



**september - septiembre 2022**

ASTELEHENA / LUNES		ASTEARTEA / MARTES		ASTEAZKENA / MIERCOLES		OSTEGUNA / JUEVES		OSTIRALA / VIERNES	
						<b>1</b>		<b>2</b>	
JAIA		JAIA				JAIA		JAIA	
FIESTA		FIESTA				FIESTA		FIESTA	
<b>5</b>		<b>6</b>		<b>7</b>		<b>8</b>		<b>9</b>	
Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32		Kcal 710 HC 69 Lip 32 Prot 39		Kcal 794 HC 98 Lip 32 Prot 34		Kcal 702 HC 89 Lip 25 Prot 34		Kcal 726 HC 65 Lip 25 Prot 57	
JAIA		JAIA		<b>Makarroiak tomatearekin</b> <b>Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones con tomate Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta fresca		<b>Patatak errioxar erara</b> <b>Legatza marinela saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Patatas a la riojana Merluza en salsa marinera Fruta fresca		<b>Lekak patatekin</b> <b>Oilasko-izterra entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Vainas con patatas Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca	
FIESTA		FIESTA		<b>Entsalada - Hegazti - Yogurra</b> Ensalada - Ave - Yogur		<b>Krema - Haragi - Yogurra</b> Crema - Carne - Yogur		<b>Arroza - Arraina - Yogurra</b> Arroz - Pescado - Yogur	
<b>12</b>		<b>13</b>		<b>14</b>		<b>15</b>		<b>16</b>	
Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32		Kcal 710 HC 69 Lip 32 Prot 39		Kcal 908 HC 90 Lip 41 Prot 48		Kcal 748 HC 98 Lip 21 Prot 46		Kcal 731 HC 52 Lip 37 Prot 48	
<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Barazki-paella</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta fresca		<b>Porru- eta ziazerba-krema ogi integral txigortuekin</b> <b>Arrautza frijituak serrano urdaiazpikoarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Huevos fritos con jamon serrano Fruta fresca		<b>Babarrun gorriak bertako barazkiekin</b> <b>Izokin amuarraina freskoa entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias rojas con verduras locales Trucha asalmonada fresca con ensalada Fruta fresca		<b>Espageti italiarrak</b> <b>Oilasko-bularkia entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Espaguetis italiana Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca		<b>Entsalada mistoa</b> <b>Txahal-gisatua piper gorriekin</b> <b>Izozkia</b> Ensalada mixta Guisado de ternera con pimientos rojos Helado	
<b>Barazki - Haragi - Esnekia</b> Verdura - Carne - Lácteo		<b>Arroza - Arraina - Yogurra</b> Arroz - Pescado - Yogur		<b>Zopa - Hegazti - Yogurra</b> Sopa - Ave - Yogur		<b>Entsalada - Arrautz - Yogurra</b> Ensalada - Huevo - Yogur		<b>Barazki - Arraina - Fruta</b> Verdura - Pescado - Fruta	
<b>19</b>		<b>20</b>		<b>21</b>		<b>22</b>		<b>23</b>	
Kcal 801 HC 71 Lip 44 Prot 30		Kcal 783 HC 99 Lip 24 Prot 48		Kcal 671 HC 76 Lip 26 Prot 36		Kcal 674 HC 77 Lip 20 Prot 50		Kcal 789 HC 121 Lip 19 Prot 38	
