



azaroa - noviembre 2024

ASTELEHENA / LUNES				ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIERCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES			
1																			
JAIA																			
FIESTA																			
4 Kcal 753 HC 96 Lip 26 Prot 34	5 Kcal 719 HC 64 Lip 29 Prot 37	6 Kcal 822 HC 98 Lip 27 Prot 50	7 Kcal 775 HC 118 Lip 20 Prot 35	8 Kcal 666 HC 82 Lip 22 Prot 37															
Dilistak barazkiekin (kh) Patata tortila labean entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada	Barazki-menestra Hegazti-hanburgesa txanpinoiekin Esnea Menestra de verduras Hamburguesa de ave con champiñon Leche	Babarrun zuriak bertako kalabazarekin Txahal-xerra ogi birrineztatua entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Alubias blancas con calabaza local Filete de ternera empanado con ensalada (cm) Fruta de temporada	Haragi-paella (kh) Izokina errioxar erara (kh) Sasoiko fruta Paella de carne (cm) Salmon a la riojana (cm) Fruta de temporada	Bertako kalabaza-krema Solomo ontzutua patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Lomo adobado con patatas fritas Fruta de temporada															
Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur	Zopa - Arraultz - Fruta Sopa - Huevo - Fruta	Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur	Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur	Patata - Arraultz - Jogurta Patata - Huevo - Yogur															
11 Kcal 823 HC 88 Lip 36 Prot 36	12 Kcal 755 HC 87 Lip 24 Prot 47	13 Kcal 839 HC 109 Lip 33 Prot 28	14 Kcal 702 HC 89 Lip 25 Prot 34	15 Kcal 715 HC 92 Lip 30 Prot 20															
Lekak patatekin Behi-hanburgesa 100% piper gorriekin (kh) Sasoiko fruta Vainas con patatas Hamburguesa 100% vacuno con pimientos rojos (cm) Fruta de temporada	Dilistak barazkiekin (kh) Legatza arrautzaztatua maionesarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Merluza a la romana con mahonesa Fruta de temporada	Makarroi integralak italiar erara (kh) Patata tortila labean entsaladarekin (kh) Gazta txikia eta irasagarra Macarrones integrales italiana (cm) Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Quesito con membrillo	Patatak errioxar erara Arrain freskoa marinela saltsan (kh) Sasoiko fruta Patatas a la riojana Pescado fresco en salsa marinera (cm) Fruta de temporada	Porru eta ziazerba-krema Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de puerros y espinacas Croquetas de jamon con ensalada Fruta de temporada															
Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur	Krema - Arraultz - Jogurta Crema - Huevo - Yogur	Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta	Zopa - Hegazti - Esnekia Sopa - Ave - Lácteo	Patata - Hegazti - Jogurta Patata - Ave - Yogur															
18 Kcal 850 HC 125 Lip 25 Prot 36	19 Kcal 945 HC 112 Lip 41 Prot 35	20 Kcal 695 HC 72 Lip 26 Prot 45	21 Kcal 838 HC 78 Lip 44 Prot 32	22 Kcal 806 HC 89 Lip 31 Prot 46															
Arroza tomatearekin (kh) Legatza arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate (cm) Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada	Indaba gorriak barazkiekin (kh) Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras (cm) Tortilla de patata y atun al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada	Barazki-krema lekaleekin (kh) Txahal-gisatua barazki-saltsan (kh) Jogurta Crema de verduras y legumbre (cm) Guisado de ternera en salsa de verduras (cm) Yogur	Hegazti-zopa fideoekin Behi- eta txerri-albondigak jardineran Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos Albondigas de vacuno y cerdo a la jardinera Fruta de temporada	Garbantzuko erregosiak Izokina saltsa berdean (kh) Sasoiko fruta Garbanzos estofados Salmon en salsa verde (cm) Fruta de temporada															
Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur	Zopa - Arraina - Esnekia Sopa - Pescado - Lácteo	Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta	Barazki - Arraultz - Jogurta Verdura - Huevo - Yogur	Krema - Hegazti - Jogurta Crema - Ave - Yogur															
25 Kcal 724 HC 138 Lip 5 Prot 31	26 Kcal 709 HC 90 Lip 20 Prot 44	27 Kcal 651 HC 80 Lip 20 Prot 38	28 Kcal 864 HC 110 Lip 30 Prot 41	29 Kcal 849 HC 104 Lip 35 Prot 34															
Dilistak barazkiekin (kh) Barazki-paella (kh) Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Paella vegetal (cm) Fruta de temporada	Patatak saltsa berdean Txahal-gisatua azenario eta txanpinoiekin (kh) Sasoiko fruta Patatas en salsa verde Guisado de ternera con zanahoria y champiñon (cm) Fruta de temporada	Bertako kalabaza-krema Oilasko-bularkia patata frijituekin Aihoria Crema de calabaza local Pechuga de pollo con patatas fritas Natillas	Makarroiak bolognesa (kh) Legatza arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones bolognesa (cm) Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada	Babarrun zurien lapikokoa Patata tortila labean entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Cocido de alubias blancas Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada															
Entsalada - Arraultz - Jogurta Ensalada - Huevo - Yogur	Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur	Zopa - Arraultz - Fruta Sopa - Huevo - Fruta	Krema - Haragi - Esnekia Crema - Carne - Lácteo	Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur															

Gomendatutako afaria
Cena recomendada

Animalia proteina gabeko menua
Menú libre de proteína animal

Menu basalarekiko plater desberdina
Plato distinto al menú basal

Bertoko menua %100ean
Menú 100% local



Gure menu guztiak astero biltzen dituzte produktu ekologikoak, bidezko merkataritzakoak eta kalitate hobetua dutenak (Eusko label, etab.)

Todos nuestros menús incluyen semanalmente productos ecológicos, de comercio justo y con etiqueta de calidad mejorada (Eusko label, etc)

OHARRA: 12 urteko umeetan oinarritutako informazio nutricionalaren kalkulua, menuan eskainitalo 40gr-ko ogia barne.

NOTA INFORMATIVA: Información nutricional calculada en base a niños de 12 años, incluyendo 40 g. de pan ofrecidos con el menú.