



# iraila - septiembre 2024

ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
<b>2</b>	Kcal	698	HC	137	<b>3</b>	Kcal	653	HC	82	<b>4</b>	Kcal	810	HC	105	<b>5</b>	Kcal	848	HC	113	<b>6</b>	Kcal	709	HC	67
	Lip	12	Prot	18		Lip	23	Prot	32		Lip	31	Prot	31		Lip	28	Prot	40		Lip	31	Prot	38
<b>Bertako barazki-krema</b> <b>Barazki-paella</b> Sasoiko fruta Crema de verduras locales <b>Paella vegetal</b> Fruta de temporada					<b>Porrusalda</b> <b>Izokina meniere erara</b> <b>Sasoiko fruta</b> Purrusalda Salmon meniere Fruta de temporada					<b>Indaba zuriak bertako barazkiekin</b> <b>Patata tortila labean entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada					<b>Makarroiak tomatearekin</b> <b>Legatza arrautzaztatua entsaladarekin</b> <b>Edateko jogurta</b> Macarrones con tomate Merluza a la romana con ensalada Yogur bebible					<b>Lekak patatekin</b> <b>Arrautza egosiak tomate-saltsarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Vainas con patatas <b>Huevos cocidos con salsa de tomate</b> Fruta de temporada				
<b>Pasta - Prot. Vegetala - Esnekia</b> Pasta - Prot. Vegetal - Lácteo					<b>Krema - Arrautz - Esnekia</b> Crema - Huevo - Lácteo					<b>Arroza - Barazki - Esnekia</b> Arroz - Verdura - Lácteo					<b>Entsalada - Barazki - Esnekia</b> Ensalada - Verdura - Lácteo					<b>Arroza - Prot. Vegetala - Fruta</b> Arroz - Prot. Vegetal - Fruta				
<b>9</b>	Kcal	784	HC	96	<b>10</b>	Kcal	699	HC	92	<b>11</b>	Kcal	801	HC	80	<b>12</b>	Kcal	732	HC	97	<b>13</b>	Kcal	727	HC	135
	Lip	31	Prot	30		Lip	30	Prot	16		Lip	33	Prot	48		Lip	21	Prot	46		Lip	13	Prot	20
<b>Garbantzuak kalabazarekin (kh)</b> <b>Patata tortila labean entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Garbanzos con calabaza (cm) <b>Tortilla de patata al horno con ensalada</b> Fruta de temporada					<b>Barazki-krema lekaleekin (kh)</b> <b>Bakailao-kroketak entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Crema de verduras y legumbre (cm) <b>Croquetas de bacalao con ensalada</b> Fruta de temporada					<b>Marmitakoa</b> <b>Arrautza egosiak tomate-saltsarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Marmitako <b>Huevos cocidos con salsa de tomate</b> Fruta de temporada					<b>Indaba gorriak bertako barazkiekin</b> <b>Arrain freskoa marinela saltsan (kh)</b> <b>Gazta txikia</b> Alubias rojas con verduras locales <b>Pescado fresco en salsa marinera</b> Quesitos					<b>Barazki-paella</b> <b>Barazki-menestra</b> <b>Sasoiko fruta</b> Paella vegetal Menestra de verduras Fruta de temporada				
<b>Pasta - Barazki - Jogurta</b> Pasta - Verdura - Yogur					<b>Krema - Prot. Vegetala - Esnekia</b> Crema - Prot. Vegetal - Lácteo					<b>Barazki - Arrautz - Fruta</b> Verdura - Huevo - Fruta					<b>Zopa - Barazki - Jogurta</b> Sopa - Verdura - Yogur					<b>Entsalada - Barazki - Fruta</b> Ensalada - Verdura - Fruta				
<b>16</b>	Kcal	715	HC	125	<b>17</b>	Kcal	811	HC	96	<b>18</b>	Kcal	739	HC	82	<b>19</b>	Kcal	724	HC	138	<b>20</b>	Kcal	766	HC	93
	Lip	13	Prot	24		Lip	29	Prot	45		Lip	37	Prot	21		Lip	5	Prot	31		Lip	34	Prot	24
