



ASTELEHENA / LUNES

ASTEARTEA / MARTES

ASTEAZKENA / MIERCOLES

OSTEGUNA / JUEVES

OSTIRALA / VIERNES

1	2	3	4	5
<p>1 Kcal 816 HC 82 Lip 41 Prot 33</p> <p>JAIA</p> <p>FIESTA</p> <p>Hiru gozamen erako arrosa urdaiazpiko egosiarekin Txahal gisatua txanpiñoi eta azenarioekin Fruta freskoa Arroz 3 delicias con jamón york Guisado de ternera con zanahoria y champiñon Fruta fresca</p> <p>Barazki - Arrautz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo</p>	<p>2 Kcal 769 HC 113 Lip 18 Prot 44</p> <p>Hiru gozamen erako arrosa urdaiazpiko egosiarekin Txahal gisatua txanpiñoi eta azenarioekin Fruta freskoa Arroz 3 delicias con jamón york Guisado de ternera con zanahoria y champiñon Fruta fresca</p> <p>Barazki - Arrautz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo</p>	<p>3 Kcal 669 HC 75 Lip 27 Prot 34</p> <p>Porrusalda crema Legatz arrautzaztatua mahonesarekin Jogurta Crema de purrusalda Merluza a la romana con mahonesa Yogur</p> <p>Arroza - Hegazti - Fruta Arroz - Ave - Fruta</p>	<p>4 Kcal 849 HC 103 Lip 26 Prot 53</p> <p>Indaba txuriak bertako kalabazarekin Txerri giarra labean jardinerara Fruta freskoa Alubias blancas con calabaza local Guiarra de cerdo al horno a la jardinerara Fruta fresca</p> <p>Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur</p>	<p>5 Kcal 721 HC 61 Lip 39 Prot 33</p> <p>Barazki menestra Arrautz frijituak txistorrearekin Fruta freskoa Menestra de verduras Huevos fritos con chistorra Fruta fresca</p> <p>Pasta - Arraina - Yogurra Pasta - Pescado - Yogur</p>
<p>8 Kcal 816 HC 82 Lip 41 Prot 33</p> <p>Patatak saltsa berdean Hamburgesa ketchuparekin Fruta freskoa Patatas en salsa verde Hamburguesa con ketchup Fruta fresca</p> <p>Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur</p>	<p>9 Kcal 866 HC 104 Lip 37 Prot 34</p> <p>Garbantz erregosiak Oilasko kroketak entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie" Garbanzos estofados Croquetas de pollo con ensalada Quesitos la vaca que rie</p> <p>Zopa - Hegazti - Fruta Sopa - Ave - Fruta</p>	<p>10 Kcal 818 HC 118 Lip 20 Prot 48</p> <p>Karakolilloak boloñesa erara Legatz arrautzaztatua piper gorriekin Fruta freskoa Caracoliños bolognesa Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta fresca</p> <p>Krema - Arrautz - Esnekia Crema - Huevo - Lácteo</p>	<p>11 Kcal 829 HC 82 Lip 31 Prot 58</p> <p>Bertako barazki crema Oilasko izterra txips patatekin Jogurta Crema de verduras locales Muslo de pollo con patatas chips Yogur</p> <p>Pasta - Arraina - Fruta Pasta - Pescado - Fruta</p>	<p>12 Kcal 804 HC 112 Lip 16 Prot 57</p> <p>Dilistak arroza integralarekin Bakailaoa marinela saltsan Fruta freskoa Lentejas con arroz integral Bacalao en salsa marinera Fruta fresca</p> <p>Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur</p>
