



ASTELEHENA / LUNES

ASTEARTEA / MARTES

ASTEAZKENA / MIERCOLES

OSTEGUNA / JUEVES

OSTIRALA / VIERNES

ASTELEHENA / LUNES				ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIERCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES			
																1 Kcal 700 HC 74 Lip 23 Prot 46 Lekak patatekin Txahal-gisatua barazki-saltsan (kh) Fruta sasoikoa Vainas con patatas Guisado de ternera en salsa de verduras (cm) Fruta de temporada Patata - Arraina - Yogurra Patata - Pescado - Yogur			
4 Kcal 767 HC 92 Lip 23 Prot 48 Dilistak barazkiekin (kh) Legatza arrautzatzatua entsaladarekin Fruta sasoikoa Lentejas con verduras (cm) Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada				5 Kcal 839 HC 85 Lip 43 Prot 30 Hegazti-zopa fideoekin Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin (kh) Fruta sasoikoa Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y atun al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada				6 Kcal 727 HC 80 Lip 30 Prot 38 Patatak errioxar erara Izokina saltsa berdean Fruta sasoikoa Patatas a la riojana Salmon en salsa verde Fruta de temporada				7 Kcal 856 HC 150 Lip 15 Prot 34 Arroza tomatearekin (kh) Txahal-xerra ogi birrineztatua jardinera erara Fruta sasoikoa Arroz con tomate (cm) Filete de ternera empanado a la jardinera (cm) Fruta de temporada				8 Kcal 802 HC 71 Lip 45 Prot 30 Barazki-krema Hegazti saltxitxa freskoak egosiak tomate saltsan Jogurta Crema de verduras Salchichas frescas de ave cocidas con salsa de tomate Yogur			
Arroza - Arrautz - Yogurra Arroz - Huevo - Yogur				Entsalada - Haragi - Yogurra Ensalada - Carne - Yogur				Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur				Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur				Pasta - Arrautz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta			
11 Kcal 827 HC 98 Lip 36 Prot 33 Porrusalda Behi-hanburgesa 100% piper gorriekin (kh) Fruta sasoikoa Purrusalda Hamburguesa 100% vacuno con pimientos rojos (cm) Fruta de temporada				12 Kcal 933 HC 72 Lip 49 Prot 53 Bertako barazki-krema Oilasko-izterra errea patata frijituekin Fruta sasoikoa Crema de verduras locales Muslo de pollo asado con patatas fritas Fruta de temporada				13 Kcal 724 HC 138 Lip 5 Prot 31 Dilistak barazkiekin (kh) Barazki-paella (kh) Fruta sasoikoa Lentejas con verduras (cm) Paella vegetal (cm) Fruta de temporada				14 Kcal 902 HC 117 Lip 31 Prot 44 Makarroi integralak italiar erara (kh) Arrain freskoa erromatar erara entsaladarekin Fruta sasoikoa Macarrones integrales italiana (cm) Pescado fresco a la romana con ensalada Fruta de temporada				15 Kcal 933 HC 99 Lip 45 Prot 34 Garbantzuak bertako barazkiekin Patata eta txorizo tortila labean entsaladarekin (kh) Gazta txikia "la vaca que rie" eta irasagarra Garbanzos con verduras locales Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada (cm) Quesito la vaca que rie con membrillo			
Entsalada - Arraina - Yogurra Ensalada - Pescado - Yogur				Arroza - Arrautz - Yogurra Arroz - Huevo - Yogur				Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur				Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo				Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta			
18 Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46 Bertako barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan (kh) Jogurta Crema de verduras locales Guisado de ternera en salsa de verduras (cm) Yogur				19 Kcal 913 HC 136 Lip 33 Prot 23 Haragi-paella Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Fruta sasoikoa Paella de carne Croquetas de jamon con ensalada Fruta de temporada				20 Kcal 682 HC 91 Lip 11 Prot 55 Dilistak barazkiekin (kh) Bakailaoa errioxako erara (kh) Fruta sasoikoa Lentejas con verduras (cm) Bacalao a la riojana (cm) Fruta de temporada				21 Kcal 687 HC 72 Lip 23 Prot 34 Barazki-menestra (kh) Hegazti-hanburgesa txanpinoiekin Fruta sasoikoa Menestra de verduras (cm) Hamburguesa de ave con champiñon Fruta de temporada				22 Kcal 849 HC 104 Lip 35 Prot 34 Babarrun zurien lapikokoa Patata tortila labean entsaladarekin (kh) Fruta sasoikoa Cocido de alubias blancas Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada			
Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta				Barazki - Arrautz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo				Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur				Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur				Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur			
25 Kcal 660 HC 90 Lip 9 Prot 55 Dilistak bertako barazkiekin Indioilar gisatua jardinera erara Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Pavo guisado a la jardinera Fruta de temporada				26 Kcal 864 HC 110 Lip 30 Prot 41 Makarroiak bolognesa Legatza arrautzatzatua entsaladarekin Fruta sasoikoa Macarrones bolognesa Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada				27 Kcal 700 HC 85 Lip 32 Prot 21 Bertako barazki-krema Patata tortila labean entsaladarekin Edateko jogurta Crema de verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Yogur bebible				28 JAIA FIESTA				29 JAIA FIESTA			

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.



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO