






ASTELEHENA / LUNES				ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIERCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES								
<b>3</b>	Kcal	767	HC	92	<b>4</b>	Kcal	839	HC	85	<b>5</b>	Kcal	638	HC	75	<b>6</b>	Kcal	856	HC	150	<b>7</b>	Kcal	798	HC	64
	Lip	23	Prot	48		Lip	43	Prot	30		Lip	25	Prot	32		Lip	15	Prot	34		Lip	45	Prot	30
<b>Dilistak barazkiekin (kh)</b> <b>Legatza arrautzaztatua entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Lentejas con verduras (cm) Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada				<b>Hegazti-zopa fideoekin</b> <b>Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin (kh)</b> <b>Sasoiko fruta</b> Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y atun al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada				<b>Porrusalda</b> <b>Izokina saltsa berdean</b> <b>Sasoiko fruta</b> Purrusalda Salmon en salsa verde Fruta de temporada				<b>Arroza tomatearekin (kh)</b> <b>Txahal-xerra ogi birrineztatua jardinera erara</b> <b>Sasoiko fruta</b> Arroz con tomate (cm) Filete de ternera empanado a la jardinera (cm) Fruta de temporada				<b>Lekak patatekin</b> <b>Hegazti saltxitxa freskoak egosiak tomate saltsan</b> <b>Gazta txikia eta irasagarra</b> Vainas con patatas Salchichas frescas de ave cocidas con salsa de tomate Quesito con membrillo								
<b>Arroza - Arraultz - Jogurta</b> Arroz - Huevo - Yogur				<b>Entsalada - Haragi - Jogurta</b> Ensalada - Carne - Yogur				<b>Barazki - Hegazti - Jogurta</b> Verdura - Ave - Yogur				<b>Krema - Arraina - Jogurta</b> Crema - Pescado - Yogur				<b>Pasta - Arraultz - Fruta</b> Pasta - Huevo - Fruta								
<b>10</b>	Kcal	649	HC	76	<b>11</b>	Kcal	831	HC	86	<b>12</b>	Kcal	724	HC	138	<b>13</b>	Kcal	843	HC	98	<b>14</b>	Kcal	941	HC	103
	Lip	21	Prot	43		Lip	39	Prot	39		Lip	5	Prot	31		Lip	33	Prot	41		Lip	45	Prot	34
<b>Bertako barazki-krema</b> <b>Indioilar gisatua patata frijituekin</b> <b>Jogurta</b> Crema de verduras locales Pavo guisado con patatas fritas Yogur				<b>Hegazti-zopa fideoekin</b> <b>Behi-hanburgesa 100% piper gorriekin (kh)</b> <b>Sasoiko fruta</b> Sopa de ave con fideos Hamburguesa 100% vacuno con pimientos rojos (cm) Fruta de temporada				 <b>Dilistak barazkiekin (kh)</b> <b>Barazki-paella (kh)</b> <b>Sasoiko fruta</b> Lentejas con verduras (cm) Paella vegetal (cm) Fruta de temporada				<b>Patatak errioxar erara</b> <b>Arrain freskoa erromatar erara entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Patatas a la riojana Pescado fresco a la romana con ensalada Fruta de temporada				<b>Garbantzuak barazkiekin</b> <b>Patata eta txorizo tortila labean entsaladarekin (kh)</b> <b>Sasoiko fruta</b> Garbanzos con verduras Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada								
<b>Arroza - Arraina - Fruta</b> Arroz - Pescado - Fruta				<b>Entsalada - Arraultz - Jogurta</b> Ensalada - Huevo - Yogur				<b>Barazki - Arraina - Jogurta</b> Verdura - Pescado - Yogur				<b>Krema - Hegazti - Esnekia</b> Crema - Ave - Lácteo				<b>Barazki - Haragi - Fruta</b> Verdura - Carne - Fruta								
<b>17</b>	Kcal	907	HC	139	<b>18</b>	Kcal	697	HC	76	<b>19</b>	Kcal	703	HC	92	<b>20</b>	Kcal	687	HC	72	<b>21</b>	Kcal	799	HC	114
