Noviembre/Azaroa 2026

Basal - - Colegios País Vasco

Astelehena-Lunes	Asteartea-Martes	Asteazkena-Miercoles	Osteguna-Jueves	Ostirala-Viernes
2 Arroza integrala barazkiekin Arroz Integral con Verduras Amonaren dilistak Lentejas de la Amona Tomate eta oregano entsalada Ensalada de Tomate y Orégano Sasoiko fruta Fruta Variada de Temporada Ogia Pan ***Kcal:*** 862 ***Lip:*** 16,39 ***Prot:*** 29,62 ***HC:*** 156,77	**3** Fideo zopa Sopa de Fideos Oilaskoa baratxuriarekin Pollo al Ajillo Patata panaderak Patatas panadera Sasoiko fruta Fruta Variada de Temporada Ogi integrala Pan Integral ***Kcal:*** 606 ***Lip:*** 19,30 ***Prot:*** 38,35 ***HC:*** 69,51	**4** Txitxirioak tipularekin Garbanzos Encebollados Bakailaoa tomatearekin Bacalao con Tomate Uraza, tomate eta arto entsalada Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz Jogurta Yogur Ogia Pan ***Kcal:*** 747 ***Lip:*** 24,07 ***Prot:*** 39,44 ***HC:*** 87,26	**5** ECO sasoiko barazki-purea Puré de Verduras de Temporada Txahal erregosia jardinera erara Estofado de Ternera a la Jardinera Pilaf arroza Arroz Pilaf Sasoiko fruta Fruta Variada de Temporada Ogi integrala Pan Integral ***Kcal:*** 662 ***Lip:*** 24,39 ***Prot:*** 31,72 ***HC:*** 82,30	**6** Leka salteatuak tomate-saltsarekin Vainas salteadas con salsa de tomate Patata-tortilla tipularekin Tortilla de patata con cebolla Uraza, tipula eta azenario entsalada Ensalada de Lechuga, Cebolla y Zanahoria Sasoiko fruta Fruta Variada de Temporada Ogia Pan ***Kcal:*** 615 ***Lip:*** 110,15 ***Prot:*** 19,14 ***HC:*** 62,58
9 Makarroi integralak pomodoroaren Macarrones Integrales ECO al Pomodoro Legatza labean Merluza al Horno Uraza, oliba beltza eta arto entsalada Ensalada de Lechuga, Aceitunas y Maíz Sasoiko fruta Fruta Variada de Temporada Ogia Pan ***Kcal:*** 812 ***Lip:*** 27,80 ***Prot:*** 35,31 ***HC:*** 95,34	**10** Brokoli salteatua patatekin Brócoli Salteado con patatas Txahal-haragi-bolak saltsan Albóndigas de Ternera en Salsa ECO azenario erregosia Zanahoria Rehogada Sasoiko fruta Fruta Variada de Temporada Ogi integrala Pan Integral ***Kcal:*** 649 ***Lip:*** 36,55 ***Prot:*** 28,70 ***HC:*** 52,33	**11** Barazki paella Paella de Verduras Arrautza frijitua Huevo frito Tomate-saltsa Salsa de tomate Sasoiko fruta Fruta Variada de Temporada Ogia Pan ***Kcal:*** 848 ***Lip:*** 28,68 ***Prot:*** 20,14 ***HC:*** 116,28	**12** Menestra gisatua, okindegiko patatekin eta saltsa leunarekin Menestra c/ Patata Panadera y Salsa Suave Txitxirio eltzekaria Potaje de Garbanzos Tomate ondua AOVErekin Tomate Aliñado con AOVE Melokotoia almibarretan Melocotón en almíbar Ogi integrala Pan Integral ***Kcal:*** 742 ***Lip:*** 23,82 ***Prot:*** 27,24 ***HC:*** 101,41	**13** Babarrun zuri erregosiak Alubias Blancas Estofadas Patata-tortilla Tortilla de patata Uraza, tomate eta tipula entsalada Ensalada de Lechuga, Tomate y Cebolla Sasoiko fruta Fruta Variada de Temporada Ogia Pan ***Kcal:*** 709 ***Lip:*** 105,82 ***Prot:*** 31,41 ***HC:*** 89,79
