



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	1	2	3	4
	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA
<b>7</b> Kcal 990 HC 115 Lip 42 Prot 43	<b>8</b> Kcal 925 HC 119 Lip 36 Prot 33	<b>9</b> Kcal 685 HC 95 Lip 19 Prot 35	<b>10</b> Kcal 829 HC 82 Lip 31 Prot 58	<b>11</b> Kcal 804 HC 112 Lip 16 Prot 57
<b>Karakolilloak italiar erara Hanburgesa ketchuparekin Fruta freskoa</b> Caracolillos italiana Hamburguesa con ketchup Fruta fresca	<b>Garbantzu erregosiak Oilasko kroketak entsaladarekin Edateko yogurra</b> Garbanzos estofados Croquetas de pollo con ensalada Yogur bebible	<b>Patata gisatuak Legatz arrautzatzatua piper gorriekin Fruta freskoa</b> Patatas guisadas Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta fresca	<b>Bertako barazki krema Oilasko izterra txips patatekin Jogurta</b> Crema de verduras locales Muslo de pollo con patatas chips Yogur	<b>Dilistak arroza integralarekin Bakailaoa marinela saltsan Fruta freskoa</b> Lentejas con arroz integral Bacalao en salsa marinera Fruta fresca
<b>Barazki - Arraina - Yogurra</b> Verdura - Pescado - Yogur	<b>Zopa - Hegazti - Fruta</b> Sopa - Ave - Fruta	<b>Krema - Arrautz - Esnekia</b> Crema - Huevo - Lácteo	<b>Pasta - Arraina - Fruta</b> Pasta - Pescado - Fruta	<b>Barazki - Haragi - Yogurra</b> Verdura - Carne - Yogur
<b>14</b> Kcal 997 HC 118 Lip 53 Prot 18	<b>15</b> Kcal 813 HC 82 Lip 26 Prot 31	<b>16</b> Kcal 773 HC 89 Lip 31 Prot 38	<b>17</b> Kcal 681 HC 129 Lip 15 Prot 19	<b>18</b> Kcal 794 HC 94 Lip 23 Prot 57
<b>Kuskus piperrekin San jakoboa entsaladarekin Fruta freskoa</b> Cuscús con pimientos San jacob con ensalada Fruta fresca	<b>Lekak patatekin Hegaluze medailoia errioxar erara Aihoria</b> Vainas con patatas Medallon de bonito a la riojana Natillas	<b>Indaba gorriak bertako barazkiekin York urdaiazpikozko frantses tortila entsaladarekin Fruta freskoa</b> Alubias rojas con verduras locales Tortilla francesa con jamon york y ensalada Fruta fresca	<b>Bertako kui krema Barazki paella Gazta txikia "la vaca que rie"</b> Crema de calabaza local Paella vegetal Quesitos la vaca que rie	<b>Garbantzu erregosiak Indioilar gisatua txanpiñoekin Fruta freskoa</b> Garbanzos estofados Pavo guisado con champiñones Fruta fresca
<b>Barazki - Arraina - Yogurra</b> Verdura - Pescado - Yogur	<b>Zopa - Arrautz - Fruta</b> Sopa - Huevo - Fruta	<b>Krema - Haragi - Yogurra</b> Crema - Carne - Yogur	<b>Patata - Arrautz - Fruta</b> Patata - Huevo - Fruta	<b>Barazki - Arraina - Yogurra</b> Verdura - Pescado - Yogur
<b>21</b> Kcal 808 HC 125 Lip 16 Prot 46	<b>22</b> Kcal 833 HC 132 Lip 25 Prot 22	<b>23</b> Kcal 763 HC 99 Lip 18 Prot 32	<b>24</b> Kcal 903 HC 114 Lip 31 Prot 47	<b>25</b> Kcal 683 HC 73 Lip 26 Prot 40
<b>Arroza tomatearekin Bakailaoa arrautzatzatua piper gorriekin Fruta freskoa</b> Arroz con tomate Bacalao a la romana con pimientos rojos Fruta fresca	<b>Dilistak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Edateko yogurra</b> Lentejas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Yogur bebible	<b>Porru eta espinaka krema ogi txigortuarekin Errusiar xerra perretxikoekin Fruta freskoa</b> Crema de puerros y espinacas con picatostes Filete ruso con champiñones Fruta fresca	<b>Makarroiak bolognesa erara York urdaiazpiko arrautzatzatua entsaladarekin Etxeko jogurta</b> Macarrones bolognesa Jamon york rebozado con ensalada Yogur casero	<b>Hegazti zopa fideoekin Legatza saltsa berdean Fruta freskoa</b> Sopa de ave con fideos Merluza fresca en salsa verde Fruta fresca
<b>Barazki - Hegazti - Yogurra</b> Verdura - Ave - Yogur	<b>Krema - Arraina - Fruta</b> Crema - Pescado - Fruta	<b>Arroza - Arraina - Yogurra</b> Arroz - Pescado - Yogur	<b>Zopa - Arrautz - Fruta</b> Sopa - Huevo - Fruta	<b>Barazki - Haragi - Esnekia</b> Verdura - Carne - Lácteo
<b>28</b> Kcal 768 HC 117 Lip 19 Prot 37	<b>29</b> Kcal 727 HC 99 Lip 18 Prot 45	<b>30</b> Kcal 848 HC 108 Lip 32 Prot 35	<b>31</b> Kcal 775 HC 70 Lip 44 Prot 27	
<b>Barazki paella Bakailaoa erromatar erara entsaladarekin Fruta freskoa</b> Paella vegetal Bacalao a la romana con ensalada Fruta fresca	<b>Brokolia patatekin Solomo adobatuta piper gorriekin Fruta ur-zukuetan</b> Brocoli con patatas Lomo adobado con pimientos rojos Fruta en almibar	<b>Indaba zuriak odolostearekin Legatza palitoak entsaladarekin Fruta freskoa</b> Cocido de alubias blancas Palitos de merluza con ensalada Fruta fresca	<b>Bertako barazki krema Hegazti saltxitza freskoak egosiak tomate saltsan Fruta freskoa</b> Crema de verduras locales Salchichas frescas de ave cocidas con salsa de tomate Fruta fresca	
<b>Krema - Arrautz - Yogurra</b> Crema - Huevo - Yogur	<b>Arroza - Arraina - Yogurra</b> Arroz - Pescado - Yogur	<b>Barazki - Hegazti - Yogurra</b> Verdura - Ave - Yogur	<b>Patata - Arraina - Yogurra</b> Patata - Pescado - Yogur	