<p>15 Kcal 686 HC 86 Lip 31 Prot 18</p> <p>Lekak patatekin San jakoboa entsaladarekin Fruta freskoa Vainas con patatas San jacob con ensalada Fruta fresca</p> <p>Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur</p>	<p>16 Kcal 943 HC 141 Lip 24 Prot 48</p> <p>Paella mixtoa Hegalaburra tomatearekin Edateko yogurra Paella mixta Atun con tomate Yogur bebible</p> <p>Barazki - Arrautz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta</p>	<p>17 Kcal 773 HC 89 Lip 31 Prot 38</p> <p>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</p> <p>Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur</p>	<p>18 Kcal 739 HC 85 Lip 24 Prot 48</p> <p>Bertako kui crema Oilasko bularkia erromatar erara piper gorriekin Aihoria Crema de calabaza local Pechuga de pollo a la romana con pimientos rojos Natillas</p> <p>Pasta - Haragi - Fruta Pasta - Carne - Fruta</p>	<p>19 Kcal 794 HC 94 Lip 23 Prot 57</p> <p>Indioilar gisatua txanpiñoekin Fruta freskoa Garbanzos estofados Pavo guisado con champiñones Fruta fresca</p> <p>Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur</p>
<p>22 Kcal 786 HC 133 Lip 21 Prot 22</p> <p>Arroza tomatearekin Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Arroz con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca</p> <p>Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur</p>	<p>23 Kcal 956 HC 109 Lip 9 Prot 13</p> <p>Dilistak bertako barazkiekin Arrautzaztatutako palometa piper gorriekin Jogurta Lentejas con verduras locales Palometa rebozada con pimientos rojos Yogur</p> <p>Krema - Hegazti - Fruta Crema - Ave - Fruta</p>	<p>24 Kcal 853 HC 86 Lip 46 Prot 26</p> <p>Porr eta espinaka crema ogi txigortuarekin Albondigak saltsan patata frijituarekin Fruta freskoa Crema de puerros y espinacas con picatostes Albondigas con patatas fritas Fruta fresca</p> <p>Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur</p>	<p>25 Kcal 841 HC 110 Lip 31 Prot 33</p> <p>Makarroiak bolognesa erara Oilasko hegalak entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones bolognesa Alitas de pollo con ensalada Fruta fresca</p> <p>Barazki - Arrautz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur</p>	<p>26 Kcal 737 HC 80 Lip 29 Prot 40</p> <p>Hegazti zopa fideoekin Legatza saltsa berdean Aihoria Sopa de ave con fideos Merluza en salsa verde Natillas</p> <p>Pasta - Haragi - Fruta Pasta - Carne - Fruta</p>
<p>29 Kcal 768 HC 117 Lip 19 Prot 37</p> <p>Barazki paella Bakailaoa erromatar erara entsaladarekin Fruta freskoa Paella vegetal Bacalao a la romana con ensalada Fruta fresca</p> <p>Krema - Arrautz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur</p>	<p>30 Kcal 799 HC 91 Lip 33 Prot 38</p> <p>Brokolia baratxuritan Solomoa purearekin Fruta ur-zukueta Brocoli al ajillo Lomo adobado con pure de patata Fruta en almibar</p> <p>Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur</p>	<p>31 Kcal 731 HC 85 Lip 25 Prot 46</p> <p>Porrusalda Txahal gisatua barazki saltsan Jogurta Purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur</p> <p>Barazki - Hegazti - Fruta Verdura - Ave - Fruta</p>		