<b>Hegazti-zopa fideoekin</b> <b>Albondigak barazki-saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Sopa de ave con fideos Albondigas en salsa de verduras Fruta fresca		<b>Dilista erregosiak</b> <b>Legatza saltsa berdean</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas estofadas Merluza en salsa verde Fruta fresca		<b>Bertako kalabaza-krema</b> <b>Txahal-xerra ogi birrineztatua entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de calabaza local Filete de ternera empanado con ensalada Fruta fresca		<b>Patatak saltsa berdean</b> <b>Indioilar gisatua txanpinoiekin</b> <b>Jogurta</b> Patatas en salsa verde Pavo guisado con champiñones Yogur		<b>Arroza tomatearekin</b> <b>Bakailaoa arrautzatzatua entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Arroz con tomate Bacalao a la romana con ensalada Fruta fresca	
<b>Barazki - Arraina - Yogurra</b> Verdura - Pescado - Yogur		<b>Krema - Hegazti - Yogurra</b> Crema - Ave - Yogur		<b>Arroza - Arraina - Esnekia</b> Arroz - Pescado - Lácteo		<b>Krema - Arrautz - Fruta</b> Crema - Huevo - Fruta		<b>Entsalada - Haragi - Fruta</b> Ensalada - Carne - Fruta	
<b>26</b>		<b>27</b>		<b>28</b>		<b>29</b>		<b>30</b>	
Kcal 717 HC 93 Lip 30 Prot 20		Kcal 749 HC 117 Lip 22 Prot 25		Kcal 825 HC 84 Lip 30 Prot 61		Kcal 647 HC 69 Lip 22 Prot 37		Kcal 776 HC 103 Lip 23 Prot 44	
<b>Bertako barazki-krema</b> <b>Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de verduras locales Croquetas de jamon con ensalada Fruta fresca		<b>Espagetiak tomatearekin</b> <b>Patata tortila entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Espaguetis con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca		<b>Babarrun zuri erregosiak</b> <b>Txahal-gisatua patata frijituarekin</b> <b>Gazta txikia "la vaca que rie"</b> Alubias blancas estofadas Guisado de ternera con patatas fritas Quesitos la vaca que rie		<b>Barazki-menestra</b> <b>Solomo ontzutua entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Menestra de verduras Lomo adobado con ensalada Fruta fresca		<b>Garbantzuak bertako kalabazarekin</b> <b>Legatza arrautzatzatua piper gorriekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Garbanzos con calabaza local Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta fresca	
<b>Arroza - Hegazti - Yogurra</b> Arroz - Ave - Yogur		<b>Barazki - Arraina - Esnekia</b> Verdura - Pescado - Lácteo		<b>Entsalada - Arrautz - Fruta</b> Ensalada - Huevo - Fruta		<b>Zopa - Arraina - Fruta</b> Sopa - Pescado - Fruta		<b>Patata - Hegazti - Yogurra</b> Patata - 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 nutrizionalaren 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



