




























azaroa - noviembre 2018


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 Porrusalda 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	Txitxirioak 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 eskalopea entsaladarekin Fruta freskoa Alubias blancas con calabaza local Escalope de ternera con ensalada Fruta fresca	Arroza tomatearekin Hanburgesa txanpiñoiekin Edateko yogurra Arroz con tomate Hamburguesa con champiñones Yogur bebible	Porru eta espinaka krema ogi integrala txigortuarekin Txerri txuleta labeen jardinera erara Fruta freskoa Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Chuleta de cerdo al horno a la jardinera 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 kroketa 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 jardinera erara Aihoria Menestra de verduras Albondigas a la jardinera Natillas	Indaba zuriak odolostearekin Oilasko hegalak 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 baratzuriek Karakolilloak tomatearekin Aihoria Vainas al ajillo Caracolillos con tomate Natillas	Dilista erregosiak Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas estofadas Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	Bertako kui krema San jakobia 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 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 kalkulatur 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.