



| ASTELEHENA / LUNES  | ASTEARTEA / MARTES   | ASTEAZKENA / MIERCOLES   | OSTEGUNA / JUEVES   | OSTIRALA / VIERNES   |
|---|--|--|---|--|
|   |  |  | <b>1</b>  | <b>2</b> Kcal 692 HC 81<br>Lip 20 Prot 46  |
|   |  |  | JAIA<br><br>FIESTA  | <b>Dilistak barazkiekin (kh)</b><br><b>Izokina saltsa berdean</b><br><b>Sasoiko fruta</b><br>Lentejas con verduras (cm)<br>Salmon en salsa verde<br>Fruta de temporada                                       |
|   |  |  |   | <b>Barazki - Haragi - Esnekia</b><br>Verdura - Carne - Lácteo  |
| <b>5</b> Kcal 705 HC 91<br>Lip 24 Prot 30   | <b>6</b> Kcal 712 HC 107<br>Lip 14 Prot 42   | <b>7</b> Kcal 795 HC 77<br>Lip 42 Prot 28  | <b>8</b> Kcal 716 HC 70<br>Lip 31 Prot 40   | <b>9</b> Kcal 724 HC 138<br>Lip 5 Prot 31  |
| <b>Barazki-menestra</b><br><b>Hegazti-albondigak piper gorriekin</b><br><b>Sasoiko fruta</b><br>Menestra de verduras<br>Albondigas de ave con pimientos rojos (cm)<br>Fruta de temporada            | <b>Indaba zuriak bertako barazkiekin</b><br><b>Legatza meniere erara</b><br><b>Sasoiko fruta</b><br>Alubias blancas con verduras locales<br>Merluza meniere<br>Fruta de temporada                      | <b>Hegazti-zopa fideoekin</b><br><b>Patata eta hegalabur tortila labeen entsaladarekin</b><br><b>Sasoiko fruta</b><br>Sopa de ave con fideos<br>Tortilla de patata y atun al horno con ensalada<br>Fruta de temporada              | <b>Porrusalda krema</b><br><b>Txahal-xerra ogi birrineztatua entsaladarekin (kh)</b><br><b>Esnea</b><br>Crema de purrusalda<br>Filete de ternera empanado con ensalada (cm)<br>Leche  | <b>Dilistak barazkiekin (kh)</b><br><b>Barazki-paella (kh)</b><br><b>Sasoiko fruta</b><br>Lentejas con verduras (cm)<br>Paella vegetal (cm)<br>Fruta de temporada  |
| <b>Pasta - Hegazti - Jogurta</b><br>Pasta - Ave - Yogur   | <b>Barazki - Arraultz - Esnekia</b><br>Verdura - Huevo - Lácteo  | <b>Barazki - Arraina - Jogurta</b><br>Verdura - Pescado - Yogur  | <b>Krema - Arraina - Fruta</b><br>Crema - Pescado - Fruta   | <b>Patata - Arraultz - Jogurta</b><br>Patata - Huevo - Yogur   |
| <b>12</b> Kcal 699 HC 93<br>Lip 20 Prot 38  | <b>13</b> Kcal 693 HC 91<br>Lip 20 Prot 40   | <b>14</b> Kcal 810 HC 105<br>Lip 31 Prot 31  | <b>15</b> Kcal 621 HC 75<br>Lip 21 Prot 33  | <b>16</b> Kcal 848 HC 105<br>Lip 31 Prot 40  |
| <b>Garbantzauak bertako barazkiekin (kh)</b><br><b>Legatza marinela saltsan (kh)</b><br><b>Sasoiko fruta</b><br>Garbanzos con verduras (cm)<br>Merluza en salsa marinera (cm)<br>Fruta de temporada | <b>Patata gisatuak</b><br><b>Txahal-gisatua azenario eta txanpinoiekin (kh)</b><br><b>Sasoiko fruta</b><br>Patatas guisadas<br>Guisado de ternera con zanahoria y champiñon (cm)<br>Fruta de temporada | <b>Indaba gorriak bertako barazkiekin</b><br><b>Patata tortila labeen entsaladarekin (kh)</b><br><b>Sasoiko fruta</b><br>Alubias rojas con verduras locales<br>Tortilla de patata al horno con ensalada (cm)<br>Fruta de temporada | <b>Porru- eta ziazerba-krema lekaleekin (kh)</b><br><b>Oilasko-bularkia entsaladarekin</b><br><b>Gazta txikia eta irasagarra</b><br>Crema de puerros y espinacas y legumbre (cm)<br><b>Pechuga de pollo con ensalada</b><br>Quesito con membrillo | <b>Makarroiak bolognesa (kh)</b><br><b>Arrain freskoa arrautzatzatua maionesarekin</b><br><b>Sasoiko fruta</b><br>Macarrones bolognesa (cm)<br>Pescado fresco a la romana con mahonesa<br>Fruta de temporada |
