



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
				1 Kcal 693 HC 75 Lip 33 Prot 28 Porrusalda Huevos fritos con ensalada Jogurta Purrusalda Huevos fritos con ensalada Yogur
4 Kcal 739 HC 102 Lip 14 Prot 56 Dilistak arrozarekin Indioilar gisatua txanpiñoiekin Fruta freskoa Lentejas con arroz Pavo guisado con champiñones Fruta fresca	5 Kcal 662 HC 94 Lip 23 Prot 19 Bertako kui krema Haragi lasagna Aihoria Crema de calabaza local Lasaña de carne Natillas	6 Kcal 656 HC 102 Lip 14 Prot 32 Patata gisatuak Legatza meniere eran Fruta freskoa Patatas guisadas Merluza meniere Fruta fresca	7 Kcal 905 HC 99 Lip 29 Prot 66 Espiralak italiar erara Oilasko izterra entsaladarekin Jogurta Espirales italiana Muslo de pollo con ensalada Yogur	8 Kcal 882 HC 101 Lip 25 Prot 38 Pasta - Haragi - Fruta Pasta - Carne - Fruta
Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur 11 Kcal 690 HC 64 Lip 33 Prot 32 Lekak patatekin Atun tortilla frantsesa entsaladarekin Fruta freskoa Vainas con patatas Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta fresca	Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta 12 Kcal 819 HC 98 Lip 27 Prot 50 Indaba txuriak bertako kalabazarekin Txahal eskaloepa entsaladarekin Fruta freskoa Alubias blancas con calabaza local Escalope de ternera con ensalada Fruta fresca	Barazki - Haragi - Esnekia Verdura - Carne - Lácteo 13 Kcal 927 HC 126 Lip 36 Prot 30 Arroza tomatearekin Hanburgesa txanpiñoiekin Edateko yogurra Arroz con tomate Hamburguesa con champiñones Yogur bebible	Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta 14 Kcal 774 HC 83 Lip 33 Prot 40 Porru eta espinaka krema ogi txigortuarekin Txerri txuleta labean jardinera erara Fruta freskoa Crema de puerros y espinacas con picatostes Chuleta de cerdo al horno a la jardinera Fruta fresca	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur 15 Kcal 782 HC 100 Lip 22 Prot 50 Dilista erregosiak Legatza marinela saltsan Jogurta Lentejas estofadas Merluza en salsa marinera Yogur
Zopa - Hegazti - Yogurra Sopa - Ave - Yogur 18 Kcal 967 HC 134 Lip 34 Prot 34 Karakolilloak italiar erara Oilasko krocketak entsaladarekin Fruta freskoa Caracolillos italiana Croquetas de pollo con ensalada Fruta fresca	Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur 19 Kcal 915 HC 99 Lip 35 Prot 55 Garbantuak bertako kuiarekin Bakailaoa arrautzatzatua mahonesarekin Fruta freskoa Garbanzos con calabaza local Bacalao a la romana con mahonesa Fruta fresca	Barazki - Arraultz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta 20 Kcal 780 HC 66 Lip 45 Prot 28 Barazki menestra Albondigak saltsan jardinera erara Gazta txikia "la vaca que rie" Menestra de verduras Albondigas a la jardinera Quesitos la vaca que rie	Patata - Arraina - Esnekia Patata - Pescado - Lácteo 21 Kcal 783 HC 100 Lip 25 Prot 43 Indaba zuriak odolostearrekin Oilasko hegalkak entsaladarekin Fruta freskoa Cocido de alubias blancas Alitas de pollo con ensalada Fruta fresca	Barazki - Hegazti - Fruta Verdura - Ave - Fruta 22 Kcal 858 HC 94 Lip 37 Prot 41 Bertako barazki krema Solomoa purearekin Jogurta Crema de verduras locales Lomo adobado con pure de patata Yogur
Arroza - Haragi - Esnekia Arroz - Carne - Lácteo 25 Kcal 665 HC 121 Lip 12 Prot 23 Lekak baratxuriekin Karakolilloak tomatearekin Jogurta Vainas al ajillo Caracolillos con tomate Yogur	Zopa - Hegazti - Yogurra Sopa - Ave - Yogur 26 Kcal 783 HC 106 Lip 26 Prot 36 Dilista erregosiak Patata tortilla entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas estofadas Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta 27 Kcal 723 HC 94 Lip 33 Prot 16 Fideo zopa San jakoboa entsaladarekin Aihoria Sopa de fideo San jacob con ensalada Natillas	Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur 28 Kcal 833 HC 120 Lip 21 Prot 48 Haragizko paella Bakailaoa arrautzatzatua piper gorriekin Fruta freskoa Paella de carne Bacalao a la romana con pimientos rojos Fruta fresca	Patata - Arraultz - Fruta Patata - Huevo - Fruta
Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta	Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur	Pasta - Hegazti - Fruta Pasta - Ave - Fruta	Krema - Arraultz - Esnekia Crema - Huevo - Lácteo	

Gomendatutako afaria
Cena recomendada

Karbono aztarna baxuko menua
Menú bajo en huella de carbono

Produktu ekologikodun menua
Menú con productos ecológicos

OHARRA Menuekin batera datorren elikadurari buruzko informazioa, 12 urteko umeen razio eta nutrizio-beharrak kontuan izanda kalkulatu da, menuan eskainitako 40 gramoko ogi razio eguean barne.

Menu basalarekiko plater desberdina
Plato distinto al menú basal

Bertoko produktudun menua
Menú con productos locales

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.