




## urtarrila - enero 2022

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b> Kcal 708 HC 80 Lip 26 Prot 39
JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	<b>Dilistak bertako barazkiekin Tortilla frantsesa entsaladarekin Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Tortilla francesa con ensalada Fruta fresca
				<b>Krema - Hegazti - Yogurra</b> Crema - Ave - Yogur
<b>10</b> Kcal 830 HC 80 Lip 42 Prot 29	<b>11</b> Kcal 735 HC 106 Lip 21 Prot 35	<b>12</b> Kcal 664 HC 67 Lip 29 Prot 40	<b>13</b> Kcal 842 HC 161 Lip 12 Prot 30	<b>14</b> Kcal 733 HC 92 Lip 20 Prot 49
<b>Lekak patatekin Haragi bolak saltsan jardiner erara Fruta freskoa</b> Vainas con patatas Albondigas a la jardinera Fruta fresca	<b>Makarroiak tomatearekin Legatz arrautzatzatua entsaladarekin Fruta freskoa</b> Macarrones con tomate Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca	<b>Bertoko barazki krema ogi integrala txigortuarekin Txahal xerra ogi arrailtan pasatuta entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie"</b> Crema de verduras locales con picatostes integrales Filete de ternera empanado con ensalada Quesitos la vaca que rie	<b>Indaba gorriak bertako barazkiekin Barazki paela Fruta freskoa</b> Alubias rojas con verduras locales Paella vegetal Fruta fresca	<b>Patatak errioxar erara Bakailaoa marinela saltsan Fruta freskoa</b> Patatas a la riojana Bacalao en salsa marinera Fruta fresca
<b>Arroza - Arraina - Esnekia</b> Arroz - Pescado - Lácteo	<b>Barazki - Haragi - Yogurra</b> Verdura - Carne - Yogur	<b>Arroza - Arrautz - Fruta</b> Arroz - Huevo - Fruta	<b>Entsalada - Arraina - Yogurra</b> Ensalada - Pescado - Yogur	<b>Barazki - Hegazti - Yogurra</b> Verdura - Ave - Yogur
<b>17</b> Kcal 791 HC 93 Lip 31 Prot 39	<b>18</b> Kcal 875 HC 137 Lip 31 Prot 19	<b>19</b> Kcal 692 HC 72 Lip 31 Prot 33	<b>20</b> Kcal 778 HC 78 Lip 25 Prot 62	<b>21</b> Kcal 942 HC 91 Lip 45 Prot 47
<b>Dilista erregosiak Arrautz frijituak patata frijituekin Fruta freskoa</b> Lentejas estofadas Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	<b>Arroza tomatearekin San jakoboa entsaladarekin Jogurra</b> Arroz con tomate San jacoboa con ensalada Yogur	<b>Porrusalda krema Txahal-hanburguesa barazki saltsan Fruta freskoa</b> Crema de purrusalda Hamburguesa 100% ternera en salsa de verduras Fruta fresca	<b>Patatak saltsa berdean Oilasko izterra piper gorriekin Fruta freskoa</b> Patatas en salsa verde Muslo de pollo con pimientos rojos Fruta fresca	<b>Garbantzuak bertako kuiarekin Salmonada amuarraina freskoa entsaladarekin Fruta freskoa</b> Garbanzos con calabaza local Trucha asalmonada fresca con ensalada Fruta fresca
<b>Barazki - Arraina - Yogurra</b> Verdura - Pescado - Yogur	<b>Krema - Hegazti - Fruta</b> Crema - Ave - Fruta	<b>Arroza - Arraina - Fruta</b> Arroz - Pescado - Fruta	<b>Krema - Arrautz - Yogurra</b> Crema - Huevo - Yogur	<b>Entsalada - Haragi - Yogurra</b> Ensalada - Carne - Yogur
<b>24</b> Kcal 709 HC 79 Lip 34 Prot 24	<b>25</b> Kcal 760 HC 101 Lip 22 Prot 44	<b>26</b> Kcal 797 HC 109 Lip 30 Prot 28	<b>27</b> Kcal 770 HC 82 Lip 31 Prot 44	<b>28</b> Kcal 709 HC 72 Lip 27 Prot 38
<b>Bertoko kui krema Hanburguesa azenario eta txanpiñoekin Fruta freskoa</b> Crema de calabaza local Hamburguesa con zanahoria y champiñon Fruta fresca	<b>Indaba zuriak bertako barazkiekin Legatza saltsa berdean Fruta freskoa</b> Alubias blancas con verduras locales Merluza en salsa verde Fruta fresca	<b>Barazki paela Txorizozko frantses tortila entsaladarekin Fruta freskoa</b> Paella vegetal Tortilla francesa de chorizo con ensalada Fruta fresca	<b>Porrusalda Bakailaoa arrautzatzatua mahonesarekin Fruta freskoa</b> Purrusalda Bacalao a la romana con mahonesa Fruta fresca	<b>Barazki menestra Txahal xerra plantxan entsaladarekin Aihoria</b> Menestra de verduras Filete de ternera a la plancha con ensalada Natillas
<b>Arroza - Arraina - Yogurra</b> Arroz - Pescado - Yogur	<b>Barazki - Hegazti - Esnekia</b> Verdura - Ave - Lácteo	<b>Entsalada - Haragi - Yogurra</b> Ensalada - Carne - Yogur	<b>Arroza - Arrautz - Yogurra</b> Arroz - Huevo - Yogur	<b>Patata - Arraina - Fruta</b> Patata - Pescado - Fruta
<b>31</b> Kcal 800 HC 105 Lip 20 Prot 52				
<b>Makarroiak italiar erara Indioilar petxuga entsaladarekin Fruta freskoa</b> Macarrones italiana Pechuga de pavo con ensalada Fruta fresca				
<b>Barazki - Arraina - Yogurra</b> Verdura - Pescado - 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 nutrizionalaren kalkulua, menuan  
eskainitako 40gr-ko ogia barme.