# september - septiembre 2022

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
			<b>1</b>	<b>2</b>
			JAIA FIESTA	JAIA FIESTA
<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b> Kcal 794 HC 98 Lip 32 Prot 34	<b>8</b> Kcal 665 HC 85 Lip 24 Prot 30	<b>9</b> Kcal 726 HC 65 Lip 25 Prot 57
JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	<b>Makarroiak tomatearekin</b> <b>Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones con tomate Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta fresca	<b>Patata gisatuak</b> <b>Legatza marinela saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> <b>Patatas guisadas</b> Merluza en salsa marinera Fruta fresca	<b>Lekak patatekin</b> <b>Oilasko-izterra entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Vainas con patatas Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca
		<b>Entsalada - Hegazti - Yogurra</b> Ensalada - Ave - Yogur	<b>Krema - Haragi - Yogurra</b> Crema - Carne - Yogur	<b>Arroza - Arraina - Yogurra</b> Arroz - Pescado - Yogur
<b>12</b> Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32	<b>13</b> Kcal 645 HC 75 Lip 29 Prot 24	<b>14</b> Kcal 908 HC 90 Lip 41 Prot 48	<b>15</b> Kcal 701 HC 98 Lip 17 Prot 42	<b>16</b> Kcal 731 HC 52 Lip 37 Prot 48
<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Barazki-paella</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta fresca	<b>Porru- eta ziazerba-krema ogi integral txigortuekin</b> <b>Arrautza frijituak patata frijituarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales <b>Huevos fritos con patatas fritas</b> Fruta fresca	<b>Babarrun gorriak bertako barazkiekin</b> <b>Izokin amuarraina freskoa entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias rojas con verduras locales Trucha asalmonada fresca con ensalada Fruta fresca	<b>Espagetiak tomatearekin</b> <b>Oilasko-bularkia entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> <b>Espaguetis con tomate</b> Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca	<b>Entsalada mistoa</b> <b>Txahal-gisatua piper gorriekin</b> <b>Izozkia</b> Ensalada mixta Guisado de ternera con pimientos rojos Helado
<b>Barazki - Haragi - Esnekia</b> Verdura - Carne - Lácteo	<b>Arroza - Arraina - Yogurra</b> Arroz - Pescado - Yogur	<b>Zopa - Hegazti - Yogurra</b> Sopa - Ave - Yogur	<b>Entsalada - Arraultz - Yogurra</b> Ensalada - Huevo - Yogur	<b>Barazki - Arraina - Fruta</b> Verdura - Pescado - Fruta
<b>19</b> Kcal 801 HC 71 Lip 44 Prot 30	<b>20</b> Kcal 706 HC 92 Lip 18 Prot 46	<b>21</b> Kcal 671 HC 76 Lip 26 Prot 36	<b>22</b> Kcal 674 HC 77 Lip 20 Prot 50	<b>23</b> Kcal 789 HC 121 Lip 19 Prot 38
<b>Hegazti-zopa fideoekin</b> <b>Hegazti-albondigak barazki-saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Sopa de ave con fideos <b>Albondigas de ave en salsa de verduras</b> Fruta fresca	<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Legatza saltsa berdean</b> <b>Fruta freskoa</b> <b>Lentejas con verduras locales</b> Merluza en salsa verde Fruta fresca	<b>Bertako kalabaza-krema</b> <b>Txahal-xerra ogi birrineztatua entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de calabaza local Filete de ternera empanado con ensalada Fruta fresca	<b>Patatak saltsa berdean</b> <b>Indioilar gisatua txanpinoiekin</b> <b>Jogurra</b> Patatas en salsa verde Pavo guisado con champiñones Yogur	<b>Arroza tomatearekin</b> <b>Bakailaoa arrautzatzatua entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Arroz con tomate Bacalao a la romana con ensalada Fruta fresca
<b>Barazki - Arraina - Yogurra</b> Verdura - Pescado - Yogur	<b>Krema - Hegazti - Yogurra</b> Crema - Ave - Yogur	<b>Arroza - Arraina - Esnekia</b> Arroz - Pescado - Lácteo	<b>Krema - Arraultz - Fruta</b> Crema - Huevo - Fruta	<b>Entsalada - Haragi - Fruta</b> Ensalada - Carne - Fruta
<b>26</b> Kcal 690 HC 93 Lip 28 Prot 17	<b>27</b> Kcal 749 HC 117 Lip 22 Prot 25	<b>28</b> Kcal 799 HC 86 Lip 28 Prot 58	<b>29</b> Kcal 716 HC 62 Lip 25 Prot 54	<b>30</b> Kcal 776 HC 103 Lip 23 Prot 44
<b>Bertako barazki-krema</b> <b>Oilasko-kroketak entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de verduras locales <b>Croquetas de pollo con ensalada</b> Fruta fresca	<b>Espagetiak tomatearekin</b> <b>Patata tortila entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Espaguetis con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	<b>Babarrun zuriak bertako barazkiekin</b> <b>Txahal-gisatua patata frijituarekin</b> <b>Gazta txikia "la vaca que rie"</b> <b>Alubias blancas con verduras locales</b> Guisado de ternera con patatas fritas Quesitos la vaca que rie	<b>Barazki-menestra</b> <b>Oilasko-izterra entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Menestra de verduras <b>Muslo de pollo con ensalada</b> Fruta fresca	<b>Garbantzuak bertako kalabazarekin</b> <b>Legatza arrautzatzatua piper gorriekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Garbanzos con calabaza local Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta fresca
<b>Arroza - Hegazti - Yogurra</b> Arroz - Ave - Yogur	<b>Barazki - Arraina - Esnekia</b> Verdura - Pescado - Lácteo	<b>Entsalada - Arraultz - Fruta</b> Ensalada - Huevo - Fruta	<b>Zopa - Arraina - Fruta</b> Sopa - Pescado - Fruta	<b>Patata - Hegazti - Yogurra</b> Patata - 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 eskaintako 40gr-ko ogia bane.

