

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

			1 <i>KCAL.233</i> <i>H.C.30 LIP.4 P.21</i> Arroza txanpiñoekin Legatza arrautzeztatua alioli saltsarekin Sasoiko fruta	2 <i>KCAL.477</i> <i>H.C.45 LIP.13 P.30</i> Garbatzu gisatuak Oilasko bularkia piper gorriak Jogurta
5 <i>KCAL.569</i> <i>H.C.41 LIP.24 P.24</i> Lekak baratxuriek Txerri xolomo freskoa enpanatua entsaladarekin Sasoiko fruta	6 <i>KCAL.465</i> <i>H.C.60 LIP.12 P.21</i> Pasta etxeko tomaterekin Dilista erregosiak Sasoiko fruta	7 <i>KCAL.465</i> <i>H.C.60 LIP.12 P.21</i> Patatak Errioxar erera Bakailaoa labean saltsa berdean Sasoiko fruta	8 <i>KCAL.642</i> <i>H.C.36 LIP.17 P.20</i> Ilarrak urdaiazpikoarekin Frantziar tortila piperrekin Jogurta	9 <i>KCAL.558</i> <i>H.C.45 LIP.21 P.31</i> Kalabaza purea pikatosteekin Oilasko izter errea perretxikoekin Sasoiko fruta
12	13 <i>KCAL.406</i> <i>H.C.45 LIP.3 P.22</i> Brokolia olio erreaz Txerri xolomo ontzutua perretxikoekin Sasoiko fruta	14 <i>KCAL.533</i> <i>H.C.65 LIP.20 P.17</i> Dilista gisatuak Bakailao kroketak letxugarekin Sasoiko fruta	15 <i>KCAL.358</i> <i>H.C.43 LIP.2 P.21</i> Etxeko zopa fideoekin Oilasko bularkia piperrekin Sasoiko fruta	16 <i>KCAL.481</i> <i>H.C.53 LIP.20 P.21</i> Arroza etxeko tomatearekin Arraina freskoa labean baratxuri eta perrexil errearekin Jogurta
19 <i>KCAL.453</i> <i>H.C.63 LIP.10 P.28</i> Makarroiak bolonesa erara Txerri xolomo ontzutua letxugarekin Sasoiko fruta	20 <i>KCAL.394</i> <i>H.C.56 LIP.4 P.9</i> 4 barazkietako purea Patata tortila labean perretxikoekin Sasoiko fruta	21 <i>KCAL.433</i> <i>H.C.28 LIP.11 P.25</i> Barbarrun gorriak txorizoarekin Oilasko bularkia piperradarekin Jogurta	22 <i>KCAL.653</i> <i>H.C.57 LIP.16 P.17</i> Porrupatata Hanburgesa jardineraren erara Sasoiko fruta	23 <i>KCAL.443</i> <i>H.C.62 LIP.5 P.26</i> 3 deliziadun arroza Palometa labean tomate saltsarekin Sasoiko fruta
26 <i>KCAL.447</i> <i>H.C.59 LIP.4 P.12</i> Azalorea piperrautsetan Urdaiazpiko eta gazta liburuxkak letxugarekin Sasoiko fruta	27 <i>KCAL.509</i> <i>H.C.27 LIP.26 P.32</i> Etxeko zopa fideoekin Oilasko izter errea txanpiñoiak tipulaztatuekin Jogurta	28 <i>KCAL.568</i> <i>H.C.54 LIP.18 P.25</i> Dilista gisatuak Txerri pernila piperrekin Sasoiko fruta	29 <i>KCAL.633</i> <i>H.C.52 LIP.24 P.19</i> Espinaka krema gaztarekin Frantziar tortila pistoarekin Etxeko bizkotxoak Sasoiko fruta	

Nutrizio-balorazioaren bidez emandako datuak orientagarriak dira eta iturri bibliografikoetan daude oinarrituta, haur bakoitzaren jarduera fisikoa, sexua eta adina kontutan hartu gabe. 40g-ko ogi razioa kontutan hartu da eta asteartero zerbitzen den ogia integrala da.