Gomendatutako afaria  
Cena recomendada

Hobekuntza kardiobaskularerako menua  
Menú de mejora cardiovascular

Karbono aztarna baxuko menua  
Menú bajo en huella de carbono

OHARRA Menuekin batera datorren elikadurari buruzko informazioa, 12 urteko umeen razio eta nutrizio-beharrak kontuan izanda kalkulaturako, menuan eskainitako 40 gramoko ogi razio egunean barne.

















Menu basalarekiko plater desberdina  
Plato distinto al menú basal


Bertoko menua %100ean  
Menú 100% local


Bertoko produktudun menua  
Menú con productos locales


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.




ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
				<b>1</b> Kcal 749 HC 75 Lip 34 Prot 39  <b>Porrusalda</b> <b>Arrautz frijituak serrano urdaiazpikoarekin</b> <b>Jogurta</b> Purrusalda Huevos fritos con jamon serrano Yogur
				<b>Pasta - Haragi - Fruta</b> Pasta - Carne - Fruta
<b>4</b> Kcal 739 HC 102 Lip 14 Prot 56  <b>Dilistak arrozarekin</b> <b>Indioilar gisatua txanpiñoekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con arroz Pavo guisado con champiñones Fruta fresca	<b>5</b> Kcal 885 HC 87 Lip 49 Prot 26  <b>Bertako kui krema</b> <b>Albondigak saltsan</b> <b>Aihoria</b> Crema de calabaza local Albondigas en salsa Natillas	<b>6</b> Kcal 656 HC 102 Lip 14 Prot 32 <b>Patata gisatuak</b> <b>Legatza meniere eran</b> <b>Fruta freskoa</b> Patatas guisadas Merluza meniere Fruta fresca	<b>7</b> Kcal 905 HC 99 Lip 29 Prot 66  <b>Espiralak italiar erara</b> <b>Oilasko izterra entsaladarekin</b> <b>Jogurta</b> Espirales italiana Muslo de pollo con ensalada Yogur	<b>8</b> Kcal 882 HC 101 Lip 25 Prot 38 <b>Txitxirioak bertako barazkiekin</b> <b>Hegaluze medailoia errioxar erara</b> <b>Fruta freskoa</b> Garbanzos con verduras locales Medallon de bonito a la riojana Fruta fresca
<b>Krema - Arraina - Yogurra</b> Crema - Pescado - Yogur	<b>Pasta - Arrautz - Fruta</b> Pasta - Huevo - Fruta	<b>Barazki - Haragi - Esnekia</b> Verdura - Carne - Lácteo	<b>Zopa - Arraina - Fruta</b> Sopa - Pescado - Fruta	<b>Barazki - Hegazti - Yogurra</b> Verdura - Ave - Yogur
<b>11</b> Kcal 690 HC 64 Lip 33 Prot 32  <b>Lekak patatekin</b> <b>Atun tortilla frantsesa entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Vainas con patatas Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta fresca	 <b>Indaba txuriak bertako kalabazarekin</b> <b>Txahal eskalopea entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias blancas con calabaza local Escalope de ternera con ensalada Fruta fresca	<b>Arroza tomatearekin</b> <b>Hanburgesa txanpiñoekin</b> <b>Edateko yogurra</b> Arroz con tomate Hamburguesa con champiñones Yogur bebible	 <b>Porrú eta espinaka krema ogi txigortuarekin</b> <b>Txerri txuleta labeen jardinera erara</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de puerros y espinacas con picatostes Chuleta de cerdo al horno a la jardinera Fruta fresca	 <b>Dilista erregosiak</b> <b>Legatza marinel saltsan</b> <b>Jogurta</b> Lentejas estofadas Merluza en salsa marinera Yogur
