



ASTELEHENA / LUNES		ASTEARTEA / MARTES		ASTEAZKENA / MIERCOLES		OSTEGUNA / JUEVES		OSTIRALA / VIERNES	
3	Kcal 772 Lip 8 HC 142 Prot 36	4	Kcal 765 Lip 23 HC 107 Prot 33	5	Kcal 623 Lip 31 HC 71 Prot 20	6	Kcal 684 Lip 30 HC 71 Prot 34	7	Kcal 691 Lip 23 HC 93 Prot 30
Dilistak barazkiekin (kh) Makarroiak tomatearekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Macarrones con tomate Fruta de temporada		Barazki-paella (kh) Legatza arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Paella vegetal (cm) Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada		Fideo zopa (gg) Patata tortila labeen entsaladarekin (kh) Gazta txikia Sopa de fideos (gg) Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Quesitos		Bertako kalabaza-krema Arrautza egosiak tomate-saltsarekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Huevos cocidos con salsa de tomate Fruta de temporada		Patata gisatuak (gg) Izokina meniere erara Sasoiko fruta Patatas guisadas (gg) Salmon meniere Fruta de temporada	
Entsalada - Arrautz - Jogurta Ensalada - Huevo - Yogur		Patata - Arrautz - Esnekia Patata - Huevo - Lácteo		Zopa - Prot. Vegetala - Fruta Sopa - Prot. Vegetal - Fruta		Entsalada - Barazki - Esnekia Ensalada - Verdura - Lácteo		Zopa - Arrautz - Jogurta Sopa - Huevo - Yogur	
10	Kcal 695 Lip 13 HC 133 Prot 17	11	Kcal 784 Lip 31 HC 96 Prot 30	12	Kcal 738 Lip 24 HC 99 Prot 36	13	Kcal 840 Lip 39 HC 74 Prot 51	14	Kcal 864 Lip 29 HC 109 Prot 47
Barazki-krema lekaleekin (kh) Barazki-paella Sasoiko fruta Crema de verduras y legumbre (cm) Paella vegetal Fruta de temporada		Garbantzuak kalabazarekin (kh) Patata tortila labeen entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza (cm) Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada		Makarroi integralak tomatekin (kh) Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Macarrones integrales con tomate (cm) Salmon en salsa verde Fruta de temporada		Marmitakoa Arrautza egosiak tomate-saltsarekin Esnea Marmitako Huevos cocidos con salsa de tomate Leche		Indaba zuriak bertako barazkiekin Arrain freskoa erromatar erara entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Pescado fresco a la romana con ensalada Fruta de temporada	
Patata - Arraina - Jogurta Patata - Pescado - Yogur		Zopa - Prot. Vegetala - Jogurta Sopa - Prot. Vegetal - Yogur		Arroza - Barazki - Fruta Arroz - Verdura - Fruta		Pasta - Barazki - Jogurta Pasta - Verdura - Yogur		Zopa - Barazki - Fruta Sopa - Verdura - Fruta	
17	Kcal 724 Lip 5 HC 138 Prot 31	18	Kcal 739 Lip 28 HC 92 Prot 31	19	Kcal 689 Lip 13 HC 129 Prot 21	20	Kcal 901 Lip 40 HC 105 Prot 34	21	Kcal 773 Lip 35 HC 71 Prot 39
Dilistak barazkiekin (kh) Barazki-paella (kh) Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Paella vegetal (cm) Fruta de temporada		Patata gisatuak (gg) Legatza arrautzaztatua maionesarekin Sasoiko fruta Patatas guisadas (gg) Merluza a la romana con mahonesa Fruta de temporada		Porrusalda krema Makarroiak tomatearekin Sasoiko fruta Crema de purrusalda Macarrones con tomate Fruta de temporada		Indaba gorriak bertako barazkiekin Patata eta hegalabur tortila labeen entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras locales Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta de temporada		Lekak patatekin Arrautza egosiak tomate-saltsarekin Aihoria Vainas con patatas Huevos cocidos con salsa de tomate Natillas	
Entsalada - Arraina - Jogurta Ensalada - Pescado - Yogur		Zopa - Prot. Vegetala - Jogurta Sopa - Prot. Vegetal - Yogur		Barazki - Arrautz - Jogurta Verdura - Huevo - Yogur		Patata - Barazki - Fruta Patata - Verdura - Fruta		Arroza - Barazki - Esnekia Arroz - Verdura - Lácteo	
24	Kcal 753 Lip 26 HC 96 Prot 34	25	Kcal 649 Lip 23 HC 80 Prot 34	26	Kcal 875 Lip 36 HC 118 Prot 30	27	Kcal 837 Lip 29 HC 121 Prot 27	28	Kcal 727 Lip 13 HC 135 Prot 20
Dilistak barazkiekin (kh) Patata tortila labeen entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada		Porru eta ziazerba-krema Izokina marinela saltsan Edateko jogurta Crema de puerros y espinacas Salmon en salsa marinera Yogur bebible		Garbantzuak bertako barazkiekin Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada		Makarroiak tomatearekin Paisana tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate Tortilla paisana con ensalada Fruta de temporada		Barazki-menestra Barazki-paella Sasoiko fruta Menestra de verduras Paella vegetal Fruta de temporada	
Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur		Zopa - Barazki - Jogurta Sopa - Verdura - Yogur		Entsalada - Barazki - Fruta Ensalada - Verdura - Fruta		Barazki - Prot. Vegetala - Esnekia Verdura - Prot. Vegetal - Lácteo		Pasta - Barazki - Jogurta Pasta - Verdura - 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