
































urtarrila - enero 2018

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
1	2 Kcal 798 HC 128 Lip 23 Prot 20	3 Kcal 992 HC 117 Lip 33 Prot 62	4 Kcal 801 HC 95 Lip 29 Prot 44	5 Kcal 928 HC 84 Lip 55 Prot 28
JAIA FIESTA	 Dilistak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	 Karakolilloak italiar erara Txahal gisatua piper gorriekin Aihoria Caracolillos italiana Guisado de ternera con pimientos rojos Natillas	 Txitxirioak bertako barazkiekin Legatz arrautzaztatua mahonesarekin Fruta freskoa Garbanzos con verduras locales Merluza a la romana con mahonesa Fruta fresca	Bertako kui krema Hegazti saltxitxa freskoak egosiak txips patatekin Fruta freskoa Crema de calabaza local Salchichas frescas de ave cocidas con patatas chips Fruta fresca
	Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	Zopa - Arrautz - Fruta Sopa - Huevo - Fruta	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur	Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur
8 Kcal 950 HC 137 Lip 34 Prot 22	9 Kcal 878 HC 78 Lip 49 Prot 35	10 Kcal 748 HC 108 Lip 13 Prot 54	11 Kcal 780 HC 92 Lip 28 Prot 42	12 Kcal 770 HC 108 Lip 25 Prot 34
  Dilista erregosiak Oilasko kroketak entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas estofadas Croquetas de pollo con ensalada Fruta fresca	 Patatak saltsa berdean Albondigak saltsan jardinera erara Gazta txikia "la vaca que rie" Patatas en salsa verde Albondigas a la jardinera Quesitos la vaca que rie	 Indaba zuriak bertako barazkiekin Bakailoa meniere eran Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Bacalao meniere Fruta fresca	 Porru eta espinaka krema ogi txigortuarekin Solomo adobatuta txips patatekin Jogurta Crema de puerros y espinacas con picatostes Lomo adobado con patatas chips Yogur	  Makarroiak tomatearekin Legatz arrautzaztatua entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca
Zopa - Haragi - Esnekia Sopa - Carne - Lácteo	Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta	Krema - Arrautz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur	Pasta - Arraina - Fruta Pasta - Pescado - Fruta	Barazki - Hegazti - Esnekia Verdura - Ave - Lácteo
15 Kcal 880 HC 103 Lip 37 Prot 37	16 Kcal 764 HC 81 Lip 38 Prot 25	17 Kcal 805 HC 116 Lip 21 Prot 43	18 Kcal 718 HC 98 Lip 14 Prot 54	19 Kcal 683 HC 82 Lip 20 Prot 47
 Patatak errioxar erara Frankfurt ketchuparekin Fruta freskoa Patatas a la riojana Frankfurt con ketchup Fruta fresca	Porru eta espinaka krema Hanburgesa piper gorriekin Fruta freskoa Crema de puerros y espinacas Hamburguesa con pimientos rojos Fruta fresca	  Haragizko paella Oilasko petxuga patatekin Jogurta Paella de carne Pechuga de pollo con patatas fritas Yogur	  Indaba txuriak bertako kalabazarekin Indioilar gisatua jardinera erara Fruta freskoa Alubias blancas con calabaza local Pavo guisado a la jardinera Fruta fresca	 Lekak patatekin Bakailoa marinela saltsan Aihoria Vainas con patatas Bacalao en salsa marinera Natillas
Krema - Arraina - Esnekia Crema - Pescado - Lácteo	Arroza - Arrautz - Yogurra Arroz - Huevo - Yogur	Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta	Zopa - Haragi - Yogurra Sopa - Carne - Yogur	Patata - Arrautz - Fruta Patata - Huevo - Fruta
22 Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46	23 Kcal 784 HC 117 Lip 22 Prot 30	24 Kcal 661 HC 84 Lip 26 Prot 25	25 Kcal 855 HC 128 Lip 30 Prot 23	26 Kcal 885 HC 105 Lip 23 Prot 52
  Barazki krema Txahal gisatua barazki saltsan Jogurta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	  Dilistak bertako barazkiekin Legatz arrautzaztatua entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca	 Izar zopa Patata tortila entsaladarekin Jogurta Sopa de estrellas Tortilla de patata con ensalada Yogur	  Arroza tomatearekin Nuggets-ak entsaladarekin Fruta freskoa Arroz con tomate Nuggets con ensalada Fruta fresca	 Indaba gorriak bertako barazkiekin Atuna errioxar erara Fruta ur-zukuetan Alubias rojas con verduras locales Atun a la riojana Fruta en almibar
Arroza - Arrautz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta	Barazki - Haragi - Esnekia Verdura - Carne - Lácteo	Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta	Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur	Patata - Hegazti - Yogurra Patata - Ave - Yogur
29 Kcal 877 HC 72 Lip 41 Prot 56	30 Kcal 732 HC 88 Lip 20 Prot 53	31 Kcal 696 HC 87 Lip 33 Prot 16		
 Bertako barazki krema ogi txigortuarekin Oilasko izterra errea txanpiñoiekin Jogurta Crema de verduras locales con picatostes Muslo de pollo asado con champiñones Yogur	  Txitxirioak bertako barazkiekin Solomo freskoa barazkiekin Fruta freskoa Garbanzos con verduras locales Lomo fresco con verduritas Fruta fresca	 Barazki menestra San jakoboa entsaladarekin Edateko yogurra Menestra de verduras San jacobito con ensalada Yogur bebible		
Pasta - Arraina - Fruta Pasta - Pescado - Fruta	Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Arroza - Hegazti - Fruta Arroz - Ave - Fruta		

 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.