<b>Zopa - Hegazti - Yogurra</b> Sopa - Ave - Yogur	<b>Krema - Arraina - Yogurra</b> Crema - Pescado - Yogur	<b>Barazki - Arrautz - Fruta</b> Verdura - Huevo - Fruta	<b>Patata - Arraina - Esnekia</b> Patata - Pescado - Lácteo	<b>Barazki - Hegazti - Fruta</b> Verdura - Ave - Fruta
<b>18</b> Kcal 967 HC 134 Lip 34 Prot 34  <b>Karakolilloak italiar erara</b> <b>Oilasko kroketak entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Caracolillos italiana Croquetas de pollo con ensalada Fruta fresca	 <b>Garbantzuak bertako kuiarekin</b> <b>Bakailaoa arrautzaztatua mahonesarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Garbanzos con calabaza local Bacalao a la romana con mahonesa Fruta fresca	 <b>Barazki menestra</b> <b>Albondigak saltsan jardinera erara</b> <b>Etxeko jogurta</b> Menestra de verduras Albondigas a la jardinera Yogur casero	 <b>Indaba zuriak odolostearekin</b> <b>Oilasko petxuga entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Cocido de alubias blancas Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca	 <b>Bertako barazki krema</b> <b>Solomoa purearekin</b> <b>Jogurta</b> Crema de verduras locales Lomo adobado con pure de patata Yogur
<b>Arroza - Haragi - Esnekia</b> Arroz - Carne - Lácteo	<b>Zopa - Hegazti - Yogurra</b> Sopa - Ave - Yogur	<b>Pasta - Arrautz - Fruta</b> Pasta - Huevo - Fruta	<b>Barazki - Arraina - Yogurra</b> Verdura - Pescado - Yogur	<b>Patata - Arrautz - Fruta</b> Patata - Huevo - Fruta
<b>25</b> Kcal 665 HC 121 Lip 12 Prot 23  <b>Lekak baratzuriek</b> <b>Karakolilloak tomatearekin</b> <b>Jogurta</b> Vainas al ajillo Caracolillos con tomate Yogur	 <b>Dilista erregosiak</b> <b>Patata tortila entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas estofadas Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	 <b>Porrusalda krema</b> <b>San jakobia entsaladarekin</b> <b>Gazta txikia "la vaca que rie"</b> Crema de purrusalda San jacobito con ensalada Quesitos la vaca que rie	<b>Haragizko paella</b> <b>Bakailaoa arrautzaztatua piper gorriekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Paella de carne Bacalao a la romana con pimientos rojos Fruta fresca	
<b>Zopa - Arraina - Fruta</b> Sopa - Pescado - Fruta	<b>Barazki - Haragi - Yogurra</b> Verdura - Carne - Yogur	<b>Pasta - Arrautz - Fruta</b> Pasta - Huevo - Fruta	<b>Krema - Hegazti - Esnekia</b> Crema - Ave - Lácteo	

