



| ASTELEHENA / LUNES | ASTEARTEA / MARTES | ASTEAZKENA / MIERCOLES | OSTEGUNA / JUEVES | OSTIRALA / VIERNES |
|--|---|---|--|--|
| | | 1 Kcal 858 HC 112 Lip 30 Prot 39 Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata eta txorizo tortila labean entsaladarekin Edateko jogurta Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Yogur bebible Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta | 2 Kcal 791 HC 106 Lip 23 Prot 44 Makarroiak bolognesa Txahal-xerra ogi birrineztatua azenario eta txanpinoiekin Fruta sasoikoa Macarrones bolognesa Filete de ternera empanado con zanahoria y champiñon Fruta de temporada Krema - Arraultz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur | 3 Kcal 797 HC 74 Lip 44 Prot 29 Porru- eta ziazerba-krema ogi integral txigortuekin Hegazti saltxitxa freskoak egosiak tomate saltsan Fruta sasoikoa Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Salchichas frescas de ave cocidas con salsa de tomate Fruta de temporada Patata - Arraina - Yogurra Patata - Pescado - Yogur |
| 6 Kcal 706 HC 92 Lip 18 Prot 46 Dilistak bertako barazkiekin Legatza saltsa berdean Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Merluza en salsa verde Fruta de temporada | 7 Kcal 653 HC 81 Lip 26 Prot 26 Hegazti-zopa fideoekin Patata tortila labean entsaladarekin Fruta sasoikoa Sopa de ave con fideos Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada | 8 Kcal 741 HC 87 Lip 26 Prot 43 Patatak errioxar erara Bakailaoa arrautzatzatua entsaladarekin Fruta sasoikoa Patatas a la riojana Bacalao a la romana con ensalada Fruta de temporada | 9 Kcal 922 HC 127 Lip 36 Prot 28 Arroza tomatearekin Hamburgesa piper gorriekin Fruta sasoikoa Arroz con tomate Hamburguesa con pimientos rojos Fruta de temporada | 10 Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46 Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur |
| Arroza - Arraultz - Yogurra Arroz - Huevo - Yogur 13 Kcal 890 HC 65 Lip 44 Prot 55 | Entsalada - Haragi - Yogurra Ensalada - Carne - Yogur 14 Kcal 679 HC 90 Lip 20 Prot 39 | Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur 15 Kcal 771 HC 102 Lip 28 Prot 31 | Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur 16 Kcal 783 HC 106 Lip 25 Prot 39 | Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta 17 Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32 |
| Lekak patatekin Oilasko-izterra errea entsaladarekin Fruta sasoikoa Vainas con patatas Muslo de pollo asado con ensalada Fruta de temporada | Porrusalda Txahal-xerra ogi birrineztatua jardinera erara Fruta sasoikoa Purrusalda Filete de ternera empanado a la jardinera Fruta de temporada | Garbantzuak bertako barazkiekin Patata tortila labean entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie" eta irasagarra Garbanzos con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Quesito la vaca que rie con membrillo Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta | Makarroiak italiar erara Legatza arrautzatzatua entsaladarekin Fruta sasoikoa Macarrones italiana Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo | Dilistak bertako barazkiekin Barazki-paella Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta de temporada |
| Arroza - Arraultz - Yogurra Arroz - Huevo - Yogur 20 Kcal 695 HC 67 Lip 24 Prot 45 | Entsalada - Arraina - Yogurra Ensalada - Pescado - Yogur 21 Kcal 857 HC 123 Lip 25 Prot 42 | 22 Kcal 677 HC 88 Lip 31 Prot 15 | 23 Kcal 904 HC 109 Lip 25 Prot 50 | 24 Kcal 823 HC 109 Lip 29 Prot 37 |
| Barazki-menestra Txahal-gisatua txanpinoiekin Aihoria Menestra de verduras Guisado de ternera con champiñones Natillas | Haragi-paella Solomo ontzutua patata frijituekin Fruta sasoikoa Paella de carne Lomo adobado con patatas fritas Fruta de temporada | Bertako barazki-krema San jakoboa entsaladarekin Fruta sasoikoa Crema de verduras locales San jacoboa con ensalada Fruta de temporada | Makarroiak italiar erara Hegalaburra errioxako erara Fruta sasoikoa Macarrones italiana Atun a la riojana Fruta de temporada | Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata eta txorizo tortila labean entsaladarekin Fruta sasoikoa Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta de temporada |
| Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta 27 Kcal 761 HC 93 Lip 16 Prot 61 | Barazki - Arraultz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo 28 Kcal 870 HC 103 Lip 36 Prot 39 | Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta 29 Kcal 651 HC 75 Lip 25 Prot 35 | Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur 30 Kcal 841 HC 108 Lip 30 Prot 39 | Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur 31 Kcal 690 HC 94 Lip 17 Prot 45 |
| Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-bularkia arrautzatzatua piper gorriekin Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Pechuga de pollo a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada | Makarroiak tomatearekin Txahal-hamburgesa 100% entsaladarekin Fruta sasoikoa Macarrones con tomate Hamburguesa 100% ternera con ensalada Fruta de temporada | Porru- eta ziazerba-krema Legatza freskoa saltsa berdean Jogurta Crema de puerros y espinacas Merluza fresca en salsa verde Yogur | Babarrun gorrien lapikokoa Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin Fruta sasoikoa Cocido de alubias rojas Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta de temporada | Patata gisatuak Meniere bakailaoa Fruta sasoikoa Patatas guisadas Bacalao meniere Fruta de temporada |
| Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur | Barazki - Arraultz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo | Pasta - Haragi - Fruta Pasta - Carne - Fruta | Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur | Krema - Hegazti - Yogurra Crema - Ave - 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

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