




# september - septiembre 2022

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
			<b>1</b>	<b>2</b>
			JAIA FIESTA	JAIA FIESTA
<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b> Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32	<b>8</b> Kcal 748 HC 112 Lip 20 Prot 33	<b>9</b> Kcal 665 HC 71 Lip 20 Prot 47
JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	<b>Babarrun zuriak bertako barazkiekin</b> <b>Patata tortila labean entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca <b>Entsalada - Arraina - Esnekia</b> Ensalada - Pescado - Lácteo	<b>Makarroiak tomatearekin</b> <b>Legatza marinela saltsan</b> <b>Edateko jogurta</b> Macarrones con tomate Merluza en salsa marinera Yogur bebible <b>Krema - Haragi - Fruta</b> Crema - Carne - Fruta	<b>Lekak patatekin</b> <b>Txahal-gisatua jardineran erara</b> <b>Fruta freskoa</b> Vainas con patatas Guisado de ternera a la jardinera Fruta fresca <b>Arroza - Arraina - Yogurra</b> Arroz - Pescado - Yogur
<b>12</b> Kcal 794 HC 110 Lip 27 Prot 32	<b>13</b> Kcal 860 HC 67 Lip 44 Prot 52	<b>14</b> Kcal 938 HC 78 Lip 50 Prot 50	<b>15</b> Kcal 652 HC 75 Lip 23 Prot 40	<b>16</b> Kcal 912 HC 117 Lip 35 Prot 38
<b>Garbantzua bertako kalabazarekin</b> <b>Patata tortila labean entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Garbanzos con calabaza local Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca <b>Barazki - Haragi - Esnekia</b> Verdura - Carne - Lácteo	<b>Bertako barazki-krema</b> <b>Oilasko-izterra errea entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de verduras locales Muslo de pollo asado con ensalada Fruta fresca <b>Arroza - Arraina - Yogurra</b> Arroz - Pescado - Yogur	<b>Babarrun gorriak bertako barazkiekin</b> <b>Izokin amuarraina freskoa maionesarekin</b> <b>Gazta txikia "la vaca que rie"</b> Alubias rojas con verduras locales Trucha asalmonada fresca con mahonesa Quesitos la vaca que rie <b>Zopa - Haragi - Fruta</b> Sopa - Carne - Fruta	<b>Patata gisatuak</b> <b>Oilasko-bularkia txanpinoiekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Patatas guisadas Pechuga de pollo con champiñones Fruta fresca <b>Entsalada - Hegazti - Yogurra</b> Ensalada - Ave - Yogur	<b>Haragi-paella</b> <b>Txahal-hanburgesa 100% piper gorriekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Paella de carne Hamburguesa 100% ternera con pimientos rojos Fruta fresca <b>Barazki - Arraina - Yogurra</b> Verdura - Pescado - Yogur
<b>19</b> Kcal 662 HC 80 Lip 24 Prot 19	<b>20</b> Kcal 760 HC 101 Lip 22 Prot 44	<b>21</b> Kcal 698 HC 77 Lip 28 Prot 38	<b>22</b> Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32	<b>23</b> Kcal 652 HC 82 Lip 21 Prot 37
<b>Hegazti-zopa fideoekin</b> <b>Hegazti-albondigak jardineran</b> <b>Fruta freskoa</b> Sopa de ave con fideos Albondigas de ave a la jardinera Fruta fresca <b>Barazki - Arraina - Yogurra</b> Verdura - Pescado - Yogur	<b>Babarrun zuriak bertako barazkiekin</b> <b>Legatza saltsa berdean</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias blancas con verduras locales Merluza en salsa verde Fruta fresca <b>Krema - Hegazti - Yogurra</b> Crema - Ave - Yogur	<b>Bertako kalabaza-krema</b> <b>Txahal-xerra ogi birrineztatua entsaladarekin</b> <b>Jogurta</b> Crema de calabaza local Filete de ternera empanado con ensalada Yogur <b>Arroza - Arraina - Esnekia</b> Arroz - Pescado - Lácteo	<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Barazki-paella</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta fresca <b>Krema - Arraina - Yogurra</b> Crema - Pescado - Yogur	<b>Porrusalda</b> <b>Bakailaoa arrautzatzatua entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Purrusalda Bacalao a la romana con ensalada Fruta fresca <b>Entsalada - Haragi - Fruta</b> Ensalada - Carne - Fruta
<b>26</b> Kcal 953 HC 68 Lip 50 Prot 52	<b>27</b> Kcal 835 HC 110 Lip 30 Prot 36	<b>28</b> Kcal 731 HC 108 Lip 20 Prot 34	<b>29</b> Kcal 685 HC 75 Lip 23 Prot 45	<b>30</b> Kcal 709 HC 88 Lip 17 Prot 51
<b>Barazki-menestra</b> <b>Oilasko-izterra errea patata frijituekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Menestra de verduras Muslo de pollo asado con patatas fritas Fruta fresca <b>Arroza - Arraina - Yogurra</b> Arroz - Pescado - Yogur	<b>Garbantzua bertako kalabazarekin</b> <b>Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Garbanzos con calabaza local Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta fresca <b>Barazki - Hegazti - Esnekia</b> Verdura - Ave - Lácteo	<b>Makarroiak bolognesa</b> <b>Legatza errioxar erara</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones bolognesa Merluza a la riojana Fruta fresca <b>Entsalada - Arraina - Yogurra</b> Ensalada - Pescado - Yogur	<b>Bertako barazki-krema</b> <b>Txahal-gisatua azenario eta txanpinoiekin</b> <b>Aihoria</b> Crema de verduras locales Guisado de ternera con zanahoria y champiñón Natillas <b>Zopa - Arraina - Fruta</b> Sopa - Pescado - Fruta	<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Bakailaoa arrautzatzatua entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Bacalao a la romana con ensalada Fruta fresca <b>Patata - Hegazti - Yogurra</b> Patata - Ave - 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

OHARRA: 12 urteko umeetan oinarritutako informazio nutrizionalaren 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