<b>Lekak patatekin</b> <b>Makarroiak tomatearekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Vainas con patatas <b>Macarrones con tomate</b> Fruta de temporada					<b>Indaba zuriak bertako barazkiekin</b> <b>Legatza arrautzaztatua maionesarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Alubias blancas con verduras locales Merluza a la romana con mahonesa Fruta de temporada					<b>Fideo zopa (gg)</b> <b>Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Sopa de fideos (gg) <b>Tortilla de patata y atun al horno con ensalada</b> Fruta de temporada					<b>Dilistak barazkiekin (kh)</b> <b>Barazki-paella (kh)</b> <b>Sasoiko fruta</b> Lentejas con verduras (cm) Paella vegetal (cm) Fruta de temporada					<b>Porru- eta ziazerba-krema</b> <b>Paisana tortila entsaladarekin</b> <b>Aihoria</b> Crema de puerros y espinacas <b>Tortilla paisana con ensalada</b> Natillas				
<b>Barazki - Prot. Vegetala - Esnekia</b> Verdura - Prot. Vegetal - Lácteo					<b>Pasta - Barazki - Fruta</b> Pasta - Verdura - Fruta					<b>Entsalada - Barazki - Fruta</b> Ensalada - Verdura - Fruta					<b>Barazki - Prot. Vegetala - Esnekia</b> Verdura - Prot. Vegetal - Lácteo					<b>Zopa - Barazki - Fruta</b> Sopa - Verdura - Fruta				
<b>23</b>	Kcal	715	HC	68	<b>24</b>	Kcal	783	HC	92	<b>25</b>	Kcal	799	HC	114	<b>26</b>	Kcal	770	HC	139	<b>27</b>	Kcal	767	HC	92
	Lip	32	Prot	38		Lip	28	Prot	43		Lip	29	Prot	24		Lip	17	Prot	21		Lip	23	Prot	48
<b>Barazki-menestra (kh)</b> <b>Arrautza egosiak tomate-saltsarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Menestra de verduras (cm) <b>Huevos cocidos con salsa de tomate</b> Fruta de temporada					<b>Garbantzuak bertako kalabazarekin</b> <b>Izokina saltsa berdean</b> <b>Sasoiko fruta</b> Garbanzos con calabaza local Salmon en salsa verde Fruta de temporada					<b>Makarroi integralak tomatekin</b> <b>Patata tortila labean entsaladarekin (kh)</b> <b>Sasoiko fruta</b> Macarrones integrales con tomate <b>Tortilla de patata al horno con ensalada (cm)</b> Fruta de temporada					<b>Porrusalda</b> <b>Barazki-paella</b> <b>Esnea</b> Purrusalda <b>Paella vegetal</b> Leche					<b>Dilistak barazkiekin (kh)</b> <b>Legatza arrautzaztatua entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Lentejas con verduras (cm) Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada				
<b>Entsalada - Prot. Vegetala - Fruta</b> Ensalada - Prot. Vegetal - Fruta					<b>Zopa - Barazki - Fruta</b> Sopa - Verdura - Fruta					<b>Patata - Barazki - Jogurta</b> Patata - Verdura - Yogur					<b>Arroza - Barazki - Fruta</b> Arroz - Verdura - Fruta					<b>Zopa - Barazki - Jogurta</b> Sopa - Verdura - Yogur				
<b>30</b>	Kcal	829	HC	150																				
	Lip	13	Prot	34																				
<b>Indaba zuriak bertako barazkiekin</b> <b>Makarroiak tomatearekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Alubias blancas con verduras locales <b>Macarrones con tomate</b> Fruta de temporada																								
<b>Zopa - Prot. Vegetala - Fruta</b> Sopa - Prot. Vegetal - Fruta																								

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