



## urtarrila - enero 2019

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	<b>1</b>	<b>2</b> Kcal 992 HC 117 Lip 33 Prot 62	<b>3</b> Kcal 801 HC 95 Lip 29 Prot 44	<b>4</b> Kcal 928 HC 84 Lip 55 Prot 28
	JAIA FIESTA	Karakolilloak italiar erara Txahal gisatua piper gorriekin Aihoria Caracolillos italiana Guisado de ternera con pimientos rojos Natillas	Txixirioak bertako barazkiekin Legatz arrautzatzatua mahonesarekin Fruta freskoa Garbanzos con verduras locales Merluza a la romana con mahonesa Fruta fresca	Bertako kui krema Hegazti saltxitxa freskoak egosiak txips patatekin Fruta freskoa Crema de calabaza local Salchichas frescas de ave cocidas con patatas chips Fruta fresca
		Zopa - Arraultz - Fruta Sopa - Huevo - Fruta	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur	Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur
<b>7</b> Kcal 950 HC 137 Lip 34 Prot 22	<b>8</b> Kcal 878 HC 78 Lip 49 Prot 35	<b>9</b> Kcal 748 HC 108 Lip 13 Prot 54	<b>10</b> Kcal 776 HC 88 Lip 32 Prot 38	<b>11</b> Kcal 770 HC 108 Lip 25 Prot 34
Dilista erregosiak Oilasko kroketak entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas estofadas Croquetas de pollo con ensalada Fruta fresca	Patatak saltsa berdean Albondigak saltsan jardinera erara Gazta txikia "la vaca que rie" Patatas en salsa verde Albondigas a la jardinera Quesitos la vaca que rie	Indaba zuriak bertako barazkiekin Bakailaoa meniere eran Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Bacalao meniere Fruta fresca	Porru eta espinaka krema ogi txigortuarekin Sajoniazko solomoa txip patatekin Jogurta Crema de puerros y espinacas con picatostes Lomo de sajonia con patatas chip Yogur	Makarroiak tomatearekin Legatz arrautzatzatua entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca
Zopa - Haragi - Esnekia Sopa - Carne - Lácteo	Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta	Krema - Arraultz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur	Pasta - Arraina - Fruta Pasta - Pescado - Fruta	Barazki - Hegazti - Esnekia Verdura - Ave - Lácteo
<b>14</b> Kcal 880 HC 103 Lip 37 Prot 37	<b>15</b> Kcal 761 HC 83 Lip 38 Prot 24	<b>16</b> Kcal 805 HC 116 Lip 21 Prot 43	<b>17</b> Kcal 718 HC 98 Lip 14 Prot 54	<b>18</b> Kcal 704 HC 82 Lip 20 Prot 47
Patatak errioxar erara Frankfurt ketchuparekin Fruta freskoa Patatas a la riojana Frankfurt con ketchup Fruta fresca	Porrusalda krema Hanburgesa piper gorriekin Fruta freskoa Crema de purrusalda Hamburguesa con pimientos rojos Fruta fresca	Haragizko paella Oilasko petxuga patatekin Jogurta Paella de carne Pechuga de pollo con patatas fritas Yogur	Indaba txuriak bertako kalabazarekin Indioilar gisatua jardinera erara Fruta freskoa Alubias blancas con calabaza local Pavo guisado a la jardinera Fruta fresca	Lekak patatekin Bakailaoa marinela saltsan Aihoria Vainas con patatas Bacalao en salsa marinera Natillas
Krema - Arraina - Esnekia Crema - Pescado - Lácteo	Arroza - Arraultz - Yogurra Arroz - Huevo - Yogur	Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta	Zopa - Haragi - Yogurra Sopa - Carne - Yogur	Patata - Arraultz - Fruta Patata - Huevo - Fruta
<b>21</b> Kcal 784 HC 117 Lip 22 Prot 30	<b>22</b> Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46	<b>23</b> Kcal 661 HC 84 Lip 26 Prot 25	<b>24</b> Kcal 855 HC 128 Lip 30 Prot 23	<b>25</b> Kcal 881 HC 108 Lip 22 Prot 37
Dilistak bertako barazkiekin Legatz arrautzatzatua entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca	Barazki krema Txahal gisatua barazki saltsan Jogurta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	Izar zopa Patata tortila entsaladarekin Jogurta Sopa de estrellas Tortilla de patata con ensalada Yogur	Arroza tomatearekin Nuggets-ak entsaladarekin Fruta freskoa Arroz con tomate Nuggets con ensalada Fruta fresca	Indaba gorriak bertako barazkiekin Hegaluze medailoia errioxar erara Fruta ur-zukuetan Alubias rojas con verduras locales Medallon de bonito a la riojana Fruta en almibar
Arroza - Haragi - Yogurra Arroz - Carne - Yogur	Barazki - Arraultz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta	Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta	Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur	Krema - Hegazti - Yogurra Crema - Ave - Yogur
<b>28</b> Kcal 877 HC 72 Lip 41 Prot 56	<b>29</b> Kcal 732 HC 88 Lip 20 Prot 53	<b>30</b> Kcal 716 HC 87 Lip 33 Prot 16	<b>31</b> Kcal 875 HC 129 Lip 29 Prot 25	
Bertako barazki krema ogi txigortuarekin Oilasko izterra errea txanpiñoiekin Jogurta Crema de verduras locales con picatostes Muslo de pollo asado con champiñones Yogur	Txixirioak bertako barazkiekin Solomo freskoa barazkiekin Fruta freskoa Garbanzos con verduras locales Lomo fresco con verduritas Fruta fresca	Barazki menestra San jakoboa entsaladarekin Edateko yogurra Menestra de verduras San jacobo con ensalada Yogur bebible	Dilista erregosiak Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas estofadas Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	
Pasta - Arraina - Fruta Pasta - Pescado - Fruta	Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Arroza - Hegazti - Fruta Arroz - Ave - Fruta	Zopa - Arraina - Esnekia Sopa - Pescado - Lácteo	

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 kalkulatuta 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.