



urria - octubre 2018



ASTELEHENA / LUNES		ASTEARTEA / MARTES		ASTEAZKENA / MIERCOLES		OSTEGUNA / JUEVES		OSTIRALA / VIERNES	
1 Kcal 956 HC 89 Lip 50 Prot 42	2 Kcal 657 HC 75 Lip 21 Prot 43	3 Kcal 839 HC 115 Lip 28 Prot 37	4 Kcal 876 HC 104 Lip 28 Prot 55	5 Kcal 721 HC 61 Lip 39 Prot 33					
 Dilista erregosiak Oilasko saltxitxak freskuak entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas estofadas Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta fresca	 Porrusalda krema Txahal gisatua txanpiñoi eta azenarioekin Jogurta Crema de purrusalda Guisado de ternera con zanahoria y champiñon Yogur	 Paella mixtoa Legatz arrautzatzatua mahonesarekin Fruta freskoa Paella mixta Merluza a la romana con mahonesa Fruta fresca	 Indaba txuriak bertako kalabazarekin Txerri giarra labean jardiner erara Jogurta Alubias blancas con calabaza local Guiarra de cerdo al horno a la jardiner Yogur	 Barazki menestra Arraultz frijituak txistorrekin Fruta freskoa Menestra de verduras Huevos fritos con chistorra Fruta fresca					
Zopa - Arraina - Esnekia Sopa - Pescado - Lácteo	Arroza - Arraultz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur	Krema - Arraina - Fruta Crema - Pescado - Fruta	Pasta - Haragi - Yogurra Pasta - Carne - Yogur					
8 Kcal 934 HC 115 Lip 37 Prot 41	9 Kcal 982 HC 123 Lip 41 Prot 34	10 Kcal 685 HC 95 Lip 19 Prot 35	11 Kcal 829 HC 82 Lip 31 Prot 58	12					
 Karakolilloak boloñesa erara Hamburgesa ketchuparekin Fruta freskoa Caracolillos bolognesa Hamburguesa con ketchup Fruta fresca	 Garbantz erregosiak Oilasko kroketak entsaladarekin Izozkia Garbanzos estofados Croquetas de pollo con ensalada Helado	 Patata gisatuak Legatz arrautzatzatua piper gorriekin Fruta freskoa Patatas guisadas Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta fresca	 Bertako barazki krema Oilasko izterra txips patatekin Jogurta Crema de verduras locales Muslo de pollo con patatas chips Yogur	JAIA FIESTA					
Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Zopa - Hegazti - Fruta Sopa - Ave - Fruta	Krema - Arraultz - Esnekia Crema - Huevo - Lácteo	Pasta - Arraina - Fruta Pasta - Pescado - Fruta						
15 Kcal 997 HC 118 Lip 53 Prot 18	16 Kcal 792 HC 82 Lip 26 Prot 31	17 Kcal 773 HC 89 Lip 31 Prot 38	18 Kcal 651 HC 69 Lip 23 Prot 49	19 Kcal 794 HC 94 Lip 23 Prot 57					
 Kuskus piperrekin San jakoboa entsaladarekin Fruta freskoa Cuscús con pimientos San jacobo con ensalada Fruta fresca	 Lekak patatekin Hegaluz medailoia errioxar erara Aihoria Vainas con patatas Medallon de bonito a la riojana Natillas	 Indaba gorriak bertako barazkiekin York urdaiazpikozko frantses tortila entsaladarekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Tortilla francesa con jamon york y ensalada Fruta fresca	 Bertako kui krema Oilasko bularkia erromatar erara piper gorriekin Gazta txikia "la vaca que rie" Crema de calabaza local Pechuga de pollo a la romana con pimientos rojos Quesitos la vaca que rie	 Garbantz erregosiak Indoiar gisatua txanpiñoekin Fruta freskoa Garbanzos estofados Pavo guisado con champiñones Fruta fresca					
Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Zopa - Arraultz - Fruta Sopa - Huevo - Fruta	Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur	Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur					
22 Kcal 786 HC 133 Lip 21 Prot 22	23 Kcal 855 HC 124 Lip 20 Prot 46	24 Kcal 763 HC 99 Lip 18 Prot 32	25 Kcal 876 HC 117 Lip 30 Prot 39	26 Kcal 673 HC 76 Lip 25 Prot 38					
 Arroza tomatearekin Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Arroz con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	 Dilistak bertako barazkiekin Bakailaoa arrautzatzatua piper gorriekin Edateko yogurra Lentejas con verduras locales Bacalao a la romana con pimientos rojos Yogur bebible	 Porru eta espinaka krema ogi txigortuarekin Errusiar xerra perretxioekin Fruta freskoa Crema de puerros y espinacas con picatostes Filete ruso con champiñones Fruta fresca	 Makarrojak bolognesa erara Oilasko hegalak entsaladarekin Izozkia Macarrones bolognesa Alitas de pollo con ensalada Helado	 Hegazti zopa fideoekin Legatza saltsa berdean Fruta freskoa Sopa de ave con fideos Merluza en salsa verde Fruta fresca					
Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Krema - Hegazti - Fruta Crema - Ave - Fruta	Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur	Zopa - Arraultz - Fruta Sopa - Huevo - Fruta	Entsalada - Haragi - Esnekia Ensalada - Carne - Lácteo					
29 Kcal 768 HC 117 Lip 19 Prot 37	30 Kcal 799 HC 91 Lip 33 Prot 38	31 Kcal 848 HC 108 Lip 32 Prot 35							
 Barazki paella Bakailaoa erromatar erara entsaladarekin Fruta freskoa Paella vegetal Bacalao a la romana con ensalada Fruta fresca	 Brokolia baratxuritan Solomoa purearekin Fruta ur-zukuetan Brocoli al ajillo Lomo adobado con pure de patata Fruta en almibar	 Indaba zuriak odolostearrekin Legatza palitoak entsaladarekin Fruta freskoa Cocido de alubias blancas Palitos de merluza con ensalada Fruta fresca							
Krema - Arraultz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur	Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur	Patata - Hegazti - Yogurra Patata - Ave - Yogur							

