



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
			1 Kcal 945 HC 112 Lip 41 Prot 35	2 Kcal 751 HC 140 Lip 13 Prot 21
			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 Arroza tomatearekin Fruta sasoikoa Menestra de verduras Arroz con tomate Fruta de temporada Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur
5 Kcal 770 HC 83 Lip 27 Prot 49	6 Kcal 826 HC 120 Lip 25 Prot 35	7 Kcal 623 HC 71 Lip 31 Prot 20	8 Kcal 700 HC 120 Lip 14 Prot 28	9 Kcal 691 HC 93 Lip 23 Prot 30
Dilistak bertako barazkiekin Arrautza egosiak tomate-saltsarekin Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Huevos cocidos con salsa de tomate Fruta de temporada	Barazki-paella Legatza arrautzaztatua entsaladarekin Fruta sasoikoa Paella vegetal Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada	Fideo zopa (gg) Patata tortila labean entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie" Sopa de fideos (gg) Tortilla de patata al horno con ensalada Quesitos la vaca que rie	Bertako kalabaza-krema Indaba gorriak bertako barazkiekin Fruta sasoikoa Crema de calabaza local Alubias rojas con verduras locales Fruta de temporada	Patata gisatuak (gg) Izokina meniere erara Fruta sasoikoa Patatas guisadas (gg) 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 685 HC 127 Lip 13 Prot 22	13 Kcal 844 HC 107 Lip 34 Prot 31	14 Kcal 829 HC 125 Lip 18 Prot 46	15 Kcal 853 HC 101 Lip 35 Prot 37	16 Kcal 864 HC 109 Lip 29 Prot 47
Bertako barazki-krema Makarroiak tomatearekin Fruta sasoikoa Crema de verduras locales Macarrones con tomate Fruta de temporada	Garbantzuak bertako kalabazarekin Patata tortila labean entsaladarekin Fruta sasoikoa Garbanzos con calabaza local Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	Arroza tomatearekin Bakailoa saltsa berdean (kh) Fruta sasoikoa Arroz con tomate Bacalao en salsa verde (cm) Fruta de temporada	Marmitakoa Paisana tortila entsaladarekin Jogurta Marmitako Tortilla paisana con ensalada 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 788 HC 152 Lip 8 Prot 32	20 Kcal 801 HC 105 Lip 27 Prot 38	21 Kcal 627 HC 116 Lip 13 Prot 14	22 Kcal 945 HC 112 Lip 41 Prot 35	23 Kcal 797 HC 84 Lip 30 Prot 38
Dilistak bertako barazkiekin Barazki-paella Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta de temporada	Makarroi integralak tomatekin Legatza arrautzaztatua maionesarekin Fruta sasoikoa Macarrones integrales con tomate Merluza a la romana con mahonesa Fruta de temporada	Porrusalda krema Patata gisatuak (gg) Fruta sasoikoa Crema de purrusalda Patatas guisadas (gg) 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 Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur	Lekak patatekin Landare xerra arrautzaztatua entsaladarekin Aihoria Vainas con patatas Filete vegetal a la romana con ensalada Natillas Patata - Arraultz - Fruta Patata - Huevo - Fruta
Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur	Krema - Arraultz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur	Entsalada - Hegazti - Esnekia Ensalada - Ave - Lácteo	Krema - Hegazti - Fruta Crema - Ave - Fruta	
26 Kcal 801 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 715 HC 136 Lip 11 Prot 24	
Dilistak bertako barazkiekin Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales 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 tomatearekin Azalorea patatekin Fruta sasoikoa Macarrones con tomate Coliflor con patatas 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