



ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
3	Kcal	686	HC	122	4	Kcal	796	HC	109	5	Kcal	753	HC	136	6	Kcal	716	HC	90	7	Kcal	760	HC	86
	Lip	15	Prot	24		Lip	27	Prot	34		Lip	13	Prot	19		Lip	19	Prot	47		Lip	28	Prot	43
Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin Makarroiak tomatearekin Gazta txikia "la vaca que rie" Crema de calabaza local con picatostes Macarrones con tomate Quesitos la vaca que rie					Babarrun zuriak bertako barazkiekin Paisana tortila entsaladarekin Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Tortilla paisana con ensalada Fruta fresca					Barazki-paella Barazki-menestra Edateko jogurta Paella vegetal Menestra de verduras Yogur bebible					Dilistak bertako barazkiekin Legatza freskoa saltsa berdean Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Merluza fresca en salsa verde Fruta fresca					Marmitakoa Landare xerra arrautzaztatua piper gorriekin Fruta freskoa Marmitakoa Filete vegetal a la romana con pimientos rojos Fruta fresca				
Zopa - Prot. Vegetala - Yogurra Sopa - Prot. Vegetal - Yogur					Patata - Barazki - Fruta Patata - Verdura - Fruta					Zopa - Prot. Vegetala - Fruta Sopa - Prot. Vegetal - Fruta					Entsalada - Barazki - Fruta Ensalada - Verdura - Fruta					Barazki - Arrautz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta				
10	Kcal	770	HC	110	11	Kcal	760	HC	129	12					13	Kcal	669	HC	83	14	Kcal	801	HC	109
	Lip	23	Prot	36		Lip	16	Prot	31							Lip	26	Prot	25		Lip	27	Prot	37
Makarroiak tomatearekin Legatza arrautzaztatua entsaladarekin Edateko jogurta Macarrones con tomate Merluza a la romana con ensalada Yogur bebible					Garbantzuak bertako kalabazarekin Azalorea patatekin Fruta freskoa Garbanzos con calabaza local Coliflor con patatas Fruta fresca					JAIA FIESTA					Barazki-krema Landare xerra arrautzaztatua patata frijituekin Jogurta Crema de verduras Filete vegetal a la romana con patatas fritas Yogur					Babarrun zuriak bertako barazkiekin Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta fresca				
Barazki - Prot. Vegetala - Fruta Verdura - Prot. Vegetal - Fruta					Arroza - Arrautz - Yogurra Arroz - Huevo - Yogur										Arroza - Barazki - Fruta Arroz - Verdura - Fruta					Barazki - Prot. Vegetala - Esnekia Verdura - Prot. Vegetal - Lácteo				
17	Kcal	723	HC	91	18	Kcal	724	HC	99	19	Kcal	677	HC	85	20	Kcal	870	HC	106	21	Kcal	727	HC	77
	Lip	32	Prot	18		Lip	20	Prot	39		Lip	28	Prot	25		Lip	30	Prot	48		Lip	33	Prot	35
Barazki-menestra Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Fruta freskoa Menestra de verduras Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca					Babarrun zuriak bertako barazkiekin Legatza marinela saltsan Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Merluza en salsa marinera Fruta fresca					Porru- eta ziazerba-krema Paisana tortila entsaladarekin Jogurta Crema de puerros y espinacas Tortilla paisana con ensalada Yogur					Makarroiak tomatearekin Bakailaoa arrautzaztatua maionesarekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Bacalao a la romana con mahonesa Fruta fresca					Patata gisatuak (gg) Arrautza egosiak tomate-saltsarekin Gazta txikia "la vaca que rie" Patatas guisadas (gg) Huevos cocidos con salsa de tomate Quesitos la vaca que rie				
Barazki - Prot. Vegetala - Esnekia Verdura - Prot. Vegetal - Lácteo					Arroza - Barazki - Esnekia Arroz - Verdura - Lácteo					Entsalada - Patata - Fruta Ensalada - Patata - Fruta					Zopa - Barazki - Yogurra Sopa - Verdura - Yogur					Barazki - Prot. Vegetala - Esnekia Verdura - Prot. Vegetal - Lácteo				
24	Kcal	788	HC	152	25	Kcal	662	HC	83	26	Kcal	709	HC	67	27	Kcal	733	HC	126	28	Kcal	727	HC	78
	Lip	8	Prot	32		Lip	24	Prot	32		Lip	31	Prot	38		Lip	14	Prot	30		Lip	22	Prot	40
Dilistak bertako barazkiekin Barazki-paella Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta fresca					Porrusalda Legatza arrautzaztatua entsaladarekin Jogurta Purrusalda Merluza a la romana con ensalada Yogur					Lekak patatekin Arrautza egosiak tomate-saltsarekin Fruta freskoa Vainas con patatas Huevos cocidos con salsa de tomate Fruta fresca					Fideo zopa (gg) Babarrun gorriak bertako barazkiekin Flana Sopa de fideos (gg) Alubias rojas con verduras locales Flan					Bertako kalabaza-krema Hegalaburra errioxako erara Fruta freskoa Crema de calabaza local Atun a la riojana Fruta fresca				
Patata - Barazki - Yogurra Patata - Verdura - Yogur					Barazki - Prot. Vegetala - Esnekia Verdura - Prot. Vegetal - Lácteo					Entsalada - Barazki - Esnekia Ensalada - Verdura - Lácteo					Zopa - Barazki - Fruta Sopa - Verdura - Fruta					Arroza - Prot. Vegetala - Yogurra Arroz - Prot. Vegetal - Yogur				
31	Kcal	779	HC	107																				
	Lip	27	Prot	31																				
Garbantzuak bertako barazkiekin Patata tortila labean entsaladarekin Fruta freskoa Garbanzos con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca																								
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 eskaintako 40gr-ko ogia baxe.

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