



ASTELEHENA / LUNES		ASTEARTEA / MARTES		ASTEAZKENA / MIERCOLES		OSTEGUNA / JUEVES		OSTIRALA / VIERNES		
3 Kcal 906 HC 114 Lip 35 Prot 38	4 Kcal 722 HC 83 Lip 29 Prot 35	5 Kcal 800 HC 82 Lip 42 Prot 26	6 Kcal 892 HC 94 Lip 40 Prot 44	7 Kcal 722 HC 84 Lip 23 Prot 48						
Dilistak arrozarekin Nuggets-ak entsaladarekin Jogurta Lentejas con arroz Nuggets con ensalada Yogur	Patata gisatuak Legatz arrautzaztatua mahonesarekin Fruta freskoa Patatas guisadas Merluza a la romana con mahonesa Fruta fresca	Barazki krema Albondigak saltsan jardinera erera Fruta freskoa Crema de verduras Albondigas a la jardinera Fruta fresca	Indaba zuria erregosiak York urdaiazpikozko frantses tortila entsaladarekin Izozkia Alubias blancas estofadas Tortilla francesa con jamon york y ensalada Helado	Pasta entsalada Bakailaoa marinela saltsan Fruta freskoa Ensalada de pasta Bacalao en salsa marinera Fruta fresca						
Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta	Barazki - Arrautz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur	Arroza - Arraina - Esnekia Arroz - Pescado - Lácteo	Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur						
10 Kcal 713 HC 75 Lip 34 Prot 28	11 Kcal 919 HC 98 Lip 40 Prot 44	12 Kcal 902 HC 138 Lip 22 Prot 45	13	14						
Lekak patatekin Hanburgesa azenario eta txanpiñoekin Fruta freskoa Vainas con patatas Hamburguesa con zanahoria y champiñón Fruta fresca	Dilistak barazkiekin Frankfurt saltxitxak entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie" eta irasagarra Lentejas con verduras Frankfurt con ensalada Quesito la vaca que rie con membrillo	Haragi paella Hegalaburra tomatearekin Fruta freskoa Paella de carne Atun con tomate Fruta fresca	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA						
Barazki - Arrautz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur	Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta	Patata - Hegazti - Yogurra Patata - Ave - Yogur								
17	18 Kcal 838 HC 128 Lip 30 Prot 23	19 Kcal 827 HC 101 Lip 28 Prot 48	20 Kcal 661 HC 80 Lip 22 Prot 38	21 Kcal 677 HC 55 Lip 29 Prot 51						
JAIA FIESTA	Makarroiak tomatearekin Enpanadilak entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Empanadillas con ensalada Fruta fresca	Indaba gorriak odolostearekin Legatza saltsa berdean Jogurta Cocido de alubias rojas Merluza en salsa verde Yogur	Barazki krema Solomo adobatuta patata frijituekin Fruta freskoa Crema de verduras Lomo adobado con patatas fritas Fruta fresca	Kanpera entsalada Txahal gisatua txanpiñoi eta azenarioekin Fruta freskoa Ensalada campera Guisado de ternera con zanahoria y champiñón Fruta fresca						
		Barazki - Haragi - Esnekia Verdura - Carne - Lácteo	Zopa - Hegazti - Fruta Sopa - Ave - Fruta	Pasta - Arraina - Yogurra Pasta - Pescado - Yogur	Zopa - Arrautz - Yogurra Sopa - Huevo - Yogur					
24 Kcal 788 HC 88 Lip 32 Prot 39	25 Kcal 994 HC 134 Lip 36 Prot 36	26 Kcal 783 HC 101 Lip 19 Prot 56	27 Kcal 943 HC 101 Lip 32 Prot 66	28 Kcal 636 HC 87 Lip 20 Prot 28						
Porrusalda Txerri txuleta labean jardinera erera Fruta freskoa Purrusalda Chuleta de cerdo al horno a la jardinera Fruta fresca	Karakolilloak italiar erera Oilasko kroketak entsaladarekin Jogurta Caracolillos italiana Croquetas de pollo con ensalada Yogur	Indaba gorriak barazkiekin Bakailaoa arrautzaztatua piper gorriekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras Bacalao a la romana con pimientos rojos Fruta fresca	Lapikoko zopa fideoekin Oilasko izterra txips patatekin Fruta ur-zukuetan Sopa de cocido con fideos Muslo de pollo con patatas chips Fruta en almibar	Kui krema ogi txigortuarekin Legatza errioxar erera Aihoria Crema de calabaza con picatostes Merluza a la riojana Natillas						
Entsalada - Arraina - Esnekia Ensalada - Pescado - Lácteo	Barazki - Arrautz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta	Zopa - Hegazti - Yogurra Sopa - Ave - Yogur	Barazki - Arraina - Esnekia Verdura - Pescado - Lácteo	Patata - Haragi - Fruta Patata - Carne - 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.