 Gomendatutako afaria  
Cena recomendada

 Hobekuntza kardiobaskularerako menua  
Menú de mejora cardiovascular

 Karbono aztarna baxuko menua  
Menú bajo en huella de carbono

OHARRA Menuekin batera datorren elikadurari buruzko informazioa, 12 urteko umeen razio eta nutrizio-beharrak kontuan izanda kalkulaturiko dago, menuan eskainitako 40 gramoko ogi razio egunean barne.

 Menu basalarekiko plater desberdina  
Plato distinto al menú basal

 Bertoko menua %100ean  
Menú 100% local

 Bertoko produktudun menua  
Menú con productos locales

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.



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
				<b>1</b> Kcal 711 HC 89 Lip 19 Prot 49  <b>Indaba gorriak bertako barazkiekin</b> <b>Oilasko petxuga entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias rojas con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca
<b>4</b> Kcal 887 HC 113 Lip 24 Prot 30 <b>Makarroiak tomatearekin</b> <b>Hegaluze medailoia errioxar erara</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones con tomate Medallon de bonito a la riojana Fruta fresca	 <b>Brokolia patatekin</b> <b>Indioilar gisatua jardinerera erara</b> <b>Aihoria</b> Brocoli con patatas Pavo guisado a la jardinerera Natillas	<b>6</b> Kcal 866 HC 103 Lip 31 Prot 48 <b>Garbantzu erregosiak</b> <b>Legatza saltsa berdean</b> <b>Fruta freskoa</b> Garbanzos estofados Merluza en salsa verde Fruta fresca	<b>7</b> Kcal 768 HC 79 Lip 38 Prot 30  <b>Porru eta espinaka krema ogi txigortuarekin</b> <b>Hanburgesa txanpiñoekin</b> <b>Jogurta</b> Crema de puerros y espinacas con picatostes Hamburguesa con champiñones Yogur	<b>8</b> Kcal 875 HC 129 Lip 29 Prot 25  <b>Dilista erregosiak</b> <b>Patata tortila entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas estofadas Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca
<b>Krema - Arraultz - Yogurra</b> Crema - Huevo - Yogur	<b>Zopa - Arraina - Fruta</b> Sopa - Pescado - Fruta	<b>Barazki - Hegazti - Yogurra</b> Verdura - Ave - Yogur	<b>Arroza - Arraina - Fruta</b> Arroz - Pescado - Fruta	<b>Krema - Haragi - Yogurra</b> Crema - Carne - Yogur
<b>11</b> Kcal 818 HC 87 Lip 42 Prot 25  <b>Bertako barazki krema</b> <b>Albondigak saltsan jardinerera erara</b> <b>Fruta ur-zukuetan</b> Crema de verduras locales Albondigas a la jardinerera Fruta en almibar	 <b>Paella mixtoa</b> <b>Bakailaoa meniere eran</b> <b>Fruta freskoa</b> Paella mixta Bacalao meniere Fruta fresca	 <b>Porrusalda</b> <b>Txahal gisatua barazki saltsan</b> <b>Jogurta</b> Purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	 <b>Fideo zopa</b> <b>Oilasko izterra patata purearekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Sopa de fideo Muslo de pollo con pure de patata Fruta fresca	 <b>Indaba zuriak bertako barazkiekin</b> <b>Legatza palitok entsaladarekin</b> <b>Edateko yogurra</b> Alubias blancas con verduras locales Palitos de merluza con ensalada Yogur bebible