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




## urtarrila - enero 2022

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b> Kcal 708 HC 80 Lip 26 Prot 39
JAIA	JAIA	JAIA	JAIA	<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Tortilla frantsesa</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Tortilla francesa con ensalada Fruta fresca
FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA	<b>Krema - Hegazti - Yogurra</b> Crema - Ave - Yogur
<b>10</b> Kcal 654 HC 82 Lip 22 Prot 15	<b>11</b> Kcal 735 HC 106 Lip 21 Prot 35	<b>12</b> Kcal 664 HC 67 Lip 29 Prot 40	<b>13</b> Kcal 842 HC 161 Lip 12 Prot 30	<b>14</b> Kcal 643 HC 87 Lip 15 Prot 42
<b>Lekak patatekin</b> <b>Hegazti haragi bolak jardiner</b> <b>erara</b> <b>Fruta freskoa</b> Vainas con patatas <b>Albondigas de ave a la jardiner</b> Fruta fresca	<b>Makarroiak tomatearekin</b> <b>Legatz arrautzatzatua</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones con tomate Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca	<b>Bertoko barazki krema ogi</b> <b>integrala txigortuarekin</b> <b>Txahal xerra ogi arrailetan</b> <b>pasatuta entsaladarekin</b> <b>Gazta txikia "la vaca que rie"</b> Crema de verduras locales con picatostes integrales Filete de ternera empanado con ensalada Quesitos la vaca que rie	<b>Indaba gorriak bertako</b> <b>barazkiekin</b> <b>Barazki paela</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias rojas con verduras locales Paella vegetal Fruta fresca	<b>Porrusalda</b> <b>Bakailaoa marinela saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> <b>Purrusalda</b> Bacalao en salsa marinera Fruta fresca
<b>Arroza - Arraina - Esnekia</b> Arroz - Pescado - Lácteo	<b>Barazki - Haragi - Yogurra</b> Verdura - Carne - Yogur	<b>Arroza - Arrautz - Fruta</b> Arroz - Huevo - Fruta	<b>Entsalada - Arraina - Yogurra</b> Ensalada - Pescado - Yogur	<b>Barazki - Hegazti - Yogurra</b> Verdura - Ave - Yogur
<b>17</b> Kcal 714 HC 86 Lip 25 Prot 37	<b>18</b> Kcal 790 HC 123 Lip 16 Prot 44	<b>19</b> Kcal 692 HC 72 Lip 31 Prot 33	<b>20</b> Kcal 778 HC 78 Lip 25 Prot 62	<b>21</b> Kcal 942 HC 91 Lip 45 Prot 47
<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Arrautz frijituak patata</b> <b>frijituekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	<b>Arroza tomatearekin</b> <b>Indiolar gisatua entsaladarekin</b> <b>Jogurra</b> Arroz con tomate <b>Pavo guisado con ensalada</b> Yogur	<b>Porrusalda krema</b> <b>Txahal-hanburguesa barazki</b> <b>saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de purrusalda Hamburguesa 100% ternera en salsa de verduras Fruta fresca	<b>Patatak saltsa berdean</b> <b>Oilasko izterra piper gorriekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Patatas en salsa verde Muslo de pollo con pimientos rojos Fruta fresca	<b>Garbantzuak bertako kuiarekin</b> <b>Salmonada amuarraina freskoa</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Garbanzos con calabaza local Trucha asalmonada fresca con ensalada Fruta fresca
<b>Barazki - Arraina - Yogurra</b> Verdura - Pescado - Yogur	<b>Krema - Hegazti - Fruta</b> Crema - Ave - Fruta	<b>Arroza - Arraina - Fruta</b> Arroz - Pescado - Fruta	<b>Krema - Arrautz - Yogurra</b> Crema - Huevo - Yogur	<b>Entsalada - Haragi - Yogurra</b> Ensalada - Carne - Yogur
<b>24</b> Kcal 665 HC 78 Lip 22 Prot 30	<b>25</b> Kcal 760 HC 101 Lip 22 Prot 44	<b>26</b> Kcal 765 HC 108 Lip 28 Prot 26	<b>27</b> Kcal 770 HC 82 Lip 31 Prot 44	<b>28</b> Kcal 709 HC 72 Lip 27 Prot 38
<b>Bertoko kui krema</b> <b>Hegazti hanburguesa azenario</b> <b>eta txanpiñoiekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de calabaza local <b>Hamburguesa de ave con</b> <b>zanahoria y champiñon</b> Fruta fresca	<b>Indaba zuriak bertako</b> <b>barazkiekin</b> <b>Legatza saltsa berdean</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias blancas con verduras locales Merluza en salsa verde Fruta fresca	<b>Barazki paela</b> <b>Tortilla frantsesa</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Paella vegetal <b>Tortilla francesa con ensalada</b> Fruta fresca	<b>Porrusalda</b> <b>Bakailaoa arrautzatzatua</b> <b>mahonesarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Purrusalda Bacalao a la romana con mahonesa Fruta fresca	<b>Barazki menestra</b> <b>Txahal xerra plantxan</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Aihoria</b> Menestra de verduras Filete de ternera a la plancha con ensalada Natillas
<b>Arroza - Arraina - Yogurra</b> Arroz - Pescado - Yogur	<b>Barazki - Hegazti - Esnekia</b> Verdura - Ave - Lácteo	<b>Entsalada - Haragi - Yogurra</b> Ensalada - Carne - Yogur	<b>Arroza - Arrautz - Yogurra</b> Arroz - Huevo - Yogur	<b>Patata - Arraina - Fruta</b> Patata - Pescado - Fruta
<b>31</b> Kcal 752 HC 105 Lip 17 Prot 48				
<b>Makarroiak tomatearekin</b> <b>Indioilar petxuga</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones con tomate Pechuga de pavo con ensalada Fruta fresca				
<b>Barazki - Arraina - Yogurra</b> Verdura - Pescado - 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 barme.

