



# urtarrila - enero 2025

| ASTELEHENA / LUNES   | ASTEARTEA / MARTES  | ASTEAZKENA / MIERCOLES  | OSTEGUNA / JUEVES   | OSTIRALA / VIERNES  |
|--|---|---|---|---|
|  |   | <b>1</b>  | <b>2</b>  | <b>3</b>  |
|  |   | JAIA  | JAIA  | JAIA  |
|  |   | FIESTA  | FIESTA  | FIESTA  |
| <b>6</b>   | <b>7</b> Kcal 763 HC 83 Lip 31 Prot 36  | <b>8</b> Kcal 776 HC 92 Lip 32 Prot 30  | <b>9</b> Kcal 901 HC 76 Lip 44 Prot 53  | <b>10</b> Kcal 766 HC 114 Lip 19 Prot 38  |
| JAIA   | <b>Lekak patatekin Behi-hanburgesa 100% txanpinoekin Sasoiko fruta</b><br>Vainas con patatas<br>Hamburguesa 100% vacuno con champiñones (cm)<br>Fruta de temporada  | <b>Garbantzauak kalabazarekin (kh) Patata tortila labean entsaladarekin (kh) Gazta txikia eta irasagarra</b><br>Garbanzos con calabaza (cm)<br>Tortilla de patata al horno con ensalada (cm)<br>Quesito con membrillo | <b>Porrusalda Oilasko-izterra errea entsaladarekin Sasoiko fruta</b><br>Purrusalda<br>Muslo de pollo asado con ensalada<br>Fruta de temporada   | <b>Makarroiak tomatearekin Izokina marinela saltsan Sasoiko fruta</b><br>Macarrones con tomate<br>Salmon en salsa marinera (cm)<br>Fruta de temporada   |
| FIESTA   | <b>Pasta - Arraina - Jogurta</b><br>Pasta - Pescado - Yogur   | <b>Entsalada - Arraina - Fruta</b><br>Ensalada - Pescado - Fruta  | <b>Barazki - Haragi - Esnekia</b><br>Verdura - Carne - Lácteo   | <b>Barazki - Hegazti - Jogurta</b><br>Verdura - Ave - Yogur   |
| <b>13</b> Kcal 724 HC 138 Lip 5 Prot 31  | <b>14</b> Kcal 703 HC 78 Lip 33 Prot 25   | <b>15</b> Kcal 702 HC 78 Lip 25 Prot 45   | <b>16</b> Kcal 711 HC 84 Lip 25 Prot 40   | <b>17</b> Kcal 711 HC 89 Lip 19 Prot 49   |
| <b>Dilistak barazkiekin (kh) Barazki-paella (kh) Sasoiko fruta</b><br>Lentejas con verduras (cm)<br>Paella vegetal (cm)<br>Fruta de temporada  | <b>Hegazti-zopa fideoekin Patata tortila labean entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta</b><br>Sopa de ave con fideos<br>Tortilla de patata al horno con ensalada (cm)<br>Fruta de temporada                      | <b>Porrusalda krema Txahal-gisatua barazki-saltsan (kh) Jogurta</b><br>Crema de purrusalda<br>Guisado de ternera en salsa de verduras (cm)<br>Yogur   | <b>Patata gisatuak Bakailaoa arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta</b><br>Patatas guisadas<br>Bacalao a la romana con ensalada<br>Fruta de temporada  | <b>Indaba gorriak bertako barazkiekin Oilasko-bularkia jardinerara (kh) Sasoiko fruta</b><br>Alubias rojas con verduras locales<br>Pechuga de pollo a la jardinera (cm)<br>Fruta de temporada                   |
| <b>Krema - Hegazti - Jogurta</b><br>Crema - Ave - Yogur  | <b>Barazki - Arraina - Jogurta</b><br>Verdura - Pescado - Yogur   | <b>Arroza - Arraina - Fruta</b><br>Arroz - Pescado - Fruta  | <b>Krema - Haragi - Jogurta</b><br>Crema - Carne - Yogur  | <b>Entsalada - Arrautz - Jogurta</b><br>Ensalada - Huevo - Yogur  |