<b>Patata - Arraina - Yogurra</b> Patata - Pescado - Yogur	<b>Zopa - Hegazti - Esnekia</b> Sopa - Ave - Lácteo	<b>Krema - Arraina - Fruta</b> Crema - Pescado - Fruta	<b>Barazki - Arraultz - Yogurra</b> Verdura - Huevo - Yogur	<b>Pasta - Haragi - Fruta</b> Pasta - Carne - Fruta
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b> Kcal 767 HC 119 Lip 13 Prot 44  <b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Oilasko petxuga azenario eta txanpiñoekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Pechuga de pollo con zanahoria y champiñon Fruta fresca	<b>21</b> Kcal 717 HC 87 Lip 26 Prot 37  <b>Bertako kui krema ogi txigortuarekin</b> <b>York urdaiazpiko arrautzetzatua entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de calabaza local con picatostes Jamon york rebozado con ensalada Fruta fresca	<b>22</b> Kcal 799 HC 110 Lip 19 Prot 51  <b>Karakolilloak tomatearekin</b> <b>Bakailaoa arrautzetzatua piper gorriekin</b> <b>Etxeko jogurta</b> Caracolillos con tomate Bacalao a la romana con pimientos rojos Yogur casero
JAIA  FIESTA	JAIA  FIESTA	<b>Barazki - Arraina - Yogurra</b> Verdura - Pescado - Yogur	<b>Arroza - Arraultz - Yogurra</b> Arroz - Huevo - Yogur	<b>Krema - Hegazti - Fruta</b> Crema - Ave - Fruta
<b>25</b> Kcal 793 HC 119 Lip 20 Prot 40  <b>Haragizko paella</b> <b>Solomo freskoa piper gorriekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Paella de carne Lomo fresco con pimientos rojos Fruta fresca	 <b>Porru esta espinaka krema</b> <b>Arrautz frijituak patata frijituarekin</b> <b>Jogurta</b> Crema de puerros y espinacas Huevos fritos con patatas fritas Yogur	<b>27</b> Kcal 732 HC 102 Lip 18 Prot 43  <b>Indaba gorriak bertako barazkiekin</b> <b>Legatza marinela saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias rojas con verduras locales Merluza en salsa marinera Fruta fresca	 <b>Makarroiak tomatearekin</b> <b>Lekak patatekin</b> <b>Gazta txikia "la vaca que rie"</b> Macarrones con tomate Vainas con patatas Quesitos la vaca que rie	 <b>Txitxirioak bertako barazkiekin</b> <b>Indioilar gisatua jardinerera erara</b> <b>Fruta freskoa</b> Garbanzos con verduras locales Pavo guisado a la jardinerera Fruta fresca
<b>Barazki - Hegazti - Yogurra</b> Verdura - Ave - Yogur	<b>Patata - Arraina - Fruta</b> Patata - Pescado - Fruta	<b>Krema - Haragi - Yogurra</b> Crema - Carne - Yogur	<b>Zopa - Arraultz - Fruta</b> Sopa - Huevo - Fruta	<b>Zopa - Arraina - Esnekia</b> Sopa - Pescado - Lácteo

Gomendatutako afaria  
Cena recomendada

Hobekuntza kardiobaskularerako menua  
Menú de mejora cardiovascular

Karbono aztarna baxuko menua  
Menú bajo en huella de carbono

OHARRA Menuekin batera datorren elikadurari buruzko informazioa, 12 urteko umeen razio eta nutrizio-beharrak kontuan izanda kalkulaturako dago, menuan eskainitako 40 gramoko ogi razio egunean barne.

Menu basalarekiko plater desberdina  
Plato distinto al menú basal

Bertoko menua %100ean  
Menú 100% local

Bertoko produktudun menua  
Menú con productos locales

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.