



# urtarrila - enero 2019

**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 1119 HC 152 Lip 43 Prot 36	<b>8</b> Kcal 691 HC 87 Lip 18 Prot 49	<b>9</b> Kcal 829 HC 109 Lip 28 Prot 37	<b>10</b> Kcal 925 HC 70 Lip 57 Prot 34	<b>11</b> Kcal 822 HC 97 Lip 26 Prot 54
<b>Arroza tomatearekin</b> <b>Frankfurt txips patatekin</b> <b>Jogurta</b> Arroz con tomate Frankfurt con patatas chips Yogur	<b>Garbantzuak barazkiekin</b> <b>Oilasko bularkia piper gorriekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Garbanzos con verduras Pechuga de pollo con pimientos rojos Fruta fresca	<b>Makarroiak italiar erara</b> <b>Limanda erromatar erara limoiarekin</b> <b>Piña ur-zukuetan</b> Macarrones italiana Limanda a la romana con limon Piña en su jugo	<b>Kalabazin krema</b> <b>Odolostea tomate saltsan</b> <b>Gazta txikia "la vaca que rie" eta irasagarra</b> Crema de calabacin Morcilla con salsa de tomate Quesito la vaca que rie con membrillo	<b>Indaba zuriak barazkiekin</b> <b>Makailua saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias blancas con verduras Bacalao en salsa Fruta fresca
<b>Barazki - Arraina - Yogurra</b> Verdura - Pescado - Yogur	<b>Zopa - Hegazti - Fruta</b> Sopa - Ave - Fruta	<b>Krema - Arraultz - 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 769 HC 92 Lip 20 Prot 58	<b>15</b> Kcal 651 HC 83 Lip 22 Prot 33	<b>16</b> Kcal 873 HC 131 Lip 33 Prot 19	<b>17</b> Kcal 905 HC 126 Lip 22 Prot 56	<b>18</b> Kcal 798 HC 81 Lip 26 Prot 63
<b>Dilista erregosiak</b> <b>Txerri solomoa gazta saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas estofadas Lomo de cerdo con salsa de queso Fruta fresca	<b>Barazki krema</b> <b>Legatza marinela saltsan</b> <b>Aihoria</b> Crema de verduras Merluza en salsa marinera Natillas	<b>Haragizko paella</b> <b>San jakoboa entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Paella de carne San jacob con ensalada Fruta fresca	<b>Indaba gorriak barazkiekin</b> <b>Hegalaburra tomatearekin</b> <b>Arroz esnea</b> Alubias rojas con verduras Atun con tomate Arroz con leche	<b>Brokolia patatekin</b> <b>Oilasko izterra entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Brocoli con patatas Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca
<b>Barazki - Arraina - Yogurra</b> Verdura - Pescado - Yogur	<b>Zopa - Arraultz - Fruta</b> Sopa - Huevo - Fruta	<b>Krema - Haragi - Yogurra</b> Crema - Carne - Yogur	<b>Pasta - Arraultz - Fruta</b> Pasta - Huevo - Fruta	<b>Barazki - Arraina - Yogurra</b> Verdura - Pescado - Yogur
<b>21</b> Kcal 791 HC 106 Lip 23 Prot 44	<b>22</b> Kcal 987 HC 102 Lip 48 Prot 40	<b>23</b> Kcal 462 HC 55 Lip 16 Prot 22	<b>24</b> Kcal 689 HC 80 Lip 25 Prot 37	<b>25</b> Kcal 1130 HC 110 Lip 65 Prot 31
<b>Karakolilloak italiar erara</b> <b>Legatza erromatar erara limoiarekin</b> <b>Jogurta</b> Caracolillos italiana Merluza a la romana con limón Yogur	<b>Indaba zuria erregosiak</b> <b>Albondigak saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias blancas estofadas Albondigas en salsa Fruta fresca	<b>Espinaka eta porru krema</b> <b>Limanda barazki saltsan piperrekin</b> <b>Budina</b> Crema de espinacas y puerros Limanda en salsa de verduras con piperrada Flan	<b>Fideo zopa</b> <b>Txerri giarra labeen piper gorriekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Sopa de fideo Guiarra de cerdo al horno con pimientos rojos Fruta fresca	<b>Kuskus kuiatxorekin</b> <b>Hegazti saltxitza freskoak egosiak ketchupekin</b> <b>Zuku naturala</b> Cuscus con calabacín Salchichas frescas de ave cocidas con ketchup Zumo natural