Gomendatutako afaria
Cena recomendada

Karbono aztarna baxuko menua
Menú bajo en huella de carbono

Menu basetarekin plater
desberdina
Plato distinto al menú basal

Bertoko menua %100ean
Menú 100% local

Bertoko produktudun menua
Menú con productos locales

OHARRA Menuekin batera datoren elikadurari buruzko informazioak,
12 urteko umean nazio eta nutrizio-beharrik konfianzaz kalkulatuta
dago, menuan sakaitutako 40 gramoko ogi nazio egunean baxe.

NOTA La información nutricional que acompaña a los menús
está calculada atendiendo al requerido y necesidades
nutricionales de niños de 12 años, incluyendo los 40 g. de pan
ofrecidos con el menú.





ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
			1	2 Kcal 693 HC 75 Lip 33 Prot 28
			JAIA FIESTA	 Porrusalda Huevos fritos con ensalada Jogurta Purrusalda Huevos fritos con ensalada Yogur
				Pasta - Haragi - Fruta Pasta - Carne - Fruta
5 Kcal 739 HC 102 Lip 14 Prot 56	6 Kcal 662 HC 94 Lip 23 Prot 19	7 Kcal 656 HC 102 Lip 14 Prot 32	8 Kcal 905 HC 99 Lip 29 Prot 66	9 Kcal 801 HC 99 Lip 22 Prot 55
 Dilistak arrozarekin Indioilar gisatua txanpiñoiekin Fruta freskoa Lentejas con arroz Pavo guisado con champiñones Fruta fresca	Bertako kui krema Haragi lasagna Aihoria Crema de calabaza local Lasaña de carne Natillas	Patata gisatuak Legatza meniere eran Fruta freskoa Patatas guisadas Merluza meniere Fruta fresca	 Espiralak italiar erara Oilasko izterra entsaladarekin Jogurta Espirales italiana Muslo de pollo con ensalada Yogur	 Txixirioak bertako barazkiekin Bakailaoa arrautzatzatua piper gorriekin Fruta freskoa Garbanzos con verduras locales Bacalao a la romana con pimientos rojos Fruta fresca
Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	Barazki - Haragi - Esnekia Verdura - Carne - Lácteo	Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur
12 Kcal 669 HC 64 Lip 33 Prot 32	13 Kcal 819 HC 98 Lip 27 Prot 50	14 Kcal 927 HC 126 Lip 36 Prot 30	15 Kcal 776 HC 83 Lip 33 Prot 40	16 Kcal 782 HC 100 Lip 22 Prot 50
 Lekak patatekin Atun tortilla frantsesa entsaladarekin Fruta freskoa Vainas con patatas Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta fresca	 Indaba txuriak bertako kalabazarekin Txahal eskaloepa entsaladarekin Fruta freskoa Alubias blancas con calabaza local Escalope de ternera con ensalada Fruta fresca	Arroza tomatearekin Hamburgesa txanpiñoiekin Edateko yogurra Arroz con tomate Hamburguesa con champiñones Yogur bebible	 Porru eta espinaka krema ogi integrala txigortuarekin Txerri txuleta labean jardinerara Fruta freskoa Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Chuleta de cerdo al horno a la jardinerara Fruta fresca	 Dilista erregosiak Legatza marinela saltsan Jogurta Lentejas estofadas Merluza en salsa marinera Yogur
Zopa - Hegazti - Yogurra Sopa - Ave - Yogur	Entsalada - Arraina - Yogurra Ensalada - Pescado - Yogur	Barazki - Arraultz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta	Patata - Arraina - Esnekia Patata - Pescado - Lácteo	Barazki - Hegazti - Fruta Verdura - Ave - Fruta
19 Kcal 967 HC 134 Lip 34 Prot 34	20 Kcal 915 HC 99 Lip 35 Prot 55	21 Kcal 847 HC 82 Lip 46 Prot 27	22 Kcal 783 HC 100 Lip 25 Prot 43	23 Kcal 858 HC 94 Lip 37 Prot 41
 Karakolilloak italiar erara Oilasko krocketak entsaladarekin Fruta freskoa Caracolillos italiana Croquetas de pollo con ensalada Fruta fresca	 Garbantzuak bertako kuiarekin Bakailaoa arrautzatzatua mahonesarekin Fruta freskoa Garbanzos con calabaza local Bacalao a la romana con mahonesa Fruta fresca	 Barazki menestra Albondigak saltsan jardinerara Aihoria Menestra de verduras Albondigas a la jardinerara Natillas	 Indaba zuriak odolostearekin Oilasko hegalkak entsaladarekin Fruta freskoa Cocido de alubias blancas Alitas de pollo con ensalada Fruta fresca	 Barazki krema Solomoa purearekin Jogurta Crema de verduras Lomo adobado con pure de patata Yogur
Arroza - Haragi - Esnekia Arroz - Carne - Lácteo	Zopa - Hegazti - Yogurra Sopa - Ave - Yogur	Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Patata - Arraultz - Fruta Patata - Huevo - Fruta
26 Kcal 702 HC 125 Lip 14 Prot 23	27 Kcal 783 HC 106 Lip 26 Prot 36	28 Kcal 658 HC 79 Lip 34 Prot 16	29 Kcal 833 HC 120 Lip 21 Prot 48	30 Kcal 711 HC 89 Lip 19 Prot 49
 Lekak baratxuriek Karakolilloak tomatearekin Aihoria Vainas al ajillo Caracolillos con tomate Natillas	 Dilista erregosiak Patata tortilla entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas estofadas Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	 Bertako kui krema San jakoboa entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie" Crema de calabaza local San jacobo con ensalada Quesitos la vaca que rie	Haragizko paella Bakailaoa arrautzatzatua piper gorriekin Fruta freskoa Paella de carne Bacalao a la romana con pimientos rojos Fruta fresca	 Indaba gorriak bertako barazkiekin Oilasko petxuga entsaladarekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca
Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta	Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur	Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo	Entsalada - Arraina - Yogurra Ensalada - Pescado - Yogur

