



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
			1 Kcal 945 HC 112 Lip 41 Prot 35	2 Kcal 860 HC 66 Lip 41 Prot 56
			Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin (kh) Fruta sasoikoa Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata y atun al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada Krema - Hegazti - Yogurra Crema - Ave - Yogur	Barazki-menestra Oilasko-izterra errea txanpiñoiekin Fruta sasoikoa Menestra de verduras Muslo de pollo asado con champiñones Fruta de temporada Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur
5 Kcal 691 HC 95 Lip 17 Prot 26	6 Kcal 765 HC 107 Lip 23 Prot 33	7 Kcal 680 HC 66 Lip 36 Prot 28	8 Kcal 690 HC 104 Lip 17 Prot 32	9 Kcal 705 HC 83 Lip 27 Prot 35
Dilistak barazkiekin (kh) Hegazti haragi bolak tomate saltsan (kh) Fruta sasoikoa Lentejas con verduras (cm) Albondigas de ave con salsa de tomate (cm) Fruta de temporada	Barazki-paella (kh) Legatza arrautzaztatua entsaladarekin Fruta sasoikoa Paella vegetal (cm) Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada	Hegazti-zopa fideoekin Patata tortila labean entsaladarekin (kh) Gazta txikia "la vaca que rie" Sopa de ave con fideos Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Quesitos la vaca que rie	Bertako kalabaza-krema Txahal-xerra ogi birrineztatua jardinera erara Fruta sasoikoa Crema de calabaza local Filete de ternera empanado a la jardinera (cm) Fruta de temporada	Patata gisatuak Izokina meniere erara Fruta sasoikoa Patatas guisadas Salmon meniere Fruta de temporada
Entsalada - Arraultz - Yogurra Ensalada - Huevo - Yogur	Krema - Haragi - Esnekia Crema - Carne - Lácteo	Barazki - Hegazti - Fruta Verdura - Ave - Fruta	Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur
12 Kcal 736 HC 79 Lip 29 Prot 31	13 Kcal 784 HC 96 Lip 31 Prot 30	14 Kcal 829 HC 125 Lip 18 Prot 46	15 Kcal 801 HC 84 Lip 27 Prot 58	16 Kcal 864 HC 109 Lip 29 Prot 47
Barazki-krema (kh) Hegazti-hanburgesa patata frijituekin Fruta sasoikoa Crema de verduras (cm) Hamburguesa de ave con patatas fritas Fruta de temporada	Garbantzuak kalabazarekin (kh) Patata tortila labean entsaladarekin (kh) Fruta sasoikoa Garbanzos con calabaza (cm) Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada	Arroza tomatearekin (kh) Bakailaoa saltsa berdean (kh) Fruta sasoikoa Arroz con tomate (cm) Bacalao en salsa verde (cm) Fruta de temporada	Marmitakoa Txahal-gisatua piper gorriekin (kh) Jogurta Marmitako Guisado de ternera con pimientos rojos (cm) Yogur	Indaba zuriak bertako barazkiekin Arrain freskoa erromatar erara entsaladarekin Fruta sasoikoa Alubias blancas con verduras locales Pescado fresco a la romana con ensalada Fruta de temporada Arroza - Arraultz - Esnekia Arroz - Huevo - Lácteo
Patata - Arraina - Yogurra Patata - Pescado - Yogur	Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur	Barazki - Arraultz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur	Krema - Hegazti - Fruta Crema - Ave - Fruta	Arroza - Arraultz - Esnekia Arroz - Huevo - Lácteo
19 Kcal 724 HC 138 Lip 5 Prot 31	20 Kcal 801 HC 105 Lip 27 Prot 38	21 Kcal 744 HC 89 Lip 31 Prot 33	22 Kcal 945 HC 112 Lip 41 Prot 35	23 Kcal 961 HC 70 Lip 48 Prot 57
Dilistak barazkiekin (kh) Barazki-paella (kh) Fruta sasoikoa Lentejas con verduras (cm) Paella vegetal (cm) Fruta de temporada	Makarroi integralak tomatekin (kh) Legatza arrautzaztatua maionesarekin Fruta sasoikoa Macarrones integrales con tomate (cm) Merluza a la romana con mahonesa Fruta de temporada	Porrusalda krema Behi-hanburgesa 100% azenario eta txanpinoiekin (kh) Fruta sasoikoa Crema de purrusalda Hamburguesa 100% vacuno con zanahoria y champiñon (cm) Fruta de temporada	Indaba gorriak bertako barazkiekin Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin (kh) Fruta sasoikoa Alubias rojas con verduras locales Tortilla de patata y atun al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada	Lekak patatekin Oilasko-izterra errea entsaladarekin Aihoria Vainas con patatas Muslo de pollo asado con ensalada Natillas
Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur	Krema - Arraultz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur	Entsalada - Hegazti - Esnekia Ensalada - Ave - Lácteo	Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur	Patata - Arraultz - Fruta Patata - Huevo - Fruta
26 Kcal 798 HC 111 Lip 28 Prot 33	27 Kcal 613 HC 78 Lip 21 Prot 29	28 Kcal 829 HC 103 Lip 34 Prot 31	29 Kcal 832 HC 102 Lip 31 Prot 41	
Dilistak barazkiekin (kh) Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Fruta sasoikoa Lentejas con verduras (cm) Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada	Porru- eta ziazerba-krema Legatza marinela saltsan (kh) Edateko jogurta Crema de puerros y espinacas Merluza en salsa marinera (cm) Yogur bebible	Garbantzuak bertako barazkiekin Patata tortila labean entsaladarekin Fruta sasoikoa Garbanzos con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	Makarroiak bolognesa (kh) Oilasko-hegal erreak piper gorriekin Fruta sasoikoa Macarrones bolognesa (cm) Alitas de pollo asadas con pimientos rojos Fruta de temporada	
Krema - Arraultz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur	Arroza - Hegazti - Fruta Arroz - Ave - Fruta	Zopa - Arraina - Esnekia Sopa - Pescado - Lácteo	Krema - Arraultz - Yogurra Crema - Huevo - 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



Gure menu guztiak astero biltzen dituzte produktu ekologikoak, bidezko merkataritzakoak eta kalitate hobetua dutenak (Eusko label, etab.)

Todos nuestros menús incluyen semanalmente productos ecológicos, de comercio justo y con etiqueta de calidad mejorada (Eusko label, etc)

OHARRA: 12 urteko umeetan oinarritutako informazio nutricionalaren 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