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**



# urtarrila - enero 2022

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b> Kcal 708 HC 80 Lip 26 Prot 39
JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Tortilla frantsesa</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Tortilla francesa con ensalada Fruta fresca
<b>10</b> Kcal 671 HC 107 Lip 10 Prot 34	<b>11</b> Kcal 735 HC 106 Lip 21 Prot 35	<b>12</b> Kcal 730 HC 71 Lip 35 Prot 37	<b>13</b> Kcal 842 HC 161 Lip 12 Prot 30	<b>14</b> Kcal 670 HC 88 Lip 17 Prot 45
<b>Lekak patatekin</b> <b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Vainas con patatas <b>Lentejas con verduras locales</b> Fruta fresca	<b>Makarroiak tomatearekin</b> <b>Legatz arrautzatzatua</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones con tomate Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca	<b>Bertoko barazki krema ogi</b> <b>integrala txigortuarekin</b> <b>Tofu arrautzatzatua saltsan</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Gazta txikia "la vaca que rie"</b> Crema de verduras locales con picatostes integrales <b>Tofu rebozado en salsa con ensalada</b> Quesitos la vaca que rie	<b>Indaba gorriak bertako</b> <b>barazkiekin</b> <b>Barazki paela</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias rojas con verduras locales Paella vegetal Fruta fresca	<b>Porrusalda</b> <b>Bakailaoa marinela saltsan</b> <b>Jogurta</b> <b>Purrusalda</b> Bacalao en salsa marinera Yogur
<b>Barazki - Prot. Vegetala - Fruta</b> Verdura - Prot. Vegetal - Fruta	<b>Zopa - Barazki - Yogurra</b> Sopa - Verdura - Yogur	<b>Entsalada - Patata - Fruta</b> Ensalada - Patata - Fruta	<b>Barazki - Prot. Vegetala - Esnekia</b> Verdura - Prot. Vegetal - Lácteo	<b>Arroza - Barazki - Esnekia</b> Arroz - Verdura - Lácteo
<b>17</b> Kcal 714 HC 86 Lip 25 Prot 37	<b>18</b> Kcal 918 HC 168 Lip 14 Prot 37	<b>19</b> Kcal 646 HC 84 Lip 24 Prot 22	<b>20</b> Kcal 822 HC 138 Lip 19 Prot 31	<b>21</b> Kcal 942 HC 91 Lip 45 Prot 47
<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Arrautz frijituak patata</b> <b>frijituekin</b> <b>Fruta freskoa</b> <b>Lentejas con verduras locales</b> Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	<b>Arroza tomatearekin</b> <b>Ilarrak patatekin</b> <b>Jogurta</b> Arroz con tomate <b>Guisantes con patatas</b> Yogur	<b>Porrusalda krema</b> <b>Xerra begetala erromatar erara</b> <b>patata frijituarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de purrusalda <b>Filete vegetal a la romana con patatas fritas</b> Fruta fresca	<b>Patatak saltsa berdean</b> <b>Makarroiak tomatearekin</b> <b>Edateko jogurra</b> Patatas en salsa verde <b>Macarrones con tomate</b> Yogur bebible	<b>Garbantzuak bertako kuiarekin</b> <b>Salmonada amuarraina freskoa</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Garbanzos con calabaza local Trucha asalmonada fresca con ensalada Fruta fresca
