



martxoa - marzo 2025



ASTELEHENA / LUNES		ASTEARTEA / MARTES		ASTEAZKENA / MIERCOLES		OSTEGUNA / JUEVES		OSTIRALA / VIERNES	
3 Kcal 767 HC 92 Lip 23 Prot 48	4 Kcal 839 HC 85 Lip 43 Prot 30	5 Kcal 638 HC 75 Lip 25 Prot 32	6 Kcal 856 HC 150 Lip 15 Prot 34	7 Kcal 798 HC 64 Lip 45 Prot 30	Dilistak barazkiekin (kh) Legatza arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada	Hegazti-zopa fideoekin Patata eta hegalabur tortila labeen entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y atun al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada	Porrusalda Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Purrusalda Salmon en salsa verde Fruta de temporada	Arroza tomatearekin (kh) Txahal-xerra ogi birrineztatua jardinera erara Sasoiko fruta Arroz con tomate (cm) Filete de ternera empanado a la jardinera (cm) Fruta de temporada	Lekak patatekin Hegazti saltxitxa freskoak egosiak tomate saltsan Gazta txikia eta irasagarra Vainas con patatas Salchichas frescas de ave cocidas con salsa de tomate Quesito con membrillo
Arroza - Arraultz - Jogurta Arroz - Huevo - Yogur	Entsalada - Haragi - Jogurta Ensalada - Carne - Yogur	Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur	Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur	Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	10 Kcal 649 HC 76 Lip 21 Prot 43	11 Kcal 831 HC 86 Lip 39 Prot 39	12 Kcal 724 HC 138 Lip 5 Prot 31	13 Kcal 806 HC 94 Lip 32 Prot 38	14 Kcal 829 HC 103 Lip 34 Prot 31
Bertako barazki-krema Indioilar gisatua patata frijituekin Jogurta Crema de verduras locales Pavo guisado con patatas fritas Yogur	Hegazti-zopa fideoekin Behi-hanburgesa 100% piper gorriekin (kh) Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos Hamburguesa 100% vacuno con pimientos rojos (cm) Fruta de temporada	Dilistak barazkiekin (kh) Barazki-paella (kh) Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Paella vegetal (cm) Fruta de temporada	Patata gisatuak Arrain freskoa erromatar erara entsaladarekin Sasoiko fruta Patatas guisadas Pescado fresco a la romana con ensalada Fruta de temporada	Garbantzuak barazkiekin Patata tortila labeen entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada					
Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta	Entsalada - Arraultz - Jogurta Ensalada - Huevo - Yogur	Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo	Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta	17 Kcal 907 HC 139 Lip 34 Prot 22	18 Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46	19 Kcal 703 HC 92 Lip 17 Prot 46	20 Kcal 687 HC 72 Lip 23 Prot 34	21 Kcal 799 HC 114 Lip 29 Prot 24
Haragi-paella Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Sasoiko fruta Paella de carne Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada	Bertako barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan (kh) Jogurta Crema de verduras locales Guisado de ternera en salsa de verduras (cm) Yogur	Dilistak barazkiekin (kh) Izokina errioxar erara Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Salmon a la riojana Fruta de temporada	Barazki-menestra (kh) Hegazti-hanburgesa txanpinoiekin Sasoiko fruta Menestra de verduras (cm) Hamburguesa de ave con champiñon Fruta de temporada	Makarroi integralak tomatekin (kh) Patata tortila labeen entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Macarrones integrales con tomate (cm) Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada					
Barazki - Arraultz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo	Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta	Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur	Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur	Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur	24 Kcal 767 HC 92 Lip 23 Prot 48	25 Kcal 772 HC 83 Lip 28 Prot 51	26 Kcal 871 HC 63 Lip 45 Prot 56	27 Kcal 763 HC 97 Lip 24 Prot 44	28 Kcal 935 HC 121 Lip 39 Prot 28
Dilistak barazkiekin (kh) Legatza arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada	Patatak saltsa berdean (kh) Txahal-gisatua barazki-saltsan (kh) Sasoiko fruta Patatas en salsa verde (cm) Guisado de ternera en salsa de verduras (cm) Fruta de temporada	Bertako barazki-krema Oilasko-izterra errea jardinera erara Esnea Crema de verduras locales Muslo de pollo asado a la jardinera Leche	Indaba gorriak bertako barazkiekin Izokina meniere erara Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras locales Salmon meniere Fruta de temporada	Makarroiak tomatearekin Patata eta hegalabur tortila labeen entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Macarrones con tomate Tortilla de patata y atun al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada					
Arroza - Hegazti - Esnekia Arroz - Ave - Lácteo	Barazki - Arraultz - Jogurta Verdura - Huevo - Yogur	Pasta - Arraina - Fruta Pasta - Pescado - Fruta	Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur	Krema - Hegazti - Jogurta Crema - Ave - Yogur	31 Kcal 627 HC 77 Lip 19 Prot 40				
Bertako kalabaza-krema Indioilar gisatua patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Pavo guisado con patatas fritas Fruta de temporada									
Arroza - Arraina - Jogurta 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 eskainitako 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.