<b>Barazki - Arraina - Yogurra</b> Verdura - Pescado - Yogur	<b>Krema - Hegazti - Fruta</b> Crema - Ave - Fruta	<b>Arroza - Arraina - Yogurra</b> Arroz - Pescado - Yogur	<b>Zopa - Arraultz - Fruta</b> Sopa - Huevo - Fruta	<b>Barazki - Haragi - Esnekia</b> Verdura - Carne - Lácteo
<b>28</b> Kcal 678 HC 75 Lip 23 Prot 46	<b>29</b> Kcal 887 HC 141 Lip 29 Prot 21	<b>30</b> Kcal 842 HC 89 Lip 34 Prot 48	<b>31</b> Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46	
<b>Ilarrak urdaiazpikoarekin</b> <b>Txahal xerra plantxan txanpiñoiekin</b> <b>Edateko yogurra</b> Guisantes con jamon Filete de ternera a la plancha con champiñones Yogur bebible	<b>Arroza tomatearekin</b> <b>Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Arroz con tomate Croquetas de jamon con ensalada Fruta fresca	<b>Indaba gorriak barazkiekin</b> <b>Izozkina labeen aliolirekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias rojas con verduras Salmon al horno con alioli Fruta fresca	<b>Barazki krema</b> <b>Txahal gisatua barazki saltsan</b> <b>Jogurta</b> Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	
<b>Krema - Arraultz - Yogurra</b> Crema - Huevo - Yogur	<b>Arroza - Arraina - Yogurra</b> Arroz - Pescado - Yogur	<b>Barazki - Hegazti - Yogurra</b> Verdura - Ave - Yogur	<b>Patata - Arraina - Fruta</b> Patata - Pescado - Fruta	

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 kalkulatu 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 710 HC 83 Lip 26 Prot 39  <b>Pasta entsalada</b> Legatz arrautzatzatua piper gorriekin <b>Fruta freskoa</b> Ensalada de pasta Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta fresca
				<b>Pasta - Haragi - Fruta</b> Pasta - Carne - Fruta
<b>4</b> Kcal 728 HC 92 Lip 19 Prot 50  <b>Dilistak barazkiekin</b> <b>Solomoa plantxan piper gorriekin</b> <b>Jogurta</b> Lentejas con verduras Lomo a la plancha con pimientos rojos Yogur	<b>5</b> Kcal 830 HC 89 Lip 32 Prot 51  <b>Patatak errioxar erara</b> <b>Makailua saltsan</b> <b>Jogurta</b> Patatas a la riojana Bacalao en salsa Yogur	<b>6</b> Kcal 878 HC 96 Lip 40 Prot 37  <b>Garbantzua barazkiekin</b> <b>Hanburgesa ketchuparekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Garbanzos con verduras Hamburguesa con ketchup Fruta fresca	<b>7</b> Kcal 873 HC 106 Lip 34 Prot 38 <b>Makarroiak tomatearekin</b> <b>Limanda erromatar erara mahonesarekin</b> <b>Aihoria</b> Macarrones con tomate Limanda a la romana con mahonesa Natillas	<b>8</b> Kcal 795 HC 76 Lip 35 Prot 41  <b>Barazki krema</b> <b>Atuna kipularekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de verduras Roti de pavo con verduras Fruta fresca