Gomendatutako afaria
Cena recomendada

Karbono azitarna baxuko menua
Menú bajo en huella de carbono

OHARRA Menuekin batera datoren elkadurari buruzko informazioa,
12 urteko umeen ratio eta nutrizio-beharrak kontuan izanda kalkulatu
dago, menuan eskaintako 40 gramoko ogi ratio egunean berr.



Menu bazelarekiko plater
desberdina
Plato distinto al menú basal

Bertoko menua %100ean
Menú 100% local

Bertoko produktudun menua
Menú con productos locales

NOTA La información nutricional que escribíamos a los menús
está calculada atendiendo al racionado y necesidades
nutricionales de niños de 12 años, incluyendo los 40 g. de pan
añadidos con el menú.



abendua - diciembre 2018



ASTELEHENA / LUNES		ASTEARTEA / MARTES		ASTEAZKENA / MIERCOLES		OSTEGUNA / JUEVES		OSTIRALA / VIERNES	
3	Kcal 913 Lip 22 HC 41 Prot 112	4	Kcal 736 Lip 18 HC 52 Prot 94	5	Kcal 866 Lip 31 HC 48 Prot 103	6		7	Kcal 783 Lip 26 HC 24 Prot 119
<p>Dilistak arroza integralarekin Hegaluze medailoia errioxar erara Fruta freskoa Lentejas con arroz integral Medallon de bonito a la riojana Fruta fresca</p>		<p>Brokolia patatekin Indioilar gisatua jardinerara Aihoria Brocoli con patatas Pavo guisado a la jardinerera Natillas</p>		<p>Garbantzu erregosiak Legatza saltsa berdean Fruta freskoa Garbanzos estofados Merluza en salsa verde Fruta fresca</p>		<p>JAIA FIESTA</p>		<p>Makarroiak tomatearekin Patata tortilla entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca</p>	
<p>Krema - Arraultz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur</p>		<p>Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta</p>		<p>Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur</p>				<p>Entsalada - Haragi - Yogurra Ensalada - Carne - Yogur</p>	
10	Kcal 818 Lip 42 HC 25 Prot 87	11	Kcal 806 Lip 15 HC 47 Prot 127	12	Kcal 731 Lip 25 HC 46 Prot 85	13	Kcal 665 Lip 22 HC 38 Prot 80	14	Kcal 844 Lip 30 HC 34 Prot 113
<p>Bertako barazki krema Albondigak saltsan jardinerara Fruta ur-zukuetan Crema de verduras locales Albondigas a la jardinerera Fruta en almibar</p>		<p>Paella mixtoa Bakailaoa meniere eran Fruta freskoa Paella mixta Bacalao meniere Fruta fresca</p>		<p>Porrusalda Txahal gisatua barazki saltsan Jogurta Purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur</p>		<p>Fideo zopa Oilasko izterra patata purearekin Fruta freskoa Sopa de fideo Muslo de pollo con pure de patata Fruta fresca</p>		<p>Indaba zuriak bertako barazkiekin Legatza palitoak entsaladarekin Edateko yogurra Alubias blancas con verduras locales Palitos de merluza con ensalada Yogur bebible</p>	
<p>Patata - Arraina - Yogurra Patata - Pescado - Yogur</p>		<p>Zopa - Hegazti - Esnekia Sopa - Ave - Lácteo</p>		<p>Krema - Arraina - Fruta Crema - Pescado - Fruta</p>		<p>Barazki - Arraultz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur</p>		<p>Pasta - Haragi - Fruta Pasta - Carne - Fruta</p>	
