



september - septiembre 2022

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
			1	2
			JAIA FIESTA	JAIA FIESTA
5	6	7 Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32	8 Kcal 748 HC 112 Lip 20 Prot 33	9 Kcal 709 HC 67 Lip 31 Prot 38
JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	Babarrun zuriak bertako barazkiekin Patata tortila labean entsaladarekin Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca Entsalada - Barazki - Esnekia Ensalada - Verdura - Lácteo	Makarroiak tomatearekin Legatza marinela saltsan Edateko jogurta Macarrones con tomate Merluza en salsa marinera Yogur bebible Entsalada - Barazki - Esnekia Ensalada - Verdura - Lácteo	Lekak patatekin Arrautza egosiak tomate-saltsarekin Fruta freskoa Vainas con patatas Huevos cocidos con salsa de tomate Fruta fresca Arroza - Prot. Vegetala - Fruta Arroz - Prot. Vegetal - Fruta
12 Kcal 794 HC 110 Lip 27 Prot 32	13 Kcal 685 HC 127 Lip 13 Prot 22	14 Kcal 938 HC 78 Lip 50 Prot 50	15 Kcal 751 HC 88 Lip 30 Prot 33	16 Kcal 812 HC 117 Lip 25 Prot 33
Garbantzauak bertako kalabazarekin Patata tortila labean entsaladarekin Fruta freskoa Garbanzos con calabaza local Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca Pasta - Barazki - Yogurra Pasta - Verdura - Yogur	Bertako barazki-krema Makarroiak tomatearekin Fruta freskoa Crema de verduras locales Macarrones con tomate Fruta fresca Krema - Prot. Vegetala - Esnekia Crema - Prot. Vegetal - Lácteo	Babarrun gorriak bertako barazkiekin Izokin amuarraina freskoa maionesarekin Gazta txikia "la vaca que rie" Alubias rojas con verduras locales Trucha asalmonada fresca con mahonesa Quesitos la vaca que rie Barazki - Arraultz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta	Patata gisatuak (gg) Arrautza egosiak tomate-saltsarekin Fruta freskoa Patatas guisadas (gg) Huevos cocidos con salsa de tomate Fruta fresca Zopa - Barazki - Yogurra Sopa - Verdura - Yogur	Barazki-paella Tofu saltsan piper gorriekin Jogurta Paella vegetal Tofu en salsa con pimiento rojos Yogur Entsalada - Barazki - Fruta Ensalada - Verdura - Fruta
19 Kcal 633 HC 87 Lip 24 Prot 21	20 Kcal 760 HC 101 Lip 22 Prot 44	21 Kcal 758 HC 99 Lip 33 Prot 18	22 Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32	23 Kcal 628 HC 71 Lip 24 Prot 39
Fideo zopa (gg) Paisana tortila entsaladarekin Fruta freskoa Sopa de fideos (gg) Tortilla paisana con ensalada Fruta fresca	Babarrun zuriak bertako barazkiekin Legatza saltsa berdean Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Merluza en salsa verde Fruta fresca	Bertako kalabaza-krema Patata tortila labean entsaladarekin Jogurta Crema de calabaza local Tortilla de patata al horno con ensalada Yogur	Dilistak bertako barazkiekin Barazki-paella Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta fresca	Porrusalda Bakailaoa arrautzatzatua entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie" Purrusalda Bacalao a la romana con ensalada Quesitos la vaca que rie
Barazki - Prot. Vegetala - Esnekia Verdura - Prot. Vegetal - Lácteo	Pasta - Barazki - Fruta Pasta - Verdura - Fruta	Entsalada - Barazki - Fruta Ensalada - Verdura - Fruta	Barazki - Prot. Vegetala - Esnekia Verdura - Prot. Vegetal - Lácteo	Zopa - Barazki - Fruta Sopa - Verdura - Fruta
26 Kcal 724 HC 79 Lip 27 Prot 35	27 Kcal 863 HC 111 Lip 32 Prot 38	28 Kcal 681 HC 108 Lip 15 Prot 31	29 Kcal 743 HC 73 Lip 35 Prot 37	30 Kcal 709 HC 88 Lip 17 Prot 51
Barazki-menestra Tofu arrautzatzatua saltsan jardinerarekin Fruta freskoa Menestra de verduras Tofu rebozado en salsa con jardinera Fruta fresca	Garbantzauak bertako kalabazarekin Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin Jogurta Garbanzos con calabaza local Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Yogur	Makarroiak tomatearekin Legatza errioxar erara Fruta freskoa Macarrones con tomate Merluza a la riojana Fruta fresca	Bertako barazki-krema Arrautza egosiak tomate-saltsarekin Aihoria Crema de verduras locales Huevos cocidos con salsa de tomate Natillas	Dilistak bertako barazkiekin Bakailaoa arrautzatzatua entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Bacalao a la romana con ensalada Fruta fresca
Entsalada - Prot. Vegetala - Fruta Ensalada - Prot. Vegetal - Fruta	Zopa - Barazki - Yogurra Sopa - Verdura - Yogur	Patata - Barazki - Yogurra Patata - Verdura - Yogur	Arroza - Barazki - Fruta Arroz - Verdura - Fruta	Zopa - Barazki - Yogurra Sopa - Verdura - 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 nutricionalaren kalkulua, menuan eskainitala 40gr-ko ogia bane.

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