| <b>20</b> Kcal 829 HC 103 Lip 34 Prot 31   | <b>21</b> Kcal 693 HC 84 Lip 25 Prot 37   | <b>22</b> Kcal 775 HC 118 Lip 20 Prot 35  | <b>23</b> Kcal 770 HC 92 Lip 20 Prot 45   | <b>24</b> Kcal 778 HC 92 Lip 37 Prot 20   |
| <b>Garbantzauak bertako barazkiekin Patata tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta</b><br>Garbanzos con verduras locales<br>Tortilla de patata al horno con ensalada<br>Fruta de temporada | <b>Bertako kalabaza-krema Txahal-xerra ogi birrineztatua patata frijituarekin (kh) Sasoiko fruta</b><br>Crema de calabaza local<br>Filete de ternera empanado con patatas fritas (cm)<br>Fruta de temporada | <b>Haragi-paella (kh) Izokina errioxar erara (kh) Sasoiko fruta</b><br>Paella de carne (cm)<br>Salmon a la riojana (cm)<br>Fruta de temporada   | <b>Dilistak barazkiekin (kh) Hegazti-hanburgesa piper gorriekin Sasoiko fruta</b><br>Lentejas con verduras (cm)<br>Hamburguesa de ave con pimientos rojos<br>Fruta de temporada   | <b>Barazki-menestra Hegazti san jakoboa entsaladarekin Aihoria</b><br>Menestra de verduras<br>San jacoboa de ave con ensalada<br>Natillas   |
| <b>Barazki - Haragi - Esnekia</b><br>Verdura - Carne - Lácteo  | <b>Arroza - Arraina - Jogurta</b><br>Arroz - Pescado - Yogur  | <b>Entsalada - Arrautz - Jogurta</b><br>Ensalada - Huevo - Yogur  | <b>Krema - Arraina - Jogurta</b><br>Crema - Pescado - Yogur   | <b>Patata - Hegazti - Fruta</b><br>Patata - Ave - Fruta   |
| <b>27</b> Kcal 850 HC 125 Lip 25 Prot 36   | <b>28</b> Kcal 661 HC 65 Lip 24 Prot 47   | <b>29</b> Kcal 669 HC 73 Lip 23 Prot 44   | <b>30</b> Kcal 945 HC 112 Lip 41 Prot 35  | <b>31</b> Kcal 854 HC 117 Lip 27 Prot 40  |
| <b>Arroza tomatearekin Legatza arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta</b><br>Arroz con tomate<br>Merluza a la romana con ensalada<br>Fruta de temporada                                   | <b>Porru- eta ziazerba-krema lekaleekin (kh) Txahal-gisatua barazki-saltsan (kh) Esnea</b><br>Crema de puerros y espinacas y legumbre (cm)<br>Guisado de ternera en salsa de verduras (cm)<br>Leche         | <b>Patatak saltsa berdean (kh) Oilasko-bularkia jardinerara Sasoiko fruta</b><br>Patatas en salsa verde (cm)<br>Pechuga de pollo a la jardinera<br>Fruta de temporada   | <b>Indaba zuriak barazkiekin Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta</b><br>Alubias blancas con verduras (cm)<br>Tortilla de patata y atun al horno con ensalada (cm)<br>Fruta de temporada | <b>Makarroi integralak tomatekin (kh) Arrain freskoa erromatar erara entsaladarekin Sasoiko fruta</b><br>Macarrones integrales con tomate (cm)<br>Pescado fresco a la romana con ensalada<br>Fruta de temporada |
| <b>Barazki - Haragi - Jogurta</b><br>Verdura - Carne - Yogur   | <b>Zopa - Arrautz - Fruta</b><br>Sopa - Huevo - Fruta   | <b>Barazki - Arraina - Jogurta</b><br>Verdura - Pescado - Yogur   | <b>Krema - Hegazti - Jogurta</b><br>Crema - Ave - Yogur   | <b>Arroza - Arrautz - Jogurta</b><br>Arroz - 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