17	Kcal 732 Lip 37 HC 28 Prot 73	18	Kcal 861 Lip 28 HC 34 Prot 118	19	Kcal 980 Lip 59 HC 37 Prot 79	20	Kcal 841 Lip 38 HC 21 Prot 113	21	Kcal 853 Lip 18 HC 49 Prot 128
<p>Lekak patatekin Hanburgesa barazki saltsan Fruta freskoa Vainas con patatas Hamburguesa en salsa de verduras Fruta fresca</p>		<p>Dilista erregosiak Legatz arrautzatzatua entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas estofadas Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca</p>		<p>Bertako kui krema ogi txigortuarekin Odolostea tomate saltsan Jogurta Crema de calabaza local con picatostes Morcilla con salsa de tomate Yogur</p>		<p>Patatak errioxar erara Hegalaburrezko enpanadillak entsaladarekin Fruta freskoa Patatas a la riojana Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca</p>		<p>Karakolilloak tomatearekin Oilasko petxuga azenario eta txanpiñoiekin Postre berezia Caracolillos con tomate Pechuga de pollo con zanahoria y champiñon Postre especial</p>	
<p>Pasta - Arraina - Yogurra Pasta - Pescado - Yogur</p>		<p>Barazki - Hegazti - Esnekia Verdura - Ave - Lácteo</p>		<p>Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta</p>		<p>Barazki - Arraultz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur</p>		<p>Krema - Arraina - Fruta Crema - Pescado - Fruta</p>	
24	Kcal 833 Lip 28 HC 36 Prot 116	25	Kcal 636 Lip 19 HC 37 Prot 79	26	Kcal 768 Lip 29 HC 35 Prot 95	27	Kcal 841 Lip 30 HC 61 Prot 89	28	Kcal 672 Lip 18 HC 49 Prot 83
<p>Haragizko paella Legatz arrautzatzatua mahonesarekin Fruta freskoa Paella de carne Merluza a la romana con mahonesa Fruta fresca</p>		<p>Porrusalda esta espinaka krema Solomo freskoa piper gorriekin Jogurta Crema de puerros y espinacas Lomo fresco con pimientos rojos Yogur</p>		<p>Indaba gorriak bertako barazkiekin Arrautz frijituak patata frijituarekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca</p>		<p>Makarroiak tomatearekin Oilasko izterra entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie" Macarrones con tomate Muslo de pollo con ensalada Quesitos la vaca que rie</p>		<p>Patatak saltsa berdean Indioilar gisatua jardinerara Fruta freskoa Patatas en salsa verde Pavo guisado a la jardinerera Fruta fresca</p>	
<p>Zopa - Haragi - Yogurra Sopa - Carne - Yogur</p>		<p>Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta</p>		<p>Krema - Hegazti - Yogurra Crema - Ave - Yogur</p>		<p>Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta</p>		<p>Entsalada - Arraultz - Esnekia Ensalada - Huevo - Lácteo</p>	
31	Kcal 750 Lip 23 HC 28 Prot 81								
<p>Porrusalda krema Hegaluze medailoia errioxar erara Jogurta Crema de purrusalda Medallon de bonito a la riojana Yogur</p>									
<p>Arroza - Arraultz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta</p>									

Gomendatutako azeria
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 kalkulatu dago, menuan ekaletako 40 gramoko ogi razio egunean berriz.

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.

