



ekaina - junio 2024



ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
3	Kcal	724	HC	138	4	Kcal	748	HC	75	5	Kcal	810	HC	105	6	Kcal	882	HC	119	7	Kcal	724	HC	129
	Lip	5	Prot	31		Lip	34	Prot	36		Lip	31	Prot	31		Lip	27	Prot	40		Lip	14	Prot	24
Dilistak barazkiekin (kh) Barazki-paella (kh) Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Paella vegetal (cm) Fruta de temporada					Bertako kalabaza-krema Arrautza egosiak tomate-saltsarekin Aihoria Crema de calabaza local Huevos cocidos con salsa de tomate Natillas					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					Makarroiak tomatearekin (kh) Legatza arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate (cm) Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada					Patata gisatuak (gg) Brokolia patatekin Sasoiko fruta Patatas guisadas (gg) Brocoli con patatas Fruta de temporada				
Entsalada - Barazki - Esnekia Ensalada - Verdura - Lácteo					Krema - Arraina - Fruta Crema - Pescado - Fruta					Barazki - Arrautz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo					Zopa - Barazki - Fruta Sopa - Verdura - Fruta					Entsalada - Arraina - Fruta Ensalada - Pescado - Fruta				
10	Kcal	715	HC	125	11	Kcal	753	HC	96	12	Kcal	732	HC	146	13	Kcal	807	HC	96	14	Kcal	706	HC	69
	Lip	13	Prot	24		Lip	26	Prot	34		Lip	12	Prot	18		Lip	29	Prot	44		Lip	32	Prot	37
Lekak patatekin Makarroiak tomatearekin Sasoiko fruta Vainas con patatas Macarrones con tomate Fruta de temporada					Dilistak barazkiekin (kh) Patata tortila labeen entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada					Barazki-paella Porrusalda Sasoiko fruta Paella vegetal Purrusalda Fruta de temporada					Indaba gorriak bertako barazkiekin Arrain freskoa arrautzaztatua maionesarekin Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras locales Pescado fresco a la romana con mahonesa Fruta de temporada					Barazki-krema Arrautza egosiak tomate-saltsarekin Jogurta Crema de verduras Huevos cocidos con salsa de tomate Yogur				
Entsalada - Arraina - Esnekia Ensalada - Pescado - Lácteo					Arroza - Barazki - Fruta Arroz - Verdura - Fruta					Entsalada - Arraina - Fruta Ensalada - Pescado - Fruta					Zopa - Prot. Vegetala - Jogurta Sopa - Prot. Vegetal - Yogur					Barazki - Arrautz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo				
17	Kcal	715	HC	71	18	Kcal	738	HC	99	19	Kcal	735	HC	114	20	Kcal	699	HC	93	21	Kcal	674	HC	88
	Lip	40	Prot	23		Lip	24	Prot	36		Lip	25	Prot	14		Lip	20	Prot	38		Lip	26	Prot	22
Fideo zopa (gg) Patata eta hegalabur tortila labeen entsaladarekin Gazta txikia Sopa de fideos (gg) Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Quesitos					Makarroi integralak tomatekin Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Macarrones integrales con tomate Salmon en salsa verde Fruta de temporada					Patata gisatuak (gg) Perretxiko kroketak entsaladarekin Sasoiko fruta Patatas guisadas (gg) Croquetas de setas con ensalada Fruta de temporada					Garbantzuak bertako barazkiekin (kh) Legatza marinela saltsan Sasoiko fruta Garbanzos con verduras (cm) Merluza en salsa marinera Fruta de temporada					Kalabaza-krema (kh) Paisana tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de calabaza y legumbre (cm) Tortilla paisana con ensalada Fruta de temporada				
Barazki - Prot. Vegetala - Fruta Verdura - Prot. Vegetal - Fruta					Entsalada - Arrautz - Esnekia Ensalada - Huevo - Lácteo					Patata - Arraina - Jogurta Patata - Pescado - Yogur					Pasta - Barazki - Fruta Pasta - Verdura - Fruta					Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur				
24					25					26					27					28				
	JAIA					JAIA					JAIA					JAIA					JAIA			
	FIESTA					FIESTA					FIESTA					FIESTA					FIESTA			

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.

