



maiatza - mayo 2024



ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
										1					2 Kcal 632 HC 90 Lip 23 Prot 20					3 Kcal 667 HC 90 Lip 16 Prot 42				
										JAIA					Fideo zopa (gg) Patata tortila entsaladarekin Edateko jogurta Sopa de fideos (gg) Tortilla de patata con ensalada Yogur bebible					Dilistak barazkiekin (kh) Legatza marinela saltsan Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Merluza en salsa marinera Fruta de temporada				
										FIESTA					Entsalada - Barazki - Esnekia Ensalada - Verdura - Lácteo					Zopa - Prot. Vegetala - Jogurta Sopa - Prot. Vegetal - Yogur				
6 Kcal 814 HC 104 Lip 31 Prot 32					7 Kcal 855 HC 151 Lip 15 Prot 31					8 Kcal 706 HC 69 Lip 32 Prot 37					9 Kcal 745 HC 105 Lip 32 Prot 19					10 Kcal 751 HC 87 Lip 24 Prot 47				
Babarrun zuriak bertako kalabazarekin Patata tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con calabaza local Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada Patata - Arrautz - Esnekia Patata - Huevo - Lácteo					Makarroiak tomatearekin (kh) Brokolia patatekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate (cm) Brocoli con patatas Fruta de temporada Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta					Barazki-krema Arrautza egosiak tomate-saltsarekin Jogurta Crema de verduras Huevos cocidos con salsa de tomate Yogur Entsalada - Barazki - Esnekia Ensalada - Verdura - Lácteo					Porrusalda Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Sasoiko fruta Purrusalda Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur					Dilistak barazkiekin (kh) Arrain freskoa arrautzatzatua maionesarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Pescado fresco a la romana con mahonesa Fruta de temporada Pasta - Prot. Vegetala - Fruta Pasta - Prot. Vegetal - Fruta				
13 Kcal 709 HC 66 Lip 32 Prot 37					14 Kcal 724 HC 138 Lip 5 Prot 31					15 Kcal 647 HC 82 Lip 28 Prot 18					16 Kcal 746 HC 136 Lip 14 Prot 23					17 Kcal 732 HC 106 Lip 18 Prot 42				
Barazki-menestra Arrautza egosiak tomate-saltsarekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Huevos cocidos con salsa de tomate Fruta de temporada Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur					Dilistak barazkiekin (kh) Barazki-paella (kh) Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Paella vegetal (cm) Fruta de temporada Arroza - Barazki - Fruta Arroz - Verdura - Fruta					Fideo zopa (gg) Patata tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Sopa de fideos (gg) Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada Pasta - Arraina - Jogurta Pasta - Pescado - Yogur					Bertako kalabaza-krema Makarroiak tomatearekin Flana Crema de calabaza local Macarrones con tomate Flan Zopa - Barazki - Fruta Sopa - Verdura - Fruta					Garbantzuak bertako barazkiekin Legatza meniere erara Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Merluza meniere Fruta de temporada Barazki - Prot. Vegetala - Esnekia Verdura - Prot. Vegetal - Lácteo				
20 Kcal 692 HC 81 Lip 20 Prot 46					21 Kcal 595 HC 107 Lip 13 Prot 14					22 Kcal 810 HC 105 Lip 31 Prot 31					23 Kcal 689 HC 132 Lip 12 Prot 18					24 Kcal 767 HC 109 Lip 21 Prot 38				
Dilistak barazkiekin (kh) Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Salmon en salsa verde Fruta de temporada Zopa - Prot. Vegetala - Jogurta Sopa - Prot. Vegetal - Yogur					Patata gisatuak (gg) Ziazerbak patatekin Sasoiko fruta Patatas guisadas (gg) Espinacas con patatas Fruta de temporada Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur					Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata tortila labean entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada Patata - Barazki - Fruta Patata - Verdura - Fruta					Porru- eta ziazerba-krema Barazki-paella Gazta txikia "la vaca que rie" eta irasagarra Crema de puerros y espinacas Paella vegetal Quesito la vaca que rie con membrillo Arroza - Arraina - Esnekia Arroz - Pescado - Lácteo					Makarroi integralak tomatekin Legatza arrautzatzatua piper gorriekin Sasoiko fruta Macarrones integrales con tomate Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada Pasta - Prot. Vegetala - Fruta Pasta - Prot. Vegetal - Fruta				
27 Kcal 694 HC 119 Lip 14 Prot 28					28 Kcal 801 HC 80 Lip 33 Prot 48					29 Kcal 671 HC 107 Lip 10 Prot 34					30 Kcal 785 HC 98 Lip 30 Prot 31					31 Kcal 645 HC 71 Lip 24 Prot 38				
Barazki-paella Legatza errioxar erara Sasoiko fruta Paella vegetal Merluza a la riojana Fruta de temporada Zopa - Barazki - Jogurta Sopa - Verdura - Yogur					Marmitakoa Arrautza egosiak tomate-saltsarekin Sasoiko fruta Marmitako Huevos cocidos con salsa de tomate Fruta de temporada Entsalada - Arraina - Fruta Ensalada - Pescado - Fruta					Lekak patatekin Dilistak bertako barazkiekin Sasoiko fruta Vainas con patatas Lentejas con verduras locales Fruta de temporada Barazki - Prot. Vegetala - Esnekia Verdura - Prot. Vegetal - Lácteo					Garbantzuak bertako barazkiekin (kh) Patata tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras (cm) Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada Pasta - Arraina - Jogurta Pasta - Pescado - Yogur					Barazki-krema (kh) Bakailaoa arrautzatzatua entsaladarekin Edateko jogurta Crema de verduras y legumbre (cm) Bacalao a la romana con ensalada Yogur bebible Entsalada - Barazki - Esnekia Ensalada - Verdura - Lácteo				

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