



## urria - octubre 2024



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	<b>1</b> Kcal 708 HC 91 Lip 30 Prot 21	<b>2</b> Kcal 666 HC 122 Lip 10 Prot 19	<b>3</b> Kcal 697 HC 95 Lip 22 Prot 31	<b>4</b> Kcal 729 HC 85 Lip 29 Prot 36
	<b>Bertako kalabaza-krema</b> <b>Paisana tortila entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Crema de calabaza local Tortilla paisana con ensalada Fruta de temporada	<b>Barazki-paella (kh)</b> <b>Lekak patatekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Paella vegetal (cm) Vainas con patatas Fruta de temporada	<b>Patata gisatuak (gg)</b> <b>Arrain freskoa saltsa berdean (kh)</b> <b>Sasoiko fruta</b> Patatas guisadas (gg) Pescado fresco en salsa verde Fruta de temporada	<b>Dilistak barazkiekin (kh)</b> <b>Patata tortila labeen entsaladarekin</b> <b>Gazta txikia</b> Lentejas con verduras (cm) Tortilla de patata al horno con ensalada Quesitos
	<b>Patata - Barazki - Fruta</b> Patata - Verdura - Fruta	<b>Zopa - Prot. Vegetala - Fruta</b> Sopa - Prot. Vegetal - Fruta	<b>Entsalada - Barazki - Fruta</b> Ensalada - Verdura - Fruta	<b>Barazki - Arraultz - Fruta</b> Verdura - Huevo - Fruta
<b>7</b> Kcal 713 HC 86 Lip 27 Prot 34	<b>8</b> Kcal 771 HC 124 Lip 15 Prot 36	<b>9</b> Kcal 704 HC 65 Lip 33 Prot 36	<b>10</b> Kcal 750 HC 112 Lip 16 Prot 39	<b>11</b> Kcal 810 HC 105 Lip 31 Prot 31
<b>Porrusalda</b> <b>Legatza arrautzatzatua entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Purrusalda Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada	<b>Garbantzuak kalabazarekin (kh)</b> <b>Brokolia patatekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Garbanzos con calabaza (cm) Brocoli con patatas Fruta de temporada	<b>Barazki-krema lekaleekin (kh)</b> <b>Arrautza egosiak tomate-saltsarekin</b> <b>Jogurta</b> Crema de verduras y legumbre (cm) Huevos cocidos con salsa de tomate Yogur	<b>Makarroi integralak tomatekin</b> <b>Landare xerra arrautzatzatua txanpinoiekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Macarrones integrales con tomate Filete vegetal a la romana con champiñones Fruta de temporada	<b>Indaba zuriak bertako barazkiekin</b> <b>Patata tortila labeen entsaladarekin (kh)</b> <b>Sasoiko fruta</b> Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada
<b>Krema - Prot. Vegetala - Fruta</b> Crema - Prot. Vegetal - Fruta	<b>Arroza - Arraultz - Jogurta</b> Arroz - Huevo - Yogur	<b>Arroza - Barazki - Fruta</b> Arroz - Verdura - Fruta	<b>Barazki - Prot. Vegetala - Fruta</b> Verdura - Prot. Vegetal - Fruta	<b>Barazki - Prot. Vegetala - Esnekia</b> Verdura - Prot. Vegetal - Lácteo
<b>14</b> Kcal 746 HC 96 Lip 33 Prot 22	<b>15</b> Kcal 760 HC 101 Lip 22 Prot 44	<b>16</b> Kcal 650 HC 133 Lip 7 Prot 18	<b>17</b> Kcal 824 HC 119 Lip 22 Prot 39	<b>18</b> Kcal 685 HC 76 Lip 34 Prot 21
<b>Barazki-menestra (kh)</b> <b>Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Menestra de verduras (cm) Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada	<b>Indaba gorriak barazkiekin (kh)</b> <b>Izokina marinela saltsan</b> <b>Sasoiko fruta</b> Alubias rojas con verduras (cm) Salmon en salsa marinera Fruta de temporada	<b>Porru- eta ziazerba-krema lekaleekin (kh)</b> <b>Barazki-paella</b> <b>Sasoiko fruta</b> Crema de puerros y espinacas y legumbre (cm) Paella vegetal Fruta de temporada	<b>Makarroiak tomatearekin (kh)</b> <b>Bakailaoa arrautzatzatua piper gorriekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Macarrones con tomate (cm) Bacalao a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada	<b>Fideo zopa (gg)</b> <b>Patata tortila labeen entsaladarekin</b> <b>Esnea</b> Sopa de fideos (gg) Tortilla de patata al horno con ensalada Leche
