

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA MAHI MAHI

OSTIRALA

6 *KCAL.962 H.C.72 LIP:26 P.37*

Porrupatata / Ilarrak baratzuri errearekin
/ /
Txerri xolomo freskoa enpanatua entsaladarekin

Sasoiko fruta

7 *KCAL.667 H.C.87 LIP:15 P.29*

Pasta entsalada integrala /
 /
Dilista erregosiak

Sasoiko fruta

1 *KCAL.579 H.C.90 LIP:15 P.12*

Kalabaza purea / Azalorea piperrautsetan
 /
Patata tortila labeen entsaladarekin

Sasoiko fruta

2 **ZAINZA - KIROLARIEN**

MENUA

Arroza integrala etxeko tomatearekin /
Oilasko bularkia plantxan brokoli salteatuarekin

Etxeko pudina banana eta oloarekin

3 *KCAL.873 H.C.73 LIP:22 P.52*

Garbatzu gisatuak / Zerbak patatarekin
 /
Palometa arrautzatzatua etxeko tomate saltsarekin

Jogurta

6 *KCAL.962 H.C.72 LIP:26 P.37*

Porrupatata / Ilarrak baratzuri errearekin
 /
Txerri xolomo freskoa enpanatua entsaladarekin

Sasoiko fruta

7 *KCAL.667 H.C.87 LIP:15 P.29*

Pasta entsalada integrala /
 /
Dilista erregosiak

Sasoiko fruta

8 *KCAL.667 H.C.87 LIP:15 P.29*

Patatak Errioxar erara / Entsalada mistoa arrautza egosiarekin
 /
Legatza labeen saltsa berdean

Sasoiko fruta

9 **ZAINZA - HELTZEKO**

MENUA

Garbatzuak erregosiak /
 /
Txahalkia tomatearekin
Gazta erdi ondua irasagarrarekin

10 *KCAL.550 H.C.63 LIP:13 P.25*

Etxeko zopa fideoekin / Entsalada mistoa
 /
Oilasko gisatua

Sasoiko fruta

13 *KCAL.840 H.C.97 LIP:20 P.39*

Dilista gisatuak / Brokolia olio erreaz
/
Hanburgesa Espainiar saltsan

Sasoiko fruta

14 *KCAL.693 H.C.103 LIP:15 P.31*

Arroza etxeko tomatearekin / Etxeko entsalada Bakailaoa arrautzetzatua perretxikoekin

Sasoiko fruta

15 *KCAL.555 H.C.67 LIP:12 P.27*

Kalabazin purea / Pistoa
 /
Oilasko izter errea letxugarekin
Sasoiko fruta

16 **ZAINZA - BERTAKO**

MENUA

Barbarrun gorriak barazki lokalekin /
 /
Txerri saiheski errea aza salteatuarekin

Erroskilak

17 *KCAL.542 H.C.50 LIP:15 P.29*

Lekak patatekin / Borraja patatekin
 /
Legatza labeen pikillo saltsan

Jogurta

20

21 *KCAL.704 H.C.97 LIP:15 P.38*

Makarroiak baratzuri kutsuarekin / Entsalada mistoa
 /
Oilasko bularkia arrautza-irinetan perretxikoekin

Sasoiko fruta

22 **HAUSTERRE EGUNA**

Barbarrun txuriak barazkiekin / Espinakak baratzuriarekin
 /
Legatza labeen saltsa berdean

Sasoiko fruta

23 **ZAINZA - KMO**

PRODUKTUAK

Kalabazin, azalore eta romanesku pure lokala /
Pita ogia "Ropa Vieja"-rekin

Fruta txokolatearekin

24 *KCAL.633 H.C.85 LIP:18 P.19*

Arroza etxeko tomate eta barazkiekin / Entsalada mistoa
/
Frantziar tortila piperradarekin

Jogurta

27 *KCAL.703 H.C.119 LIP:7 P.30*

Dilista gisatuak / Zerba gisatuak
/
Urdaiazpiko eta gazta liburuxkak letxugarekin