<b>Krema - Arraina - Yogurra</b> Crema - Pescado - Yogur	<b>Pasta - Arraultz - 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 700 HC 74 Lip 23 Prot 46  <b>Lekak patatekin</b> <b>Txahal gisatua barazki saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Vainas con patatas Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta fresca	 <b>Karakolilloak boloñesa erara</b> <b>Enpanadilak entsaladarekin</b> <b>Gazta txikia "la vaca que rie" eta irasagarra</b> Caracolillos bolognesa Empanadillas con ensalada Quesito la vaca que rie con membrillo	 <b>Lapikoko zopa</b> <b>Txahal xerra plantxan piper gorriekin</b> <b>Edateko yogurra</b> Sopa de cocido Filete de ternera a la plancha con pimientos rojos Yogur bebible	 <b>Kalabazin krema</b> <b>Hegalaburra tomatearekin</b> <b>Jogurta</b> Crema de calabacin Atun con tomate Yogur	 <b>Indaba gorriak barazkiekin</b> <b>Barazki paella</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias rojas con verduras Paella vegetal Fruta fresca
<b>Zopa - Hegazti - Yogurra</b> Sopa - Ave - Yogur	<b>Krema - Arraina - Yogurra</b> Crema - Pescado - Yogur	<b>Barazki - Arraultz - 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 731 HC 110 Lip 18 Prot 38  <b>Karakolilloak tomatearekin</b> <b>Legatz arrautzatzatua piper gorriekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Caracolillos con tomate Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta fresca	 <b>Dilistak barazkiekin</b> <b>Odolostea tomate saltsan</b> <b>Zuku naturala</b> Lentejas con verduras Morcilla con salsa de tomate Zumo natural	 <b>Espinaka eta porru krema</b> <b>Bakailaoa bizkaitar saltsan</b> <b>Budina</b> Crema de espinacas y puerros Bacalao en salsa vizcaina Flan	 <b>Indaba zuriak barazkiekin</b> <b>Albondigak saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias blancas con verduras Albondigas en salsa Fruta fresca	 <b>Patatak saltsa berdean</b> <b>Petxuga saltsan txanpiñoiekin</b> <b>Jogurta</b> Patatas en salsa verde Pechuga en salsa con champiñones Yogur
<b>Arroza - Haragi - Esnekia</b> Arroz - Carne - Lácteo	<b>Zopa - Hegazti - Yogurra</b> Sopa - Ave - Yogur	<b>Pasta - Arraultz - Fruta</b> Pasta - Huevo - Fruta	<b>Barazki - Arraina - Yogurra</b> Verdura - Pescado - Yogur	<b>Patata - Arraultz - Fruta</b> Patata - Huevo - Fruta
<b>25</b> Kcal 730 HC 74 Lip 34 Prot 35  <b>Porrusalda</b> <b>Izozkina labean aliolirekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Purrusalda Salmon al horno con alioli Fruta fresca	 <b>Pasta entsalada</b> <b>Oilasko petxuga txanpiñoiekin</b> <b>Jogurta</b> Ensalada de pasta Pechuga de pollo con champiñones Yogur	 <b>Arroza tomatearekin</b> <b>Legatza palitoak entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Arroz con tomate Palitos de merluza con ensalada Fruta fresca	 <b>Barazki krema</b> <b>Txerri giarra labean piper gorriekin</b> <b>Etxeko natillak</b> Crema de verduras Guiarra de cerdo al horno con pimientos rojos Natillas caseras	
<b>Zopa - Arraina - Fruta</b> Sopa - Pescado - Fruta	<b>Barazki - Haragi - Yogurra</b> Verdura - Carne - Yogur	<b>Pasta - Arraultz - 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 kalkulatu 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 820 HC 102 Lip 27 Prot 46 Indaba gorria erregosiak Oilasko hegialak entsaladarekin Fruta freskoa Alubias rojas estofadas Alitas de pollo con ensalada Fruta fresca
				<b>Arroza - Arraina - Yogurra</b> Arroz - Pescado - Yogur
