



ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
					1 Kcal 678 HC 77 Lip 26 Prot 36						2 Kcal 652 HC 95 Lip 14 Prot 37						3 Kcal 749 HC 89 Lip 28 Prot 40						4 Kcal 841 HC 85 Lip 40 Prot 39	
					Bertako kalabaza-krema Txahal-xerra ogi birrineztatua entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Crema de calabaza local Filete de ternera empanado con ensalada (cm) Fruta de temporada						Barazki-paella (kh) Oilasko-bularkia jardinerara Sasoiko fruta Paella vegetal (cm) Pechuga de pollo a la jardinera Fruta de temporada						Patatak errioxar erara Arrain freskoa saltsa berdean (kh) Sasoiko fruta Patatas a la riojana Pescado fresco en salsa verde Fruta de temporada						Dilistak barazkiekin (kh) Patata eta txorizo tortila labean entsaladarekin (kh) Gazta txikia Lentejas con verduras (cm) Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada (cm) Quesitos	
					Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur						Entsalada - Arraultz - Jogurta Ensalada - Huevo - Yogur						Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur						Pasta - Hegazti - Fruta Pasta - Ave - Fruta	
7 Kcal 713 HC 86 Lip 27 Prot 34						8 Kcal 779 HC 95 Lip 23 Prot 49						9 Kcal 660 HC 70 Lip 22 Prot 46						10 Kcal 833 HC 105 Lip 25 Prot 40						11 Kcal 810 HC 105 Lip 31 Prot 31
Porrusalda Legatza arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta Purrusalda Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada						Garbantzuak kalabazarekin (kh) Solomo ontzutua patata frijituekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza (cm) Lomo adobado con patatas fritas Fruta de temporada						Barazki-krema lekaleekin (kh) Txahal-gisatua jardinerara (kh) Jogurta Crema de verduras y legumbre (cm) Guisado de ternera a la jardinera (cm) Yogur						Makarroi integralak italiar erara Hegazti-hanburgesa txanpinoekin Sasoiko fruta Macarrones integrales italiana Hamburguesa de ave con champiñon Fruta de temporada						Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata tortila labean entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada
Krema - Arraultz - Esnekia Crema - Huevo - Lácteo						Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur						Zopa - Arraultz - Fruta Sopa - Huevo - Fruta						Pasta - Arraina - Esnekia Pasta - Pescado - Lácteo						Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur
14 Kcal 746 HC 96 Lip 33 Prot 22						15 Kcal 760 HC 101 Lip 22 Prot 44						16 Kcal 696 HC 67 Lip 33 Prot 34						17 Kcal 824 HC 119 Lip 22 Prot 39						18 Kcal 853 HC 71 Lip 49 Prot 32
Barazki-menestra (kh) Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Sasoiko fruta Menestra de verduras (cm) Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada						Indaba gorriak barazkiekin (kh) Izokina marinela saltsan Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras (cm) Salmon en salsa marinera Fruta de temporada						Porruek eta ziazerba-krema lekaleekin (kh) Behi-hanburgesa 100% entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Crema de puerros y espinacas y legumbre (cm) Hamburguesa 100% vacuno con ensalada (cm) Fruta de temporada						Makarroiak tomatearekin (kh) Bakailaoa arrautzatzatua piper gorriekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate (cm) Bacalao a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada						Hegazti-zopa fideoekin Patata eta txorizo tortila labean entsaladarekin (kh) Esnea Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada (cm) Leche
Pasta - Haragi - Jogurta Pasta - Carne - Yogur						Zopa - Arraultz - Jogurta Sopa - Huevo - Yogur						Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur						Entsalada - Hegazti - Jogurta Ensalada - Ave - Yogur						Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta
21 Kcal 724 HC 138 Lip 5 Prot 31						22 Kcal 759 HC 85 Lip 30 Prot 40						23 Kcal 741 HC 87 Lip 30 Prot 28						24 Kcal 845 HC 108 Lip 33 Prot 33						25 Kcal 672 HC 75 Lip 28 Prot 32
Dilistak barazkiekin (kh) Barazki-paella (kh) Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Paella vegetal (cm) Fruta de temporada						Patata gisatuak Txahal-xerra ogi birrineztatua entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Patatas guisadas Filete de ternera empanado con ensalada (cm) Fruta de temporada						Lekak patatekin Behi- eta txerri-albondigak piper gorriekin Sasoiko fruta Vainas con patatas Albondigas de vacuno y cerdo con champiñones (cm) Fruta de temporada						Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata tortila labean entsaladarekin (kh) Edateko jogurta Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Yogur bebible						Bertako kalabaza-krema Legatza arrautzatzatua maionesarekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Merluza a la romana con mahonesa Fruta de temporada
Pasta - Arraina - Jogurta Pasta - Pescado - Yogur						Zopa - Arraultz - Jogurta Sopa - Huevo - Yogur						Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur						Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur						Patata - Arraultz - Jogurta Patata - Huevo - Yogur
28 Kcal 956 HC 104 Lip 45 Prot 36						29 Kcal 790 HC 121 Lip 21 Prot 34						30 Kcal 969 HC 75 Lip 49 Prot 60						31 Kcal 724 HC 78 Lip 26 Prot 45						
Garbantzu erregosiak (kh) Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos estofados (cm) Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta de temporada						Arroza tomatearekin (kh) Izokina meniere erara Sasoiko fruta Arroz con tomate (cm) Salmon meniere Fruta de temporada						Patatak saltsa berdean (kh) Oilasko-izterra errea entsaladarekin Sasoiko fruta Patatas en salsa verde (cm) Muslo de pollo asado con ensalada Fruta de temporada						Barazki-krema lekaleekin (kh) Txahal-gisatua barazki-saltsan (kh) Flana Crema de verduras y legumbre (cm) Guisado de ternera en salsa de verduras (cm) Flan						
Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur						Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur						Barazki - Arraina - Esnekia Verdura - Pescado - Lácteo						Zopa - Arraultz - Fruta Sopa - Huevo - Fruta						

Gomendatutako afaria
Cena recomendada

Animalia proteina gabeko menua
Menú libre de proteína animal

Menu basalarekiko plater desberdina
Plato distinto al menú basal

Bertoko menua %100ean
Menú 100% local



Gure menu guztiak astero biltzen dituzte produktu ekologikoak, bidezko merkataritzakoak eta kalitate hobetua dutenak (Eusko label, etab.)

Todos nuestros menús incluyen semanalmente productos ecológicos, de comercio justo y con etiqueta de calidad mejorada (Eusko label, etc)

OHARRA: 12 urteko umeetan oinarritutako informazio nutricionalaren kalkulua, menuan eskainitako 40gr-ko ogia barne.

NOTA INFORMATIVA: Información nutricional calculada en base a niños de 12 años, incluyendo 40 g. de pan ofrecidos con el menú.