Menuaren diseinua:
Askorako Kalitate Saila

Landare-proteina


LUNES

MARTES


MIÉRCOLES

JUEVES



VIERNES

1 *KCAL.233
H.C.30 LIP.4 P.21* 



Arroz con champiñones
 Merluza rebozada con salsa alioli
 Fruta de temporada

2 *KCAL.477
H.C.45 LIP.13 P.30* 



Garbanzos guisados
 Pechuga de pollo con pimientos rojos
 Yogur

3 *KCAL.465
H.C.60 LIP.12 P.21* 



Patatas a la Riojana
 Bacalao al horno en salsa verde
 Fruta de temporada

4 *KCAL.642
H.C.36 LIP.17 P.20* 



Guisantes con jamón
 Tortilla francesa con pimientos
 Yogur

5 *KCAL.558
H.C.45 LIP.21 P.31* 



Puré de calabaza con picatostes
 Muslo de pollo asado con champiñones
 Fruta de temporada

5 *KCAL.569
H.C.41 LIP.24 P.24* 



Vainas al ajillo
 Lomo fresco de cerdo empanado con ensalada
 Fruta de temporada

6 EGUN BERDEA / DÍA VERDE 



Pasta con tomate casero
 Estofado de lentejas
 Fruta de temporada

7 *KCAL.465
H.C.60 LIP.12 P.21* 

Patatas a la Riojana
 Bacalao al horno en salsa verde
 Fruta de temporada



8 *KCAL.642
H.C.36 LIP.17 P.20* 

Guisantes con jamón
 Tortilla francesa con pimientos
 Yogur



9 *KCAL.558
H.C.45 LIP.21 P.31* 

Puré de calabaza con picatostes
 Muslo de pollo asado con champiñones
 Fruta de temporada



12

13 *KCAL.406
H.C.45 LIP.3 P.22* 



Brócoli con refrito
 Lomo de cerdo adobado con champiñones
 Fruta de temporada

14 *KCAL.533
H.C.65 LIP.20 P.17* 



Lentejas guisadas
 Croquetas de bacalao con lechuga
 Fruta de temporada

15 *KCAL.358
H.C.43 LIP.2 P.21* 



Sopa casera de fideos
 Pechuga de pollo con pimientos
 Fruta de temporada

16 *KCAL.481
H.C.53 LIP.20 P.21* 



Arroz con tomate casero
 Pescado fresco al horno con refrito de ajo y perejil
 Yogur

19 *KCAL.453
H.C.63 LIP.10 P.28* 



Macarrones a la boloñesa
 Lomo de cerdo adobado con lechuga
 Fruta de temporada

20 *KCAL.394
H.C.56 LIP.4 P.9* 



Puré de 4 verduras
 Tortilla de patata al horno con champiñones
 Fruta de temporada

21 *KCAL.433
H.C.28 LIP.11 P.25* 



Alubias rojas con chorizo
 Pechuga de pollo con piperrada
 Yogur

22 *KCAL.653
H.C.57 LIP.16 P.17* 



Porrupatata
 Hamburguesa a la jardinera
 Fruta de temporada

23 *KCAL.443
H.C.62 LIP.5 P.26* 



Arroz tres delicias
 Palometa al horno en salsa de tomate
 Fruta de temporada

26 *KCAL.447
H.C.59 LIP.4 P.12* 



Coliflor al pimentón
 Libritos de jamón y queso con lechuga
 Fruta de temporada

27 *KCAL.509
H.C.27 LIP.26 P.32* 

Sopa casera de fideos
 Muslo de pollo asado con champiñon encebollado
 Yogur

28 *KCAL.568
H.C.54 LIP.18 P.25* 

Lentejas guisadas
 Filete de perrnil con pimientos
 Fruta de temporada

29 *KCAL.633
H.C.52 LIP.24 P.19* 

Crema de espinacas con queso
 Tortilla francesa con pisto
 Bizcocho casero

GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



MSC arraina



Estatuko haragia



Denboraldiko produktua



Aukera jasangarria



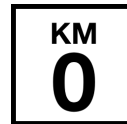
Bertako ekoizleak



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

AFARIANTZAKO AHOLKUAK

Pasta /Arroza
Arrautza
Fruta

Barazkiak
Txerria
Esneki postrea

Lekaleak
Arrain txuria
Fruta

Zopa
Haragi txuria
Esneki postrea

Patata
Txekorra
Fruta

Barazkia
Arrain urdina
Esneki postrea

Lekaleak
Arrautza
Fruta

Barazkiak
Haragi txuria
Esneki postrea

Patata
Arrain urdina
Fruta

Barazkia
Txekorra
Esneki postrea

Pasta/Arroza
Arrain txuria
Fruta

Barazkia
Arrautza
Esneki postrea

Zopa
Haragi txuria
Fruta

Barazkia
Arrain txuria
Esneki postrea

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