




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 665 HC 71 Lip 20 Prot 47
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 - Haragi - Esnekia Ensalada - Carne - Lácteo	Makarroiak tomatearekin Legatza marinela saltsan Edateko jogurta Macarrones con tomate Merluza en salsa marinera Yogur bebible Krema - Arraultz - Fruta Crema - Huevo - Fruta	Lekak patatekin Txahal-gisatua jardineran erara Fruta freskoa Vainas con patatas Guisado de ternera a la jardinera Fruta fresca Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur
12 Kcal 857 HC 111 Lip 32 Prot 37	13 Kcal 677 HC 88 Lip 31 Prot 15	14 Kcal 978 HC 77 Lip 54 Prot 52	15 Kcal 652 HC 75 Lip 23 Prot 40	16 Kcal 912 HC 117 Lip 35 Prot 38
Garbantzua bertako kalabazarekin Patata eta txorizo tortila labean entsaladarekin Fruta freskoa Garbanzos con calabaza local Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta fresca Barazki - Haragi - Esnekia Verdura - Carne - Lácteo	Bertako barazki-krema San jakoboa entsaladarekin Fruta freskoa Crema de verduras locales San jacobo con ensalada Fruta fresca Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur	Babarrun gorrien eltzekoa Izokin amuarraina freskoa maionesarekin Gazta txikia "la vaca que rie" Cocido de alubias rojas Trucha asalmonada fresca con mahonesa Quesitos la vaca que rie Zopa - Arraultz - Fruta Sopa - Huevo - Fruta	Patata gisatuak Oilasko-bularkia txanpinoiekin Fruta freskoa Patatas guisadas Pechuga de pollo con champiñones Fruta fresca Entsalada - Arraina - Yogurra Ensalada - Pescado - Yogur	Haragi-paella Txahal-hanburgesa 100% piper gorriekin Fruta freskoa Paella de carne Hamburguesa 100% ternera con pimientos rojos Fruta fresca Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur
19 Kcal 838 HC 78 Lip 44 Prot 32	20 Kcal 786 HC 99 Lip 24 Prot 47	21 Kcal 698 HC 77 Lip 28 Prot 38	22 Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32	23 Kcal 652 HC 82 Lip 21 Prot 37
Hegazti-zopa fideoekin Albondigak jardineran Fruta freskoa Sopa de ave con fideos Albondigas a la jardinera Fruta fresca Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Babarrun zuri erregosiak Legatza saltsa berdean Fruta freskoa Alubias blancas estofadas Merluza en salsa verde Fruta fresca Krema - Hegazti - Yogurra Crema - Ave - Yogur	Bertako kalabaza-krema Txahal-xerra ogi birrineztatua entsaladarekin Jogurta Crema de calabaza local Filete de ternera empanado con ensalada Yogur Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta	Dilistak bertako barazkiekin Barazki-paella Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta fresca Krema - Arraultz - Esnekia Crema - Huevo - Lácteo	Porrusalda Bakailaoa arrautzatzatua entsaladarekin Fruta freskoa Purrusalda Bacalao a la romana con ensalada Fruta fresca Entsalada - Haragi - Yogurra Ensalada - Carne - Yogur
26 Kcal 681 HC 75 Lip 23 Prot 37	27 Kcal 835 HC 110 Lip 30 Prot 36	28 Kcal 731 HC 108 Lip 20 Prot 34	29 Kcal 685 HC 75 Lip 23 Prot 45	30 Kcal 709 HC 88 Lip 17 Prot 51
Barazki-menestra Solomo ontzuta patata frijituarekin Fruta freskoa Menestra de verduras Lomo adobado con patatas fritas Fruta fresca Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur	Garbantzua bertako kalabazarekin Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin Fruta freskoa Garbanzos con calabaza local Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta fresca Entsalada - Arraina - Yogurra Ensalada - Pescado - Yogur	Makarroiak bolognesa Legatza errioxar erara Fruta freskoa Macarrones bolognesa Merluza a la riojana Fruta fresca Barazki - Hegazti - Esnekia Verdura - Ave - Lácteo	Bertako barazki-krema Txahal-gisatua azenario eta txanpinoiekin Aihoria Crema de verduras locales Guisado de ternera con zanahoria y champiñón Natillas Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta	Dilistak bertako barazkiekin Bakailaoa arrautzatzatua entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Bacalao a la romana con ensalada Fruta fresca Patata - Hegazti - Yogurra 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 nutricionalaren kalkulua, menuan eskaintako 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