



ASTELEHENA / LUNES				ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIERCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES			
												1				2 Kcal 692 HC 81 Lip 20 Prot 46			
												JAIA				Dilistak barazkiekin (kh) Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Salmon en salsa verde Fruta de temporada			
												FIESTA				Entsalada - Barazki - Esnekia Ensalada - Verdura - Lácteo			
5 Kcal 736 HC 67 Lip 34 Prot 40				6 Kcal 712 HC 107 Lip 14 Prot 42				7 Kcal 739 HC 82 Lip 37 Prot 21				8 Kcal 746 HC 77 Lip 31 Prot 36				9 Kcal 724 HC 138 Lip 5 Prot 31			
Barazki-menestra Arrautza egosiak tomate-saltsarekin Jogurta Menestra de verduras Huevos cocidos con salsa de tomate Yogur				Indaba zuriak bertako barazkiekin Legatza meniere erara Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Merluza meniere Fruta de temporada				Fideo zopa (gg) Patata eta hegalabur tortila labeen entsaladarekin Sasoiko fruta Sopa de fideos (gg) Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta de temporada				Porrusalda krema Landare xerra arrautzatzatua entsaladarekin Esnea Crema de purrusalda Filete vegetal a la romana con ensalada Leche				Dilistak barazkiekin (kh) Barazki-paella (kh) Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Paella vegetal (cm) Fruta de temporada			
Entsalada - Prot. Vegetala - Fruta Ensalada - Prot. Vegetal - Fruta				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			
12 Kcal 699 HC 93 Lip 20 Prot 38				13 Kcal 778 HC 88 Lip 32 Prot 35				14 Kcal 810 HC 105 Lip 31 Prot 31				15 Kcal 673 HC 125 Lip 14 Prot 20				16 Kcal 797 HC 105 Lip 27 Prot 37			
Garbantzauak bertako barazkiekin (kh) Legatza marinela saltsan (kh) Sasoiko fruta Garbanzos con verduras (cm) Merluza en salsa marinera (cm) Fruta de temporada				Patata gisatuak (gg) Arrautza egosiak tomate-saltsarekin Jogurta Patatas guisadas (gg) Huevos cocidos con salsa de tomate Yogur				Indaba gorriak bertako barazkiekin Patata tortila labeen entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada				Porru- eta ziazerba-krema lekaleekin (kh) Barazki-paella Gazta txikia Crema de puerros y espinacas y legumbre (cm) Paella vegetal Quesitos				Makarroiak tomatearekin Arrain freskoa arrautzatzatua maionesarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate Pescado fresco a la romana con mahonesa Fruta de temporada			
Patata - Arrautz - Jogurta Patata - Huevo - Yogur				Barazki - Prot. Vegetala - Fruta Verdura - Prot. Vegetal - Fruta				Arroza - Barazki - Fruta Arroz - Verdura - Fruta				Pasta - Barazki - Jogurta Pasta - Verdura - Yogur				Zopa - Barazki - Fruta Sopa - Verdura - Fruta			
19 Kcal 826 HC 120 Lip 25 Prot 35				20 Kcal 672 HC 119 Lip 8 Prot 34				21 Kcal 681 HC 79 Lip 23 Prot 36				22 Kcal 785 HC 98 Lip 30 Prot 31				23 Kcal 712 HC 127 Lip 14 Prot 24			
Barazki-paella Legatza arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta Paella vegetal Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada				Dilistak bertako barazkiekin Azalorea patatekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Coliflor con patatas Fruta de temporada				Lekak patatekin Izokina errioxar erara (kh) Edateko jogurta Vainas con patatas Salmon a la riojana (cm) Yogur bebible				Garbantzauak bertako barazkiekin (kh) Patata tortila labeen entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras (cm) Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada				Bertako barazki-krema Makarroiak tomatearekin Jogurta Crema de verduras locales Macarrones con tomate Yogur			
Entsalada - Barazki - Esnekia Ensalada - Verdura - Lácteo				Zopa - Prot. Vegetala - Jogurta Sopa - Prot. Vegetal - Yogur				Barazki - Arrautz - Jogurta Verdura - Huevo - Yogur				Patata - Barazki - Fruta Patata - Verdura - Fruta				Arroza - Barazki - Fruta Arroz - Verdura - Fruta			
26 Kcal 668 HC 107 Lip 11 Prot 34				27 Kcal 754 HC 144 Lip 13 Prot 20				28 Kcal 810 HC 105 Lip 31 Prot 31				29 Kcal 759 HC 107 Lip 20 Prot 42				30 Kcal 801 HC 80 Lip 33 Prot 48			
Dilistak barazkiekin (kh) Barazki-menestra Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Menestra de verduras Fruta de temporada				Bertako barazki-krema Barazki-paella Flana Crema de verduras locales Paella vegetal Flan				Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata tortila labeen entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada				Makarroi integralak tomatekin (kh) Bakailaoa arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones integrales con tomate (cm) Bacalao a la romana con ensalada Fruta de temporada				Marmitakoa Arrautza egosiak tomate-saltsarekin Sasoiko fruta Marmitako Huevos cocidos con salsa de tomate Fruta de temporada			
Krema - Arrautz - Esnekia Crema - Huevo - Lácteo				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



Gure menu guztiak astero biltzen dituzte produktu ekologikoak, bidezko merkataritzakoak eta kalitate hobetua dutenak (Eusko label, etab.)

OHARRA: 12 urteko umeetan oinarritutako informazio nutricionalaren kalkulua, menuan eskainitako 40gr-ko ogia barne.

Menu basalarekiko plater desberdina
Plato distinto al menú basal



Bertoko menua %100ean
Menú 100% local

Todos nuestros menús incluyen semanalmente productos ecológicos, de comercio justo y con etiqueta de calidad mejorada (Eusko label, etc)

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