Sasoiko fruta

28 *KCAL.568 H.C.94 LIP:5 P.15*

Etxeko zopa fideoekin / Entsalada mistoa
 /
Patata tortila labeen txanpiñoiak tipulaztatuekin

Sasoiko fruta

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES MAHI MAHI

VIERNES

6 *KCAL.962 H.C.72 LIP.26 P.37*

Porrupatata / Guisantes con refrito

/

Lomo fresco de cerdo empanado con ensalada

Fruta de temporada

7 **EGUN BERDEA / DÍA VERDE**

Ensalada de pasta integral /

/

Estofado de lentejas

Fruta de temporada

1 *KCAL.579 H.C.90 LIP.15 P.12*

Puré de calabaza / Coliflor al primentón

/

Tortilla de patata al horno con ensalada

Fruta de temporada

2 **CUIDADO - MENÚ DEPORTISTA**

Arroz integral con tomate casero / Pechuga de pollo a la plancha con brócoli salteado

Puding casero de plátano y avena

3 *KCAL.873 H.C.73 LIP.22 P.52*

Garbanzos guisados / Acelgas con patatas

/

Palometa rebozada con salsa de tomate natural

Yogur

6 *KCAL.962 H.C.72 LIP.26 P.37*

Porrupatata / Guisantes con refrito

/

Lomo fresco de cerdo empanado con ensalada

Fruta de temporada

7 **EGUN BERDEA / DÍA VERDE**

Ensalada de pasta integral /

/

Estofado de lentejas

Fruta de temporada

8 *KCAL.667 H.C.87 LIP.15 P.29*

Patatas a la Riojana / Ensalada mixta con huevo cocido

/

Merluza al horno en salsa verde

Fruta de temporada

9 **CUIDADO - COMIDA DE PUCHERO**

Garbanzos estofados /

/

Ternera con tomate

Queso semicurado con membrillo

10 *KCAL.550 H.C.63 LIP.13 P.25*

Sopa casera de fideos / Ensalada mixta

/

Pollo estofado

Fruta de temporada

13 *KCAL.840 H.C.97 LIP.20 P.39*

Lentejas guisadas / Brócoli con refrito

/

Hamburguesa en salsa española

Fruta de temporada

14 *KCAL.693 H.C.103 LIP.15 P.31*

Arroz con tomate casero / Ensalada de la casa

Bacalao rebozado con champiñones

Fruta de temporada

15 *KCAL.555 H.C.67 LIP.12 P.27*

Puré de calabacín / Pisto

/

Muslo de pollo asado con lechuga

Fruta de temporada

16 **CUIDADO - MENÚ LOCAL**

Alubias rojas con verduras locales /

/

Costilla de cerdo asada con berza salteada

Rosquillas

17 *KCAL.542 H.C.50 LIP.15 P.29*

Vainas con patatas / Borraja con patatas

/

Merluza al horno en salsa piquillo

Yogur

20

21 *KCAL.704 H.C.97 LIP.15 P.38*

Macarrones al ajillo / Ensalada mixta

/

Pechuga de pollo rebozada con champiñones

Fruta de temporada

22 **MIÉRCOLES DE CENIZA**

Alubias blancas con verduras / Espinacas al ajillo

/

Merluza al horno en salsa verde

Fruta de temporada

23 **CUIDADO - PRODUCTOS KMO**

Puré local de calabacín, coliflor y romanescu / Pan de pita con Ropa Vieja

Fruta con chocolate

24 *KCAL.633 H.C.85 LIP.18 P.19*

Arroz con tomate triturado y verduras / Ensalada mixta

/

Tortilla francesa con piperrada

Yogur

27 *KCAL.703 H.C.119 LIP.7 P.30*

Lentejas guisadas / Acelgas guisadas

/

Libritos de jamón y queso con lechuga

Fruta de temporada

28 *KCAL.568 H.C.94 LIP.5 P.15*

Sopa casera de fideos / Ensalada mixta

/

Tortilla de patata al horno con champiñon encbollado

Fruta de temporada

Los datos entregados mediante la valoración nutricional son orientativos y están basados en fuentes bibliográficas, sin tener en cuenta la actividad física, el sexo y la edad de cada niño. Se ha tenido en cuenta una ración de 40g de pan y cada martes el pan que se sirve es integral.

GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



MSC
arraina



Estatuko
haragia



Denboraldiko
produktua



Aukera
jasangarria



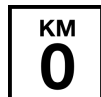
Bertako
ekoizleak



Arrain
urdina



Ogi
integrala



Km 0



Arrain
freskoa



Errigora



Arrautza
freskoak



Ekologikoa



Integrala

ALERGENOAK



Glutena



Arrautzak



Arraina



Moluskuak



Krustazeoak



Esnekiak



Apioa



Sesamo
aleak



Oskoldun
fruituak



Kakahueteak



Soja



Eskuzuriak



Mostaza



Sufre
dioxidoa eta
sulfitoak

AFARIENTZAKO AHOLKUAK

☀ BAZKARIA

1. EGUNA

Pasta /Arroza
Arrautza
Fruta

2. EGUNA

Barazkiak
Txerria
Esneki postrea

3. EGUNA

Lekaleak
Arrain txuria
Fruta

4. EGUNA

Zopa
Haragi txuria
Esneki postrea

5. EGUNA

Patata
Txekorra
Fruta

6. EGUNA

Barazkia
Arrain urdina
Esneki postrea

7. EGUNA

Lekaleak
Arrautza
Fruta

☾ AFARIA

1. EGUNA

Barazkiak
Haragi txuria
Esneki postrea

2. EGUNA

Patata
Arrain urdina
Fruta

3. EGUNA

Barazkia
Txekorra
Esneki postrea

4. EGUNA

Pasta/Arroza
Arrain txuria
Fruta

5. EGUNA

Barazkia
Arrautza
Esneki postrea

6. EGUNA

Zopa
Haragi txuria
Fruta

7. EGUNA

Barazkia
Arrain txuria
Esneki postrea

*Koadroa gutxi-gora beherakoa da, menua etxetik planifika dezazun, eguerdian zer bazkaldu duzun kontuan hartuta.

EN NUESTROS PLATOS



Pescado MSC



Carne estatal



Producto de temporada



Opción sostenible



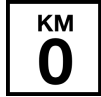
Productores locales



Pescado azul



Pan integral



Km 0



Pescado fresco



Errigora



Huevos frescos



Ecológico



Integral

ALÉRGENOS



Gluten



Huevos



Pescado



Moluscos



Crustáceos



Lácteos



Apio



Granos de sésamo



Frutos de cáscara



Cacahuets



Soja



Altramuces



Mostaza



Dióxido de azufre y sulfitos

CONSEJOS PARA TUS CENAS

☀️ COMIDA

DÍA 1

Pasta /Arroz
Huevo
Fruta

DÍA 2

Verduras
Cerdo
Postre lácteo

DÍA 3

Legumbre
Pescado blanco
Fruta

DÍA 4

Sopa
Carne blanca
Postre lácteo

DÍA 5

Patata
Ternera
Fruta

DÍA 6

Verdura
Pescado azul
Postre lácteo

DÍA 7

Legumbre
Huevo
Fruta

🌙 CENA

DÍA 1

Verduras
Carne blanca
Postre lácteo

DÍA 2

Patata
Pescado azul
Fruta

DÍA 3

Verdura
Ternera
Postre lácteo

DÍA 4

Pasta/Arroz
Pescado blanco
Fruta

DÍA 5

Verdura
Huevo
Postre lácteo

DÍA 6

Sopa
Carne blanca
Fruta

DÍA 7

Verdura
Pescado blanco
Postre lácteo

*El cuadro es orientativo, para que puedas planificar el menú de casa, según lo que hayas comido al mediodía.

