

























urtarrila - enero 2017

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
2 Kcal 879 HC 102 Lip 37 Prot 39  Dilista erregosiak Nuggets-ak entsaladarekin Jogurta Lentejas estofadas Nuggets con ensalada Yogur	3 Kcal 836 HC 124 Lip 23 Prot 39  Hiru gozamen erako arroza urdaiazpiko egosiarekin Txahal xerra ogi birrineztatua patata frijituarekin Fruta freskoa Arroz 3 delicias con jamón york Filete de ternera empanado con patatas fritas Fruta fresca	4 Kcal 815 HC 82 Lip 41 Prot 31  Porrusalda krema Itsas oilar xerra erromatar erara mahonesarekin Izozkia Crema de purrusalda Filete de gallo rebozado con mahonesa Helado	5 Kcal 834 HC 113 Lip 24 Prot 45  Makarroiak tomatearekin Txerri giarra labean jardinera erara Fruta freskoa Macarrones con tomate Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta fresca	6 JAIA FIESTA
Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta	Barazki - Arraultz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo	Patata - Hegazti - Fruta Patata - Ave - Fruta	Krema - Arraina - Esnekia Crema - Pescado - Lácteo	
9 Kcal 866 HC 83 Lip 46 Prot 31  Patatak saltsa berdean Albondigak barazki saltsan Fruta freskoa Patatas en salsa verde Albondigas en salsa de verduras Fruta fresca	10 Kcal 933 HC 100 Lip 41 Prot 46  Garbantzu erregosiak Frankfurt ketchuparekin Gazta txikia "la vaca que rie" Garbanzos estofados Frankfurt con ketchup Quesitos la vaca que rie	11 Kcal 828 HC 114 Lip 25 Prot 43  Karakolilloak tomate eta gaztarekin Legatz arrautzaztatua entsaladarekin Fruta freskoa Caracolillos con tomate y queso Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca	12 Kcal 834 HC 84 Lip 31 Prot 57  Kui krema Oilasko izterra txips patatekin Jogurta Crema de calabaza Muslo de pollo con patatas chips Yogur	13 Kcal 752 HC 101 Lip 16 Prot 55  Indaba zuriak barazkiekin Bakailaoa marinela saltsan Fruta freskoa Alubias blancas con verduras Bacalao en salsa marinera Fruta fresca
Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Zopa - Hegazti - Fruta Sopa - Ave - Fruta	Krema - Arraultz - Esnekia Crema - Huevo - Lácteo	Entsalada - Arraina - Fruta Ensalada - Pescado - Fruta	Barazki - Arraultz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur
16 Kcal 892 HC 136 Lip 31 Prot 22  Paella mixtoa Oilasko kroketa entsaladarekin Fruta freskoa Paella mixta Croquetas de pollo con ensalada Fruta fresca	17 Kcal 731 HC 85 Lip 25 Prot 46  Porrusalda Txahal gisatua barazki saltsan Jogurta Purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	18 Kcal 802 HC 88 Lip 35 Prot 39  Indaba gorriak odolostearekin Tortilla frantsesa entsaladarekin Fruta freskoa Cocido de alubias rojas Tortilla francesa con ensalada Fruta fresca	19 Kcal 650 HC 77 Lip 20 Prot 42  Lekak patatekin Solomo adobatuta txanpiñoekin Aihoria Vainas con patatas Lomo adobado con champiñones Natillas	20 Kcal 870 HC 98 Lip 23 Prot 55  Dilistak barazkiekin Atuna errioxar erara Fruta freskoa Lentejas con verduras Atun a la riojana Fruta fresca
Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Zopa - Arraultz - Fruta Sopa - Huevo - Fruta	Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	Arroza - Haragi - Fruta Arroz - Carne - Fruta	Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur
23 Kcal 786 HC 133 Lip 21 Prot 22  Arroza tomatearekin Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Arroz con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	24 Kcal 798 HC 103 Lip 24 Prot 47  Dilistak barazkiekin Legatza saltsa berdean Edateko yogurra Lentejas con verduras Merluza en salsa verde Yogur bebible	25 Kcal 775 HC 90 Lip 32 Prot 31  Porru eta espinaka krema ogi txigortuarekin Oilasko hegalak txanpiñoekin Izozkia Crema de puerros y espinacas con picatostes Alitas de pollo con champiñones Helado	26 Kcal 888 HC 128 Lip 35 Prot 26  Makarroiak bolognesa erara Hegalaburrezko enpanadillak entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones bolognesa Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca	27 Kcal 695 HC 76 Lip 21 Prot 51  Hegazti zopa fideoekin Bakailaoa arrautzaztatua piper gorriekin Fruta freskoa Sopa de ave con fideos Bacalao a la romana con pimientos rojos Fruta fresca
Entsalada - Arraina - Yogurra Ensalada - Pescado - Yogur	Krema - Hegazti - Fruta Crema - Ave - Fruta	Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta	Barazki - Arraultz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur	Patata - Arraultz - Esnekia Patata - Huevo - Lácteo
30 Kcal 841 HC 93 Lip 37 Prot 33  Patata gisatuak Itsas oilar xerra erromatar erara mahonesarekin Jogurta Patatas guisadas Filete de gallo rebozado con mahonesa Yogur	31 Kcal 523 HC 55 Lip 21 Prot 31  Brokoli salteatua Sajoniako solomo arrautzaztatua piper gorriekin Fruta ur-zukuetan Brocoli salteado Lomo de sajonia rebozado con pimientos rojos Fruta en almibar			
Entsalada - Arraultz - Fruta Ensalada - Huevo - Fruta	Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur			

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.