<b>4</b> Kcal 766 HC 102 Lip 19 Prot 52  <b>Dilistak barazkiekin</b> <b>Solomo labean patatekin</b> <b>Edateko yogurra</b> Lentejas con verduras Lomo al horno con patatas Yogur bebible	<b>5</b> Kcal 758 HC 126 Lip 16 Prot 33 <b>Arroza tomatearekin</b> <b>Legatza marinela saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Arroz con tomate Merluza en salsa marinera Fruta fresca	<b>6</b> Kcal 868 HC 91 Lip 29 Prot 65  <b>Garbantzuak barazkiekin</b> <b>Oilasko izterra entsaladarekin</b> <b>Piña ur-zukuetan</b> Garbanzos con verduras Muslo de pollo con ensalada Piña en su jugo	<b>7</b> Kcal 711 HC 78 Lip 27 Prot 43  <b>Kalabazin krema</b> <b>Makailua saltsan</b> <b>Jogurta</b> Crema de calabacin Bacalao en salsa Yogur	<b>8</b> Kcal 678 HC 69 Lip 23 Prot 50  <b>Hegazti zopa fideoekin</b> <b>Txahal gisatua txanpiñoi eta</b> <b>azenarioekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Sopa de ave con fideos Guisado de ternera con zanahoria y champiñon 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 797 HC 110 Lip 24 Prot 41  <b>Makarroiak italiar erara</b> <b>Legatza saltsa berdean</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones italiana Merluza en salsa verde Fruta fresca	 <b>Barazki krema</b> <b>Oilasko bularkia erromatar</b> <b>erara piper gorriekin</b> <b>Jogurta</b> Crema de verduras Pechuga de pollo a la romana con pimientos rojos Yogur	 <b>Kuskus kuiatxorekin</b> <b>Enpanadilak entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Cuscus con calabacin Empanadillas con ensalada Fruta fresca	 <b>Lekak patatekin</b> <b>Arroza tomatearekin</b> <b>Budina</b> Vainas con patatas Arroz con tomate Flan	 <b>Indaba zuriak barazkiekin</b> <b>Hanburgesa ketchuparekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias blancas con verduras Hamburguesa con ketchup Fruta fresca
<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 741 HC 91 Lip 19 Prot 55  <b>Dilista erregosiak</b> <b>Bularkia labean piper gorriekin</b> <b>Jogurta</b> Lentejas estofadas Pechuga al horno con pimientos rojos Yogur	 <b>Patata entsalada</b> <b>Haragi gisatua</b> <b>Fruta freskoa</b> Ensalada de patata Carne guisada Fruta fresca	 <b>Karakolilloak boloñesa erara</b> <b>Legatza palitoak</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Gazta txikia "la vaca que rie"</b> <b>eta irasagarra</b> Caracolillos bolognesa Palitos de merluza con ensalada Quesito la vaca que rie con membrillo
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 779 HC 103 Lip 32 Prot 24  <b>Brokolia patatekin</b> <b>San jakoboa entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Brocoli con patatas San jacobito con ensalada Fruta fresca	<b>Hegazti zopa fideoekin</b> <b>Legatz arrautzaztatua</b> <b>mahonesarekin</b> <b>Jogurta</b> Sopa de ave con fideos Merluza a la romana con mahonesa Yogur	 <b>Indaba gorriak barazkiekin</b> <b>Albondigak saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias rojas con verduras Albondigas en salsa Fruta fresca	 <b>Barazki paela</b> <b>Izozkina labean aliolirekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Paella vegetal Salmon al horno con alioli Fruta fresca	 <b>Espinaka eta porru krema</b> <b>Txerri giarra labean txips</b> <b>patatekin</b> <b>Arroz esnea</b> Crema de espinacas y puerros Guiarra de cerdo al horno con patatas chips Arroz con leche
<b>Zopa - Haragi - Yogurra</b> Sopa - Carne - Yogur	<b>Patata - Arraina - Fruta</b> Patata - Pescado - Fruta	<b>Krema - Hegazti - Yogurra</b> Crema - Ave - Yogur	<b>Barazki - Arraultz - Esnekia</b> Verdura - Huevo - Lácteo	<b>Arroza - Arraina - Fruta</b> Arroz - Pescado - Fruta

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 kalkulatu  
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.