16 Dilistak jardinera erara Lentejas a la Jardinera Ajoarriero bakailaoa Bacalao Ajoarriero Piper erreak Pimientos Asados Sasoiko fruta Fruta Variada de Temporada Ogia Pan ***Kcal:*** 763 ***Lip:*** 19,70 ***Prot:*** 44,72 ***HC:*** 99,70	**17** Arroz integrala tomate-saltsarekin Arroz Integral con Salsa de Tomate Casero Babarrun nabar gisatuak sasoiko barazkiekin Alubias Pintas Guisadas c/ Verduras de Temporada Tomate entsalada Ensalada de Tomate Sasoiko fruta Fruta Variada de Temporada Ogi integrala Pan Integral ***Kcal:*** 836 ***Lip:*** 19,74 ***Prot:*** 28,67 ***HC:*** 131,41	**18** Kalabazin-krema Crema de calabacín ECO Txahal-eskalopeak saltsan Escalopines de ternera en salsa Uraza, oliba beltza eta arto entsalada Ensalada de Lechuga, Aceitunas y Maíz Sasoiko fruta Fruta Variada de Temporada Ogia Pan ***Kcal:*** 618 ***Lip:*** 26,53 ***Prot:*** 32,28 ***HC:*** 59,89	**19** Hiru koloreko barazkiak(brokolia,kalabaza eta patata) Verdura Tricolor (brócoli, calabaza y patata) Patata-tortilla tipularekin Tortilla de patata con cebolla Maionesa saltsa Salsa mayonesa Jogurt naturala Yogur Natural Ogi integrala Pan Integral ***Kcal:*** 671 ***Lip:*** 120,18 ***Prot:*** 20,05 ***HC:*** 56,27	**20** Ilarrak urdaiazpiko serranoarekin Guisantes con Jamón Serrano Palometa tomate saltsan Palometa con tomate Uraza, tipula eta azenario entsalada Ensalada de Lechuga, Cebolla y Zanahoria Sasoiko fruta Fruta Variada de Temporada Ogia Pan ***Kcal:*** 665 ***Lip:*** 28,83 ***Prot:*** 44,13 ***HC:*** 54,44
23 Pasta gratinatua labean Coditos Gratinados al Horno Txorizo tortilla Tortilla de chorizo Uraza, oliba beltza eta azenarioa entsalada Ensalada de Lechuga, Aceitunas y Zanahoria Gazta zatiak Queso Porción Ogia Pan ***Kcal:*** 794 ***Lip:*** 115,56 ***Prot:*** 27,01 ***HC:*** 88,26	**24** Fideo zopa Sopa de Fideos Txahal ragouta errea Ragout de Ternera Estofado Arroz sueztitua Arroz Rehogado Sasoiko fruta Fruta Variada de Temporada Ogi integrala Pan Integral ***Kcal:*** 679 ***Lip:*** 16,38 ***Prot:*** 38,34 ***HC:*** 91,74	**25** Patatak Errioxako erara Patatas a la Riojana Legatza saltsa berdean Merluza en Salsa Verde Uraza, tomate eta tipula entsalada Ensalada de Lechuga, Tomate y Cebolla Sasoiko fruta Fruta Variada de Temporada Ogia Pan ***Kcal:*** 749 ***Lip:*** 28,33 ***Prot:*** 37,21 ***HC:*** 89,10	**26** Azalorea galiziar erara Coliflor a la Gallega Dilistak ortuko erara Lentejas a la hortelana Azenarioak Zanahoria Sasoiko fruta Fruta Variada de Temporada Ogi integrala Pan Integral ***Kcal:*** 659 ***Lip:*** 18,01 ***Prot:*** 24,52 ***HC:*** 95,17	**27** Kuiatxo eta porru krema Crema de Calabacín y Puerro Hegaluze-enpanadilak Empanadillas de Atún Tomate ondua Tomate Aliñado Sasoiko fruta Fruta Variada de Temporada Ogia Pan ***Kcal:*** 620 ***Lip:*** 27,89 ***Prot:*** 13,02 ***HC:*** 80,54
30 Makarroi Integralak barazkiekin Macarrones Integrales ECO con Verduras Arrautza egosiak Huevos Cocidos Tomate-saltsa Salsa de tomate Sasoiko fruta Fruta Variada de Temporada				

mediterráneo

FRUTA DE TEMPORADA (MANZANA, PERA, PLÁTANO, NARANJA)

1169/2011 ARAUDIA. GURE PLATERAK OSATZEN DITUZTEN ALERGENOEI BURUZKO INFORMAZIO GUZTIA ZENTROAN DAGO. EDOZEIN KONTSULTA EGITEKO, GURE LANGILEEK ERANTZUNGO DIZUTE/ REGLAMENTO 1169/2011. REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