



iraila - septiembre 2024

ASTELEHENA / LUNES				ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIERCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES								
2	Kcal	859	HC	69	3	Kcal	653	HC	82	4	Kcal	810	HC	105	5	Kcal	848	HC	113	6	Kcal	665	HC	71
	Lip	43	Prot	53		Lip	23	Prot	32		Lip	31	Prot	31		Lip	28	Prot	40		Lip	20	Prot	47
Bertako barazki-krema Oilasko-izterra errea piper gorriekin Sasoiko fruta Crema de verduras locales Muslo de pollo asado con pimientos rojos Fruta de temporada				Porrusalda Izokina meniere erara Sasoiko fruta Purrusalda Salmon meniere Fruta de temporada				Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada				Makarroiak tomatearekin Legatza arrautzaztatua entsaladarekin Edateko jogurta Macarrones con tomate Merluza a la romana con ensalada Yogur bebible				Lekak patatekin Txahal-gisatua jardinerera erara Sasoiko fruta Vainas con patatas Guisado de ternera a la jardinerera Fruta de temporada								
Pasta - Arraina - Jogurta Pasta - Pescado - Yogur				Barazki - Arrautz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo				Zopa - Haragi - Jogurta Sopa - Carne - Yogur				Krema - Arrautz - Fruta Crema - Huevo - Fruta				Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur								
9	Kcal	784	HC	96	10	Kcal	699	HC	92	11	Kcal	689	HC	77	12	Kcal	732	HC	97	13	Kcal	989	HC	132
	Lip	31	Prot	30		Lip	30	Prot	16		Lip	21	Prot	50		Lip	21	Prot	46		Lip	38	Prot	37
Garbantzuak kalabazarekin (kh) Patata tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza (cm) Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada				Barazki-krema lekaleekin (kh) Bakailao-kroketak entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de verduras y legumbre (cm) Croquetas de bacalao con ensalada Fruta de temporada				Marmitakoa Oilasko-bularkia txanpinoiekin (kh) Sasoiko fruta Marmitako Pechuga de pollo con champiñones (cm) Fruta de temporada				Indaba gorriak bertako barazkiekin Arrain freskoa marinela saltsan (kh) Gazta txikia Alubias rojas con verduras locales Pescado fresco en salsa marinera Quesitos				Haragi-paella (kh) Behi-hanburgesa 100% piper gorriekin (kh) Sasoiko fruta Paella de carne (cm) Hamburguesa 100% vacuno con pimientos rojos (cm) Fruta de temporada								
Barazki - Hegazti - Esnekia Verdura - Ave - Lácteo				Arroza - Haragi - Jogurta Arroz - Carne - Yogur				Entsalada - Arraina - Jogurta Ensalada - Pescado - Yogur				Zopa - Arrautz - Fruta Sopa - Huevo - Fruta				Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur								
16	Kcal	830	HC	80	17	Kcal	811	HC	96	18	Kcal	839	HC	85	19	Kcal	724	HC	138	20	Kcal	736	HC	79
	Lip	42	Prot	29		Lip	29	Prot	45		Lip	43	Prot	30		Lip	5	Prot	31		Lip	30	Prot	39
Lekak patatekin Albondigak jardineran (kh) Sasoiko fruta Vainas con patatas Albondigas de ave a la jardinerera (cm) Fruta de temporada				Indaba zuriak bertako barazkiekin Legatza arrautzaztatua maionesarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Merluza a la romana con mahonesa Fruta de temporada				Hegazti-zopa fideoekin Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y atun al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada				Dilistak barazkiekin (kh) Barazki-paella (kh) Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Paella vegetal (cm) Fruta de temporada				Porru- eta ziazerba-krema Txahal-xerra ogi birrineztatua entsaladarekin (kh) Aihoria Crema de puerros y espinacas Filete de ternera empanado con ensalada (cm) Natillas								
Pasta - Arrautz - Jogurta Pasta - Huevo - Yogur				Krema - Hegazti - Fruta Crema - Ave - Fruta				Entsalada - Haragi - Jogurta Ensalada - Carne - Yogur				Krema - Arrautz - Esnekia Crema - Huevo - Lácteo				Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta								
23	Kcal	969	HC	72	24	Kcal	783	HC	92	25	Kcal	927	HC	122	26	Kcal	731	HC	85	27	Kcal	767	HC	92
	Lip	50	Prot	56		Lip	28	Prot	43		Lip	36	Prot	28		Lip	25	Prot	43		Lip	23	Prot	48
Barazki-menestra (kh) Oilasko-izterra errea patata frijituekin Sasoiko fruta Menestra de verduras (cm) Muslo de pollo asado con patatas fritas Fruta de temporada				Garbantzuak bertako kalabazarekin Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Salmon en salsa verde Fruta de temporada				Makarroi integralak bolognesa (kh) Patata tortila labean entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Macarrones integrales bolognesa (cm) Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada				Patata gisatuak Txahal-gisatua azenario eta txanpinoiekin (kh) Esnea Patatas guisadas Guisado de ternera con zanahoria y champiñon (cm) Leche				Dilistak barazkiekin (kh) Legatza arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada								
Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur				Entsalada - Hegazti - Jogurta Ensalada - Ave - Yogur				Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur				Barazki - Arrautz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta				Krema - Hegazti - Jogurta Crema - Ave - Yogur								
30	Kcal	805	HC	99																				
	Lip	23	Prot	43																				
Indaba zuriak bertako barazkiekin Hegazti-hanburgesa tomate saltsan Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Hamburguesa de ave con salsa de tomate Fruta de temporada																								
Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - 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