| <b>Barazki - Arraultz - Jogurta</b><br>Verdura - Huevo - Yogur  | <b>Zopa - Arraina - Jogurta</b><br>Sopa - Pescado - Yogur  | <b>Patata - Arraina - Esnekia</b><br>Patata - Pescado - Lácteo   | <b>Arroza - Haragi - Fruta</b><br>Arroz - Carne - Fruta   | <b>Krema - Arraultz - Jogurta</b><br>Crema - Huevo - Yogur   |
| <b>19</b> Kcal 875 HC 120<br>Lip 29 Prot 38   | <b>20</b> Kcal 691 HC 95<br>Lip 11 Prot 52   | <b>21</b> Kcal 681 HC 79<br>Lip 23 Prot 36   | <b>22</b> Kcal 829 HC 103<br>Lip 34 Prot 31   | <b>23</b> Kcal 703 HC 73<br>Lip 28 Prot 30   |
| <b>Haragi-paella (kh)</b><br><b>Legatza arrautzatzatua entsaladarekin</b><br><b>Sasoiko fruta</b><br>Paella de carne (cm)<br>Merluza a la romana con ensalada<br>Fruta de temporada                 | <b>Dilistak barazkiekin (kh)</b><br><b>Txahal-gisatua txanpinoiekin (kh)</b><br><b>Sasoiko fruta</b><br>Lentejas con verduras (cm)<br>Guisado de ternera con champiñones (cm)<br>Fruta de temporada    | <b>Lekak patatekin</b><br><b>Izokina errioxar erara (kh)</b><br><b>Edateko jogurta</b><br>Vainas con patatas<br>Salmon a la riojana (cm)<br>Yogur bebible  | <b>Garbantzauak barazkiekin</b><br><b>Patata tortila labeen entsaladarekin</b><br><b>Sasoiko fruta</b><br>Garbanzos con verduras<br>Tortilla de patata al horno con ensalada<br>Fruta de temporada  | <b>Barazki-krema</b><br><b>Hegazti-hanburgesa entsaladarekin</b><br><b>Sasoiko fruta</b><br>Crema de verduras<br>Hamburguesa de ave con ensalada<br>Fruta de temporada                                       |
| <b>Entsalada - Arraultz - Jogurta</b><br>Ensalada - Huevo - Yogur   | <b>Entsalada - Arraina - Jogurta</b><br>Ensalada - Pescado - Yogur   | <b>Zopa - Haragi - Fruta</b><br>Sopa - Carne - Fruta   | <b>Barazki - Arraina - Esnekia</b><br>Verdura - Pescado - Lácteo  | <b>Arroza - Arraultz - Esnekia</b><br>Arroz - Huevo - Lácteo   |
| <b>26</b> Kcal 798 HC 111<br>Lip 28 Prot 33   | <b>27</b> Kcal 886 HC 75<br>Lip 41 Prot 55   | <b>28</b> Kcal 810 HC 105<br>Lip 31 Prot 31  | <b>29</b> Kcal 759 HC 107<br>Lip 20 Prot 42   | <b>30</b> Kcal 831 HC 87<br>Lip 33 Prot 48   |
| <b>Dilistak barazkiekin (kh)</b><br><b>Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin</b><br><b>Sasoiko fruta</b><br>Lentejas con verduras (cm)<br>Empanadillas de bonito con ensalada<br>Fruta de temporada  | <b>Bertako barazki-krema</b><br><b>Oilasko-izterra errea txanpinoiekin</b><br><b>Flana</b><br>Crema de verduras locales<br>Muslo de pollo asado con champiñones<br>Flan                                | <b>Indaba zuriak bertako barazkiekin</b><br><b>Patata tortila labeen entsaladarekin</b><br><b>Sasoiko fruta</b><br>Alubias blancas con verduras locales<br>Tortilla de patata al horno con ensalada<br>Fruta de temporada          | <b>Makarroi integralak tomatekin (kh)</b><br><b>Bakailaoa arrautzatzatua entsaladarekin</b><br><b>Sasoiko fruta</b><br>Macarrones integrales con tomate (cm)<br>Bacalao a la romana con ensalada<br>Fruta de temporada                            | <b>Marmitakoa</b><br><b>Behi-hanburgesa 100% jardinera erara (kh)</b><br><b>Sasoiko fruta</b><br>Marmitako<br>Hamburguesa 100% vacuno a la jardinera (cm)<br>Fruta de temporada                              |
| <b>Entsalada - Arraina - Jogurta</b><br>Ensalada - Pescado - Yogur  | <b>Arroza - Arraultz - Fruta</b><br>Arroz - Huevo - Fruta  | <b>Barazki - Arraina - Jogurta</b><br>Verdura - Pescado - Yogur  | <b>Entsalada - Hegazti - Esnekia</b><br>Ensalada - Ave - Lácteo   | <b>Zopa - Arraultz - Esnekia</b><br>Sopa - 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