	Lip	34	Prot	22		Lip	25	Prot	46		Lip	17	Prot	46		Lip	23	Prot	34		Lip	29	Prot	24
<b>Haragi-paella</b> <b>Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Paella de carne Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada				 <b>Bertako barazki-krema</b> <b>Txahal-gisatua barazki-saltsan (kh)</b> <b>Jogurta</b> Crema de verduras locales Guisado de ternera en salsa de verduras (cm) Yogur				<b>Dilistak barazkiekin (kh)</b> <b>Izokina errioxar erara</b> <b>Sasoiko fruta</b> Lentejas con verduras (cm) Salmon a la riojana Fruta de temporada				<b>Barazki-menestra (kh)</b> <b>Hegazti-hanburgesa txanpinoiekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Menestra de verduras (cm) Hamburguesa de ave con champiñon Fruta de temporada				<b>Makarroi integralak tomatekin (kh)</b> <b>Patata tortila labean entsaladarekin (kh)</b> <b>Sasoiko fruta</b> Macarrones integrales con tomate (cm) Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada								
<b>Barazki - Arraultz - Esnekia</b> Verdura - Huevo - Lácteo				<b>Zopa - Arraina - Fruta</b> Sopa - Pescado - Fruta				<b>Barazki - Haragi - Jogurta</b> Verdura - Carne - Yogur				<b>Arroza - Arraina - Jogurta</b> Arroz - Pescado - Yogur				<b>Krema - Arraina - Jogurta</b> Crema - Pescado - Yogur								
<b>24</b>	Kcal	767	HC	92	<b>25</b>	Kcal	772	HC	83	<b>26</b>	Kcal	871	HC	63	<b>27</b>	Kcal	803	HC	96	<b>28</b>	Kcal	983	HC	121
	Lip	23	Prot	48		Lip	28	Prot	51		Lip	45	Prot	56		Lip	28	Prot	46		Lip	43	Prot	32
<b>Dilistak barazkiekin (kh)</b> <b>Legatza arrautzaztatua entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Lentejas con verduras (cm) Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada				<b>Patatak saltsa berdean (kh)</b> <b>Txahal-gisatua barazki-saltsan (kh)</b> <b>Sasoiko fruta</b> Patatas en salsa verde (cm) Guisado de ternera en salsa de verduras (cm) Fruta de temporada				<b>Bertako barazki-krema</b> <b>Oilasko-izterra errea jardinera erara</b> <b>Esnea</b> Crema de verduras locales Muslo de pollo asado a la jardinera Leche				<b>Babarrun gorrien lapikokoa</b> <b>Izokina meniere erara</b> <b>Sasoiko fruta</b> Cocido de alubias rojas Salmon meniere Fruta de temporada				<b>Makarroiak italiar erara</b> <b>Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin (kh)</b> <b>Sasoiko fruta</b> Macarrones italiana (cm) Tortilla de patata y atun al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada								
<b>Arroza - Hegazti - Esnekia</b> Arroz - Ave - Lácteo				<b>Barazki - Arraultz - Jogurta</b> Verdura - Huevo - Yogur				<b>Pasta - Arraina - Fruta</b> Pasta - Pescado - Fruta				<b>Barazki - Hegazti - Jogurta</b> Verdura - Ave - Yogur				<b>Krema - Hegazti - Jogurta</b> Crema - Ave - Yogur								
<b>31</b>	Kcal	666	HC	82																				
	Lip	22	Prot	37																				
<b>Bertako kalabaza-krema</b> <b>Solomo ontzutua patata frijituekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Crema de calabaza local Lomo adobado con patatas fritas Fruta de temporada																								
<b>Arroza - Arraina - Jogurta</b> Arroz - 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.



**EUSKO JAURLARITZA**  
GOBIERNO VASCO