



# urria - octubre 2024

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	<b>1</b> Kcal 714 HC 108 Lip 16 Prot 38 <b>Barazki-paella</b> <b>Oilasko-bularkia jardinerara</b> <b>Sasoiko fruta</b> Paella vegetal Pechuga de pollo a la jardinera Fruta de temporada	<b>2</b> Kcal 780 HC 84 Lip 33 Prot 33 <b>Barazki-menestra</b> <b>Arrain freskoa saltsa berdean (kh)</b> <b>Sojako postrea</b> Menestra de verduras Pescado fresco en salsa verde Postre de soja	<b>3</b> Kcal 775 HC 95 Lip 28 Prot 35 <b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Patata eta txorizo tortila labean entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Lentejas con verduras locales Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta de temporada	<b>4</b> Kcal 589 HC 76 Lip 21 Prot 26 <b>Porrusalda</b> <b>Legatza barazki saltsan entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Purrusalda Merluza en salsa de verduras con ensalada Fruta de temporada
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	
EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	

Gomendatutako afaria Cena recomendada	Animalia proteina gabeko menua Menú libre de proteína animal	Karbono aztarna baxuko menua Menú bajo en huella de carbono	Bertoko produktudun menua Menú con productos locales	Astean gutxieneguz egun batez, irin integrala %50 eta zahia %12tik gora duten ogia eskeintzen dugu Al menos una vez por semana, servimos pan elaborado con un mínimo de 50% de harina integral y 12% de salvado.	
Menu basalarekiko plater desberdina Plato distinto al menú basal	Bertoko menua %100ean Menú 100% local				

12 urteko umeetan oinarritutako informazio nutrizionalaren kalkulua, menuan eskainitalo 40gr-ko ogia barne. Información nutricional calculada en base a niños de 12 años, incluyendo 40 g. de pan ofrecidos con el menú.