<b>Barazki - Prot. Vegetala - Esnekia</b> Verdura - Prot. Vegetal - Lácteo	<b>Arroza - Barazki - Esnekia</b> Arroz - Verdura - Lácteo	<b>Entsalada - Patata - Fruta</b> Ensalada - Patata - Fruta	<b>Zopa - Barazki - Jogurta</b> Sopa - Verdura - Yogur	<b>Barazki - Prot. Vegetala - Esnekia</b> Verdura - Prot. Vegetal - Lácteo
<b>21</b> Kcal 724 HC 138 Lip 5 Prot 31	<b>22</b> Kcal 751 HC 88 Lip 30 Prot 33	<b>23</b> Kcal 715 HC 125 Lip 13 Prot 24	<b>24</b> Kcal 845 HC 108 Lip 33 Prot 33	<b>25</b> Kcal 672 HC 75 Lip 28 Prot 32
<b>Dilistak barazkiekin (kh)</b> <b>Barazki-paella (kh)</b> <b>Sasoiko fruta</b> Lentejas con verduras (cm) Paella vegetal (cm) Fruta de temporada	<b>Patata gisatuak (gg)</b> <b>Arrautza egosiak tomate-saltsarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Patatas guisadas (gg) Huevos cocidos con salsa de tomate Fruta de temporada	<b>Lekak patatekin</b> <b>Makarroiak tomatearekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Vainas con patatas Macarrones con tomate Fruta de temporada	<b>Indaba zuriak bertako barazkiekin</b> <b>Patata tortila labeen entsaladarekin (kh)</b> <b>Edateko jogurta</b> Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Yogur bebible	<b>Bertako kalabaza-krema</b> <b>Legatza arrautzatzatua maionesarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Crema de calabaza local Merluza a la romana con mahonesa Fruta de temporada
<b>Patata - Barazki - Jogurta</b> Patata - Verdura - Yogur	<b>Barazki - Prot. Vegetala - Esnekia</b> Verdura - Prot. Vegetal - Lácteo	<b>Entsalada - Barazki - Esnekia</b> Ensalada - Verdura - Lácteo	<b>Zopa - Barazki - Fruta</b> Sopa - Verdura - Fruta	<b>Arroza - Prot. Vegetala - Jogurta</b> Arroz - Prot. Vegetal - Yogur
<b>28</b> Kcal 921 HC 103 Lip 43 Prot 33	<b>29</b> Kcal 790 HC 121 Lip 21 Prot 34	<b>30</b> Kcal 743 HC 117 Lip 15 Prot 38	<b>31</b> Kcal 738 HC 130 Lip 15 Prot 23	
<b>Garbantzuak bertako barazkiekin</b> <b>Patata eta hegalabur tortila labeen entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Garbanzos con verduras locales Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta de temporada	<b>Arroza tomatearekin</b> <b>Izokina meniere erara</b> <b>Sasoiko fruta</b> Arroz con tomate Salmon meniere Fruta de temporada	<b>Patatak saltsa berdean</b> <b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Patatas en salsa verde Lentejas con verduras locales Fruta de temporada	<b>Barazki-krema lekaleekin (kh)</b> <b>Makarroiak tomatearekin</b> <b>Flana</b> Crema de verduras y legumbre (cm) Macarrones con tomate Flan	
<b>Zopa - Barazki - Jogurta</b> Sopa - Verdura - Yogur	<b>Krema - Prot. Vegetala - Esnekia</b> Crema - Prot. Vegetal - Lácteo	<b>Krema - Arraultz - Esnekia</b> Crema - Huevo - Lácteo	<b>Entsalada - Arraultz - Esnekia</b> Ensalada - Huevo - 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