



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
		FIESTA	763 HC 78 38 Prot 29 Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Hamburguesa con ketchup Yogur	743 HC 99 16 Prot 54 Alubias blancas con calabaza Bacalao a la riojana Fruta fresca
			Arroz - Pescado - Fruta	Verdura - Ave - Yogur
6 Kcal 812 HC 91 Lip 34 Prot 32 Menestra de verduras Frankfurt con salsa de tomate Yogur bebible	7 Kcal 780 HC 124 Lip 20 Prot 26 Lentejas con verduras locales Merluza en salsa marinera Fruta en almibar	8 Kcal 813 HC 111 Lip 19 Prot 57 Espirales con tomate Blanqueta de pavo con piña y patata Quesitos la vaca que rie	9 Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32 Alubias rojas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	10 Kcal 675 HC 81 Lip 20 Prot 46 Crema de calabaza local Pechuga de pollo a la romana con pimientos rojos Fruta fresca
Sopa - Pescado - Fruta	Crema - Huevo - Yogur	Patata - Pescado - Fruta	Verdura - Ave - Yogur	Arroz - Pescado - Lácteo
13 Kcal 704 HC 89 Lip 33 Prot 17 Crema de verduras locales San jacob con ensalada Yogur	14 Kcal 867 HC 102 Lip 22 Prot 39 Alubias blancas con calabaza local Medallon de bonito a la riojana Fruta fresca	15 Kcal 801 HC 112 Lip 25 Prot 37 Paella de carne Lomo de sajonia con ensalada Fruta fresca	16 Kcal 682 HC 89 Lip 20 Prot 39 Purrusalda Bacalao a la romana con zanahoria y champiñon Natillas	17 Kcal 982 HC 125 Lip 42 Prot 26 Lentejas con verduras locales Albondigas a la jardinera Fruta fresca
Patata - Pescado - Fruta	Arroz - Huevo - Lácteo	Verdura - Pescado - Yogur	Sopa - Carne - Fruta	Crema - Pescado - Yogur
20 Kcal 734 HC 94 Lip 32 Prot 21 Vainas con patatas Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca	21 Kcal 1090 HC 96 Lip 51 Prot 65 Garbanzos con verduras locales Muslo de pollo asado con patatas chips Fruta fresca	22 Kcal 915 HC 102 Lip 38 Prot 46 Caracollitos bolognesa Bacalao rebozado con mahonesa Quesitos la vaca que rie	23 Kcal 683 HC 74 Lip 24 Prot 45 Crema de calabaza Guisado de ternera con pimientos rojos Yogur	24 Kcal 863 HC 108 Lip 33 Prot 40 Cocido de alubias rojas Tortilla de patata y chorizo con ensalada Fruta fresca
Arroz - Huevo - Yogur	Ensalada - Pescado - Yogur	Verdura - Ave - Fruta	Pasta - Pescado - Fruta	Crema - Carne - Yogur
27 Kcal 817 HC 122 Lip 19 Prot 40 Lentejas con verduras locales Lomo adobado con pimientos rojos Yogur	28 Kcal 1028 HC 101 Lip 46 Prot 56 Macarrones con tomate Jamoncitos al horno con ensalada Fruta fresca	29 Kcal 789 HC 108 Lip 21 Prot 47 Alubias blancas estofadas Merluza meniere Fruta fresca	30 Kcal 711 HC 90 Lip 21 Prot 44 Patatas a la riojana Pavo guisado en salsa de verduras Yogur bebible	31 Kcal 699 HC 94 Lip 27 Prot 22 Crema de verduras locales con picatostes Tortilla de patata con ensalada Natillas
Verdura - Huevo - Fruta	Ensalada - Pescado - Yogur	Sopa - Ave - Yogur	Verdura - Huevo - Fruta	Arroz - Pescado - 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.