En cada postre de fruta habrá 3 variedades diferentes a elegir.

Gomendatutako afaria
Cesta recomendadaKarbono aztarna baxuko menua
Menú bajo en huella de carbonoMenu basalarekiko plater
desberdina
Plato distinto al menú basalBertoko menua %100ean
Menú 100% localBertoko produktudun menua
Menú con productos localesOHARRA Menuekin batere datoren elikadurari buruzko informazioa,
12 urteko umeen ratio eta nutrizio-beharrak kontuan izanda kalkulatu
dago, menuan eskainitako 40 gramoko ogi ratio egunean barne.NOTA La información nutricional que acompaña a los menús
está calculada considerando el porcentaje y cantidades
publicadas de niños de 12 años, incluyendo un 40 g. de pan
añadido con el menú.



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
			1 Kcal 825 HC 97 Lip 35 Prot 37 Indaba zuriak odolostearekin Legatza palitoak entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie" Cocido de alubias blancas Palitos de merluza con ensalada Quesitos la vaca que rie Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta	2 Kcal 775 HC 70 Lip 44 Prot 27 Bertako barazki krema Hegazti saltxitxa freskoak egosiak tomate saltsan Fruta freskoa Crema de verduras locales Salchichas frescas de ave cocidas con salsa de tomate Fruta fresca Pasta - Arraultz - Esnekia Pasta - Huevo - Lácteo
5 Kcal 739 HC 102 Lip 14 Prot 56 Dilistak arrozarekin Indiolar gisatua txanpiñoekin Fruta freskoa Lentejas con arroz Pavo guisado con champiñones Fruta fresca Crema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	6 Kcal 893 HC 113 Lip 36 Prot 32 Espagetiak italiar erara Nuggets-ak entsaladarekin Jogurra Espaguetis italiana Nuggets con ensalada Yogur Zopa - Arraultz - Fruta Sopa - Huevo - Fruta	7 Kcal 656 HC 102 Lip 14 Prot 32 Patata gisatuak Legatza meniere eran Fruta freskoa Patatas guisadas Merluza meniere Fruta fresca Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur	8 Kcal 765 HC 73 Lip 29 Prot 55 Bertako kui krema Oilasko izterra entsaladarekin Aihoria Crema de calabaza local Muslo de pollo con ensalada Natillas Pasta - Arraina - Fruta Pasta - Pescado - Fruta	9 Kcal 910 HC 87 Lip 11 Prot 22 Txixirioak bertako barazkiekin Arrautzatatutako palometa piper gorriekin Fruta freskoa Garbanzos con verduras locales Palometa rebozada con pimientos rojos Fruta fresca Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur
12 JAIA FIESTA	13 Kcal 680 HC 74 Lip 26 Prot 40 Lekak patatekin Txahal eskaloepa entsaladarekin Fruta freskoa Vainas con patatas Escalope de ternera con ensalada Fruta fresca Pasta - Haragi - Yogurra Pasta - Carne - Yogur	14 Kcal 927 HC 126 Lip 36 Prot 30 Arroza tomatearekin Hanburgesa txanpiñoekin Edateko yogurra Arroz con tomate Hamburguesa con champiñones Yogur bebible Barazki - Arraultz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta	15 Kcal 776 HC 83 Lip 33 Prot 40 Porru eta espinaka krema ogi integrala txigortuarekin Txerri txuleta labeen jardiner erara Fruta freskoa Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Chuleta de cerdo al horno a la jardiner Fruta fresca Patata - Arraina - Esnekia Patata - Pescado - Lácteo	16 Kcal 755 HC 100 Lip 20 Prot 47 Dilista erregosiak Legatza marinela saltsan Fruta freskoa Lentejas estofadas Merluza en salsa marinera Fruta fresca Barazki - Arraultz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta
19 Kcal 917 HC 134 Lip 30 Prot 30 Espiralak tomatearekin Oilasko kroketak entsaladarekin Fruta freskoa Espirales con tomate Croquetas de pollo con ensalada Fruta fresca Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur	20 Kcal 1009 HC 119 Lip 39 Prot 51 Garbantzuak bertako kuiarekin Solomoa purearekin Fruta freskoa Garbanzos con calabaza local Lomo adobado con pure de patata Fruta fresca Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur	21 Kcal 847 HC 82 Lip 46 Prot 27 Barazki menestra Albondigak saltsan jardiner erara Aihoria Menestra de verduras Albondigas a la jardiner Natillas Arroza - Arraultz - Yogurra Arroz - Huevo - Yogur	22 Kcal 920 HC 96 Lip 36 Prot 58 Indaba zuriak odolostearekin Bakailoa arrautzatatua mahonesarekin Fruta freskoa Cocido de alubias blancas Bacalao a la romana con mahonesa Fruta fresca Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur	23 Kcal 659 HC 66 Lip 33 Prot 28 Barazki krema Huevos fritos con ensalada Jogurra Crema de verduras Huevos fritos con ensalada Yogur Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta
26 Kcal 719 HC 135 Lip 13 Prot 22 Porrusalda Karakolilloak tomatearekin Fruta freskoa Purrusalda Caracolillos con tomate Fruta fresca Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur	27 Kcal 827 HC 87 Lip 35 Prot 45 Dilista erregosiak Atun tortilla frantsesa entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas estofadas Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta fresca Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta	28 Kcal 664 HC 75 Lip 25 Prot 38 Bertako kui krema Oilasko petxuga entsaladarekin Izozkia Crema de calabaza local Pechuga de pollo con ensalada Helado Pasta - Arraina - Esnekia Pasta - Pescado - Lácteo		

En cada postre de fruta habrá 3 variedades diferentes a elegir.

Gomendatutako afaria
Gena recomendada



Karbono aztarna baxuko menua
Menú bajo en huella de carbono

Menu basalarekiko plater
desberdina
Plato diferente 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 umeeen razio eta nutrizio-beharrek kontuan izanda kalkulatu
dago. menuen eskaeratik 40 gramoko ogi razio egunean barne.

NOTA La información nutricional que acompaña a los platos,
está calculada considerando el racionado y presentaciones
mencionadas de platos de 12 años, incluyendo los 40 g. de pan
ofrecidos con el menú.





ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
			1 Kcal 810 HC 109 Lip 23 Prot 50	2 Kcal 822 HC 112 Lip 32 Prot 27
			Haragizko paella Bakailaoa arrautzaztatua piper gorriekin Gazta txikia "la vaca que rie" Paella de carne Bacalao a la romana con pimientos rojos Quesitos la vaca que rie	Indaba gorriak bertako barazkiekin San jakoboa entsaladarekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales San jacob con ensalada Fruta fresca
			Krema - Hegazti - Fruta Crema - Ave - Fruta	Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur
5 Kcal 791 HC 109 Lip 16 Prot 58	6 Kcal 766 HC 87 Lip 33 Prot 33	7 Kcal 866 HC 103 Lip 31 Prot 48	8 Kcal 747 HC 88 Lip 30 Prot 31	9 Kcal 783 HC 119 Lip 26 Prot 24
Dilistak arzoa integralarekin Indoiilar gisatua jardinerara erara Jogurta Lentejas con arroz integral Pavo guisado a la jardinerara Yogur	Lekak patatekin Frankfurt ketchuparekin Fruta freskoa Vainas con patatas Frankfurt con ketchup Fruta fresca	Legatza saltsa berdean Fruta freskoa Garbanzos estofados Merluza en salsa verde Fruta fresca	Porru eta espinaka krema ogi txigortuarekin Oilasko hegalk txanpiñoiekin Aihoria Crema de puerros y espinacas con picatostes Alitas de pollo con champiñones Natillas	Makarroiak tomatearekin Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca
Krema - Arrautz - Fruta Crema - Huevo - Fruta	Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur	Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta	Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur
12 Kcal 781 HC 81 Lip 42 Prot 23	13 Kcal 803 HC 116 Lip 25 Prot 35	14 Kcal 861 HC 117 Lip 31 Prot 32	15 Kcal 692 HC 81 Lip 24 Prot 40	16 Kcal 752 HC 87 Lip 21 Prot 26
Bertako barazki krema Albondigak barazki saltsan Fruta ur-zukuetan Crema de verduras locales Albondigas en salsa de verduras Fruta en almibar	Paella mixtoa Legatz arrautzaztatua entsaladarekin Fruta freskoa Paella mixta Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca	Indaba zuriak bertako barazkiekin Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Croquetas de jamón con ensalada Fruta fresca	Fideo zopa Oilasko izterra patata purearekin Jogurta Sopa de fideo Muslo de pollo con pure de patata Yogur	Porrusalda Hegaluze medailoia tomate saltsan Fruta freskoa Purrusalda Medallón de bonito en salsa de tomate Fruta fresca
Patata - Arraina - Yogurra Patata - Pescado - Yogur	Barazki - Hegazti - Esnekia Verdura - Ave - Lácteo	Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	Barazki - Arrautz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta	Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur
19 Kcal 805 HC 110 Lip 32 Prot 27	20 Kcal 864 HC 128 Lip 19 Prot 47	21 Kcal 667 HC 92 Lip 25 Prot 22	22 Kcal 733 HC 88 Lip 27 Prot 37	23 Kcal 949 HC 114 Lip 42 Prot 33
Brokolia patatekin Hegalaburrezko empanadillak entsaladarekin Fruta freskoa Brocoli con patatas Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca	Dilista erregosiak Bakailaoa meniere eran Fruta freskoa Lentejas estofadas Bacalao meniere Fruta fresca	Bertako kui krema ogi txigortuarekin Patata tortila entsaladarekin Jogurta Crema de calabaza local con picatostes Tortilla de patata con ensalada Yogur	Patatak errioxar erara Txahal xerra ogi arrailetan pasatua piper gorriekin Fruta freskoa Patatas a la riojana Filete de ternera empanado con pimientos rojos Fruta fresca	Karakolilloak tomatearekin Hamburgesa barazki saltsan Izozkia Caracolillos con tomate Hamburguesa en salsa de verduras Helado
Pasta - Arraina - Yogurra Pasta - Pescado - Yogur	Barazki - Hegazti - Fruta Verdura - Ave - Fruta	Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur	Barazki - Arrautz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur	Krema - Arraina - Fruta Crema - Pescado - Fruta
26 Kcal 786 HC 117 Lip 23 Prot 33	27 Kcal 636 HC 79 Lip 19 Prot 37	28 Kcal 768 HC 95 Lip 29 Prot 35	29	30
Barazki paella Legatz arrautzaztatua mahonesarekin Fruta freskoa Paella vegetal Merluza a la romana con mahonesa Fruta fresca	Porru esta espinaka krema Solomo freskoa piper gorriekin Jogurta Crema de puerros y espinacas Lomo fresco con pimientos rojos Yogur	Indaba gorriak bertako barazkiekin Arrautz frijituak patata frijituekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA
Zopa - Haragi - Yogurra Sopa - Carne - Yogur	Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta	Krema - Hegazti - Yogurra Crema - Ave - Yogur		

En cada postre de fruta habrá 3 variedades diferentes a elegir.

Gomendatutako afaria
Cena recomendada

Karbono aztarna baxuko menua
Menú bajo en huella de carbono

Menu basarlekiko plater desberdina
Plato distinto al menú basal

Bertoko menua %100ean
Menú 100% local

Bertoko produktudun menua
Menú con productos locales

OHARRA Menuekin batera datorren etikadurari buruzko informazioa.
12 urteko umeen razio eta nutrizio-beharak kontuan izanda kalkulatu da dago, menuan eakelintako 40 gramoko ogi razio eguneari baxe.

NOTA La información nutricional que acompaña a los platos está calculada teniendo en cuenta y considerando el aporte energético de niños de 12 años, incluyendo los 40 g de pan añadido con el menú.