<b>Patata - Arrautz - Fruta</b> Patata - Huevo - Fruta	<b>Barazki - Prot. Vegetala - Esnekia</b> Verdura - Prot. Vegetal - Lácteo	<b>Entsalada - Barazki - Fruta</b> Ensalada - Verdura - Fruta	<b>Zopa - Barazki - Yogurra</b> Sopa - Verdura - Yogur	<b>Pasta - Prot. Vegetala - Fruta</b> Pasta - Prot. Vegetal - Fruta
<b>24</b> Kcal 684 HC 71 Lip 30 Prot 34	<b>25</b> Kcal 760 HC 101 Lip 22 Prot 44	<b>26</b> Kcal 741 HC 97 Lip 31 Prot 28	<b>27</b> Kcal 770 HC 82 Lip 31 Prot 44	<b>28</b> Kcal 725 HC 109 Lip 14 Prot 32
<b>Bertoko kui krema</b> <b>Arrautzak egosiak tomate</b> <b>saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de calabaza local <b>Huevos cocidos con salsa de tomate</b> Fruta fresca	<b>Indaba zuriak bertako</b> <b>barazkiekin</b> <b>Legatza saltsa berdean</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias blancas con verduras locales Merluza en salsa verde Fruta fresca	<b>Barazki paela</b> <b>Tortilla frantsesa</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Gazta txikia "la vaca que rie"</b> Paella vegetal <b>Tortilla francesa con ensalada</b> Quesitos la vaca que rie	<b>Porrusalda</b> <b>Bakailaoa arrautzatzatua</b> <b>mahonesarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Purrusalda Bacalao a la romana con mahonesa Fruta fresca	<b>Barazki menestra</b> <b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Aihoria</b> Menestra de verduras <b>Lentejas con verduras locales</b> Natillas
<b>Barazki - Prot. Vegetala - Fruta</b> Verdura - Prot. Vegetal - Fruta	<b>Zopa - Barazki - Yogurra</b> Sopa - Verdura - Yogur	<b>Patata - Prot. Vegetala - Yogurra</b> Patata - Prot. Vegetal - Yogur	<b>Arroza - Barazki - Fruta</b> Arroz - Verdura - Fruta	<b>Entsalada - Arrautz - Yogurra</b> Ensalada - Huevo - Yogur
<b>31</b> Kcal 749 HC 117 Lip 22 Prot 25				
<b>Makarroiak tomatearekin</b> <b>Patata tortilla entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca				
<b>Entsalada - Prot. Vegetala - Esnekia</b> Ensalada - Prot. Vegetal - 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

OHARRA: 12 urteko umeetan oinarritutako informazio nutricionalaren kalkulua, menuan eskaintako 40g-ko ogia baxe.

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