saltsan azenarioarekin Fruta freskoa Patatas guisadas Merluza en salsa de verduras con zanahoria Fruta fresca | | | | | Azalorea patatekin Indioilar gisatua barazki saltsan Edateko yogurra Coliflor con patatas Pavo guisado en salsa de verduras Yogur bebible | | | | | 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 | | | | | Barazki paela Bakailaoa saltsa berdean Fruta freskoa Paella vegetal Bacalao en salsa verde Fruta fresca | | | | |
| 9 | Kcal | 665 | HC | 84 | 10 | Kcal | 565 | HC | 68 | 11 | Kcal | 737 | HC | 113 | 12 | Kcal | 627 | HC | 69 | 13 | Kcal | 767 | HC | 78 |
| | Lip | 25 | Prot | 30 | | Lip | 19 | Prot | 33 | | Lip | 17 | Prot | 39 | | Lip | 20 | Prot | 44 | | Lip | 21 | Prot | 68 |
| Xehakin zopa Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Sopa de picadillo Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca | | | | | Zerbak patatekin Bakailaoa barazki saltsan piper gorriekin Fruta freskoa Acelgas con patatas 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 Gazta txikia "la vaca que rie" eta irasagarra Crema de verduras Guisado de ternera a la jardinera Quesito la vaca que rie con membrillo | | | | | Marmitakoa Oilasko izterra txanpiñoiekin Fruta freskoa Marmitako Muslo de pollo con champiñones Fruta fresca | | | | |
| 16 | Kcal | 694 | HC | 73 | 17 | Kcal | 719 | HC | 111 | 18 | Kcal | 814 | HC | 107 | 19 | | | | | 20 | Kcal | 515 | HC | 66 |
| | Lip | 31 | Prot | 34 | | Lip | 18 | Prot | 34 | | Lip | 24 | Prot | 46 | | | | | | | Lip | 16 | Prot | 28 |
| Bertako barazki krema Txahal-hanburguesa tomate saltsarekin Fruta freskoa Crema de verduras locales Hamburguesa 100% ternera con salsa de tomate Fruta fresca | | | | | Barazki paela Bakailaoa barazki saltsan entsaladarekin Fruta freskoa Paella vegetal Bacalao en salsa de verduras con ensalada Fruta fresca | | | | | Makarroiak italiar erara Solomo labean entsaladarekin Aihoria Macarrones italiana Lomo al horno con ensalada Natillas | | | | | JAIA FIESTA | | | | | Espinakak patatekin Legatza errioxar erara Fruta freskoa Espinacas con patatas Merluza a la riojana Fruta fresca | | | | |
| 23 | Kcal | 899 | HC | 121 | 24 | Kcal | 576 | HC | 72 | 25 | Kcal | 808 | HC | 85 | 26 | Kcal | 888 | HC | 118 | 27 | Kcal | 727 | HC | 86 |
| | Lip | 34 | Prot | 32 | | Lip | 16 | Prot | 37 | | Lip | 26 | Prot | 44 | | Lip | 27 | Prot | 45 | | Lip | 24 | Prot | 45 |
| Haragizko paella Oilasko hegala piper gorriekin Fruta freskoa Paella de carne Alitas de pollo con pimientos rojos Fruta fresca | | | | | Porrusalda krema Solomo labean txanpiñoiekin Jogurta Crema de purrenaldia Lomo al horno con champiñones Yogur | | | | | Patata gisatuak Hegalaburra errioxar erara Fruta freskoa Patatas guisadas Atun a la riojana Fruta fresca | | | | | Makarroiak bolognesa erara Indioilar gisatua entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones bolognesa Pavo guisado con ensalada Fruta fresca | | | | | Brokolia patatekin Txahal xerra plantxan entsaladarekin Fruta freskoa Brocoli con patatas 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.