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**



## september - septiembre 2022

ASTELEHENA / LUNES		ASTEARTEA / MARTES		ASTEAZKENA / MIERCOLES		OSTEGUNA / JUEVES		OSTIRALA / VIERNES	
						<b>1</b>		<b>2</b>	
JAIA		JAIA				JAIA		JAIA	
FIESTA		FIESTA				FIESTA		FIESTA	
<b>5</b>		<b>6</b>		<b>7</b>		<b>8</b>		<b>9</b>	
Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32		Kcal 645 HC 75 Lip 29 Prot 24		Kcal 794 HC 98 Lip 32 Prot 34		Kcal 627 HC 84 Lip 22 Prot 27		Kcal 709 HC 67 Lip 31 Prot 38	
JAIA		JAIA		Makarroiak tomatearekin Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta fresca		Patata gisatuak (gg) Legatza marinela saltsan Gazta txikia "la vaca que rie" Patatas guisadas (gg) Merluza en salsa marinera Quesitos la vaca que rie		Lekak patatekin Arrautza egosiak tomate-saltsarekin Fruta freskoa Vainas con patatas Huevos cocidos con salsa de tomate Fruta fresca	
FIESTA		FIESTA		Barazki - Prot. Vegetala - Esnekia Verdura - Prot. Vegetal - Lácteo		Entsalada - Barazki - Esnekia Ensalada - Verdura - Lácteo		Arroza - Prot. Vegetala - Fruta Arroz - Prot. Vegetal - Fruta	
<b>12</b>		<b>13</b>		<b>14</b>		<b>15</b>		<b>16</b>	
Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32		Kcal 645 HC 75 Lip 29 Prot 24		Kcal 935 HC 90 Lip 43 Prot 50		Kcal 749 HC 117 Lip 22 Prot 25		Kcal 668 HC 50 Lip 36 Prot 36	
Dilistak bertako barazkiekin Barazki-paella Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta fresca		Porru- eta ziazerba-krema ogi integral txigortuekin Arrautza frijituak patata frijituarekin Fruta freskoa Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca		Babarrun gorriak bertako barazkiekin Izokin amuarraina freskoa entsaladarekin Jogurta Alubias rojas con verduras locales Trucha asalmonada fresca con ensalada Yogur		Espagetiak tomatearekin Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Espaguetis con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca		Entsalada mistoa Tofu saltsan txanpinoiekin Izozkia Ensalada mixta Tofu en salsa con champiñon Helado	
Pasta - Barazki - Yogurra Pasta - Verdura - Yogur		Krema - Prot. Vegetala - Esnekia Crema - Prot. Vegetal - Lácteo		Barazki - Arrautz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta		Zopa - Barazki - Yogurra Sopa - Verdura - Yogur		Entsalada - Barazki - Fruta Ensalada - Verdura - Fruta	
<b>19</b>		<b>20</b>		<b>21</b>		<b>22</b>		<b>23</b>	
Kcal 661 HC 70 Lip 29 Prot 34		Kcal 741 HC 96 Lip 19 Prot 47		Kcal 639 HC 86 Lip 22 Prot 23		Kcal 824 HC 126 Lip 21 Prot 38		Kcal 789 HC 121 Lip 19 Prot 38	
Fideo zopa (gg) Arrautza egosiak tomate-saltsarekin Fruta freskoa Sopa de fideos (gg) Huevos cocidos con salsa de tomate Fruta fresca		Dilistak bertako barazkiekin Legatza saltsa berdean Edateko jogurta Lentejas con verduras locales Merluza en salsa verde Yogur bebible		Bertako kalabaza-krema Landare xerra arrautzatzatua txip patatekin Fruta freskoa Crema de calabaza local Filete vegetal a la romana con patatas chip Fruta fresca		Patatak saltsa berdean Babarrun gorriak bertako barazkiekin Jogurta Patatas en salsa verde Alubias rojas con verduras locales Yogur		Arroza tomatearekin Bakailaoa arrautzatzatua entsaladarekin Fruta freskoa Arroz con tomate Bacalao a la romana con ensalada Fruta fresca	
Barazki - Prot. Vegetala - Esnekia Verdura - Prot. Vegetal - Lácteo		Pasta - Barazki - Fruta Pasta - Verdura - Fruta		Entsalada - Barazki - Fruta Ensalada - Verdura - Fruta		Barazki - Prot. Vegetala - Esnekia Verdura - Prot. Vegetal - Lácteo		Zopa - Barazki - Fruta Sopa - Verdura - Fruta	
<b>26</b>		<b>27</b>		<b>28</b>		<b>29</b>		<b>30</b>	
Kcal 704 HC 84 Lip 26 Prot 35		Kcal 749 HC 117 Lip 22 Prot 25		Kcal 819 HC 150 Lip 15 Prot 32		Kcal 699 HC 64 Lip 31 Prot 34		Kcal 803 HC 104 Lip 25 Prot 47	
Bertako barazki-krema Tofu arrautzatzatua saltsan jardinerarekin Fruta freskoa Crema de verduras locales Tofu rebozado en salsa con jardinera Fruta fresca		Espagetiak tomatearekin Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Espaguetis con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca		Babarrun zuriak bertako barazkiekin Barazki-paella Gazta txikia "la vaca que rie" Alubias blancas con verduras locales Paella vegetal Quesitos la vaca que rie		Barazki-menestra Arrautza egosiak tomate-saltsarekin Fruta freskoa Menestra de verduras Huevos cocidos con salsa de tomate Fruta fresca		Garbantzuak bertako kalabazarekin Legatza arrautzatzatua piper gorriekin Jogurta Garbanzos con calabaza local Merluza a la romana con pimientos rojos Yogur	
Entsalada - Prot. Vegetala - Fruta Ensalada - Prot. Vegetal - Fruta		Zopa - Arrautz - Esnekia Sopa - Huevo - Lácteo		Patata - Barazki - Yogurra Patata - Verdura - Yogur		Arroza - Barazki - Fruta Arroz - Verdura - Fruta		Zopa - Barazki - Yogurra Sopa - Verdura - Yogur	

