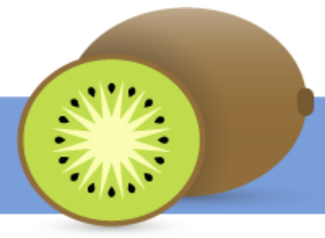
CPI JUAN ZARAGUETA HERRI ESKOLA IPI

BASAL

abendua - diciembre 2024



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
2 Kcal 671 HC 70 Lip 23 Prot 49	**3** Kcal 708 HC 76 Lip 31 Prot 35	**4** Kcal 847 HC 114 Lip 33 Prot 28	**5** Kcal 703 HC 105 Lip 15 Prot 39	**6**
Dilistak barazkiekin (kh) **Izokina saltsa berdean (kh)** **Gazta txikia** Lentejas con verduras (cm) Salmon en salsa verde (cm) Quesitos	**Bertako barazki-krema** **Behi-hanburgesa 100% jardinera erara (kh)** **Sasoiko fruta** Crema de verduras locales Hamburguesa 100% vacuno a la jardinera (cm) Fruta de temporada	**Makarroi integralak italiar erara (kh)** **Patata tortila labean entsaladarekin (kh)** **Sasoiko fruta** Macarrones integrales italiana (cm) Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada	**Indaba gorriak bertako barazkiekin** **Arrain freskoa menier erara** **Sasoiko fruta** Alubias rojas con verduras locales Pescado fresco menier Fruta de temporada	**JAIA** FIESTA
Entsalada - Hegazti - Fruta Ensalada - Ave - Fruta	**Zopa - Arraina - Jogurta** Sopa - Pescado - Yogur	**Barazki - Haragi - Jogurta** Verdura - Carne - Yogur	**Krema - Arraultz - Esnekia** Crema - Huevo - Lácteo	
9 Kcal 679 HC 95 Lip 21 Prot 30	**10** Kcal 865 HC 104 Lip 37 Prot 34	**11** Kcal 711 HC 72 Lip 29 Prot 43	**12** Kcal 663 HC 75 Lip 23 Prot 36	**13** Kcal 724 HC 138 Lip 5 Prot 31
Porru eta ziazerba-krema **Hegazti haragi bolak patata frijituekin (kh)** **Edateko jogurta** Crema de puerros y espinacas Albondigas de ave con patatas fritas (cm) Yogur bebible	**Garbantzu erregosiak** **Patata tortila labean entsaladarekin** **Sasoiko fruta** Garbanzos estofados Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	**Hegazti-zopa fideoekin** **Txahal-xerra ogi birrineztatua entsaladarekin (kh)** **Sasoiko fruta** Sopa de ave con fideos Filete de ternera empanado con ensalada (cm) Fruta de temporada	**Lekak patatekin** **Legatza arrautzaztatua piper gorriekin** **Sasoiko fruta** Vainas con patatas Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada	**Dilistak barazkiekin (kh)** **Barazki-paella (kh)** **Sasoiko fruta** Lentejas con verduras (cm) Paella vegetal (cm) Fruta de temporada
Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta	**Pasta - Hegazti - Jogurta** Pasta - Ave - Yogur	**Krema - Arraina - Jogurta** Crema - Pescado - Yogur	**Barazki - Arraultz - Jogurta** Verdura - Huevo - Yogur	**Barazki - Haragi - Jogurta** Verdura - Carne - Yogur
16 Kcal 860 HC 66 Lip 41 Prot 56	**17** Kcal 921 HC 105 Lip 41 Prot 35	**18** Kcal 817 HC 114 Lip 24 Prot 41	**19** Kcal 706 HC 65 Lip 29 Prot 46	**20** Kcal 718 HC 98 Lip 31 Prot 15
Barazki-menestra **Oilasko-izterra errea txanpiñoiekin** **Sasoiko fruta** Menestra de verduras Muslo de pollo asado con champiñones Fruta de temporada	**Indaba zuriak barazkiekin** **Patata eta txorizo tortila labean entsaladarekin (kh)** **Sasoiko fruta** Alubias blancas con verduras (cm) Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada	**Makarroiak bolognesa (kh)** **Izokina marinel saltsan** **Sasoiko fruta** Macarrones bolognesa (cm) Salmon en salsa marinera (cm) Fruta de temporada	**Barazki-krema lekaleekin (kh)** **Txahal-gisatua barazki-saltsan (kh)** **Esnea** Crema de verduras y legumbre (cm) Guisado de ternera en salsa de verduras (cm) Leche	**Porrusalda** **San jakoboa entsaladarekin** **Sasoiko fruta** Purrusalda San jacobo con ensalada Fruta de temporada
Arroza - Arraina - Esnekia Arroz - Pescado - Lácteo	**Barazki - Arraina - Jogurta** Verdura - Pescado - Yogur	**Krema - Haragi - Jogurta** Crema - Carne - Yogur	**Pasta - Arraultz - Fruta** Pasta - Huevo - Fruta	**Zopa - Haragi - Jogurta** Sopa - Carne - Yogur
23 Kcal 834 HC 103 Lip 26 Prot 51	**24** Kcal 961 HC 77 Lip 48 Prot 60	**25**	**26**	**27**
Indaba gorriak barazkiekin (kh) **Bakailaoa arrautzaztatua entsaladarekin (kh)** **Aihoria** Alubias rojas con verduras (cm) Bacalao a la romana con ensalada (cm) Natillas	**Patatak saltsa berdean (kh)** **Oilasko-izterra errea piper gorriekin** **Sasoiko fruta** Patatas en salsa verde (cm) Muslo de pollo asado con pimientos rojos Fruta de temporada	**JAIA** FIESTA	**JAIA** FIESTA	**JAIA** FIESTA
Krema - Arraultz - Fruta Crema - Huevo - Fruta	**Barazki - Arraina - Esnekia** Verdura - Pescado - Lácteo			
30	**31**			
JAIA FIESTA	**JAIA** FIESTA			

Gomendatutako afaria
Cena recomendada

Menu basalarekiko plater desberdina
Plato distinto al menú basal

Animalia proteina gabeko menua
Menú libre de proteína animal

Bertoko menua %100ean
Menú 100% local

Gure menu guztiek 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 nutrizionalaren kalkulua, menuan eskainitalo 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