



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	1 Kcal 678 HC 77 Lip 26 Prot 36 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	2 Kcal 652 HC 95 Lip 14 Prot 37 Barazki-paella (kh) Oilasko-bularkia jardinerara Sasoiko fruta Paella vegetal (cm) Pechuga de pollo a la jardinera Fruta de temporada	3 Kcal 749 HC 89 Lip 28 Prot 40 Patatak errioxar erara Arrain freskoa saltsa berdean (kh) Sasoiko fruta Patatas a la riojana Pescado fresco en salsa verde Fruta de temporada	4 Kcal 841 HC 85 Lip 40 Prot 39 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 Porrusalda Legatza arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta Purrusalda Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada	8 Kcal 779 HC 95 Lip 23 Prot 49 Garbantzuak kalabazarekin (kh) Solomo ontzutua patata frijituekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza (cm) Lomo adobado con patatas fritas Fruta de temporada	9 Kcal 660 HC 70 Lip 22 Prot 46 Barazki-krema lekaleekin (kh) Txahal-gisatua jardinera erara (kh) Jogurta Crema de verduras y legumbre (cm) Guisado de ternera a la jardinera (cm) Yogur	10 Kcal 833 HC 105 Lip 25 Prot 40 Makarroi integralak italiar erara Hegazti-hanburgesa txanpinoekin Sasoiko fruta Macarrones integrales italiana Hamburguesa de ave con champiñon Fruta de temporada	11 Kcal 810 HC 105 Lip 31 Prot 31 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	Porru- 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.

