Osa ezazu zure eguneroko dieta, elikadura egokiarekin

Completa tu dieta diaria con una alimentación adecuada

Hasi eguna
GOSARI ON BATEKIN
Comienza con un buen DESAYUNO

Ogia, zerealak edo eratorriak
Pan, cereales o derivados

Fruta freskoa edo ortuariak
Fruta fresca y hortalizas

Esnea edo eratorriak
Leche o derivados

ma
"Egunean behin familiarekin batera bazkaltzeak anorexia eta bulimia prebenitzen laguntzen du"
"Comer una vez al día en familia ayuda a prevenir la anorexia y la bulimia"

Errespetatu
DIETA MEDITERRANEOAREN EREDUA
Respeta el patrón de la dieta MEDITERRÁNEA
Ie=errazioa / Iturria: IEMed
Según datos de IEMed)

OTORDU NAGUSI BAKOITZEAN CADA COMIDA

Ura
Agua

Oliba-olioa
Aceite de oliva

Frutak 1-2 / Barazkiak ≥ 2e
Frutas (1 o 2 raciones)
o verduras (2 raciones o más)

Ogia/Pasta/Arroza/Kuskusa eta beste zereal batzuk 1-2e
Pan, pasta, arroz, cuscús y otros cereales (1 o 2 raciones)

EGUNERO DIARIO

- Esnekiak 2-4e
  · Lácteos (de 2 a 4 raciones)
- Fruitu lehorrak/Haziak/Olibak 1-2e
  · Frutos secos, semillas y aceitunas (1 o 2 raciones)
- Lekaleak eta leguminosoak ≥ 2e
  · Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)
- Belarrak/Espeziak/Berakatza/Tipula
  · Hierbas, especias, ajo y cebolla

ASTERO SEMANAL

- Patatak ≤ 3e
  · Patatas (hasta 3 raciones)
- Haragi gorria < 2e
  · Carne roja (máximo 2 raciones)
- Haragi prozesatuak ≤ 1e
  · Carnes procesadas (máximo 1 ración)
- Haragi zuria 2e
  · Carne blanca (2 raciones)
- Arraina/Mariskoa ≥ 2e
  · Pescado/marisco (más de 2 raciones)
- Arrautzak 2-4e
  · Huevos (de 2 a 4 raciones)
- Gozokiak ≤ 2e
  · Dulces (hasta 2 raciones)

Amaitu eguna
AFARI-MENU EGOKI BATEKIN
Completa con un adecuado MENÚ DE CENA

Begetal gordinak edota prestatuak
Vegetales crudos o cocinados

Ura
Agua

Oliba-olioa
Aceite de oliva

Fruta edo esnekia
Frutas o lácteos

Karbono-Hidratoak
Hidratos de carbono

Proteina: haragiak, arrainak, arrautzak edo lekaleak
Proteína (Carnes, pescado, huevos o legumbres)

HONAKO HAU BAZKALDU BADUGU... SI HEMOS COMIDO...	HAUXE AFALDUDEZAKEGU... PODEMOS CENAR...
Zerealak, fekulak edo lekaleak Cereales, féculas o legumbres	Ortuari gordinak edo barazki egosiak Hortalizas crudas o verduras cocidas
Barazkiak Verduras	Zerealak edo fekulak Cereales o féculas
Haragia Carne	Arraina edo arrautza Pescado o huevo
Arraina Pescado	Koiperik gabeko haragia edo arrautza Carne magra o huevo
Arrautza Huevo	Arraina edo koiperik gabeko haragia Pescado o carne magra
Fruta Fruta	Esnekia edo fruta Lácteo o fruta
Esnekiak Lácteo	Fruta Fruta

Alergiarik edo intolerantziarik izanez gero, saiatu elikadura ona izaten, onartzen ez diren elikagaien ordez familia bereko beste elikagai batzuk erabiliz.
En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia.
Egin gabe edo gutxi eginda jango den arraina izoztu egiten du gure enpresak, 1420/2006 Errege Dekretuak xedatzen duenarekin bat etorriz.
Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece R.D. 1420/2006.
Sukaldean, 1169/2011 erregulazioak ezartzen duenari jarraituz, bertan prestatutako menuen alergeno edukiaren inguruko informazioa aurki daiteke.
Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.

Scolarest

Argibide oharra

Elikagaien balorazioaren bitartez eskainitako datuak gutxi gorabeherakoak dira eta bibliografia iturrietan oinarrituta daude, erreferentzia gisa 12-14 urte bitarteko adin talde bat hartu delarik. Eskolako menuak energía beharrizan osoaren %30-35 inguru izan beharko du. 12-14 urte bitarteko adin taldearentzako Energiaren Eguneko Gutxi Gorabeherako Kopurua 2500 kcal inguruan zenbatesten da. Gizabanako bakoitzaren elikagai beharrizanak handiagoak edo txikiagoak izan daitezke sexua, adina, jarduera fisikoaren maila eta beste faktore batzuen arabera.

Nota aclaratoria

Los datos ofrecidos a través de la valoración nutricional son orientativos y basados en fuentes bibliográficas, tomando como referencia un grupo de edad de 12-14 años. El menú escolar deberá aportar en torno al 30-35% del total de las necesidades de energía. La Cantidad Diaria Orientativa de Energía para un grupo de edad de 12-14 años se estima en torno a 2500 kcal. Las necesidades nutricionales de cada individuo pueden ser superiores o inferiores basadas en su sexo, edad, nivel de actividad física y otros factores.

Scolarest eta ATX Elkartea multi-alergia, Dermatitis Atopikoa eta Asma dutenen babesa eta bizi kalitatearen hobetzeko helburuarekin elkarlanean ari gara".

Scolarest y la asociación ATX elkartea actúan conjuntamente con el objetivo común de mejorar la calidad de vida y protección de l@s Multi-Alérgic@s, Atopic@s y Asmátic@s.

COMPASS GROUP | Eurest | Scolarest | medirest | VITArest | Eurest Services

www.scolarest.es

Eurest Euskadi
Montorre s/n bajo · Polígono Ugaldeguren · Parcela 7 · 48160 Derio
94 454 15 88
www.euresteuskadi.es

JAN IKASI BIZI IZAN

2021-2022 Menuak
Menús 2021-2022

COMER
APRENDER
VIVIR

Scolarest

APIRILA
txerririk gabekoa

Hiruhilabeteko menuak • 2021-2022 ikasturtea
Menús 3º trimestre • curso 2021-2022

ABRIL
sin cerdo

EUSKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO
HEZKUNTZA, UNIBERTSITATE ETA IKERKETA SAILA
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN, UNIVERSIDADES E INVESTIGACIÓN

MAIATZA
txerririk gabekoa

MAYO
sin cerdo

EKAINA
txerririk gabekoa

Hiruhilabeteko menuak • 2021-2022 ikasturtea
Menús 3º trimestre • curso 2021-2022

JUNIO
sin cerdo

Astelehena/ Lunes	Asteartea/ Martes	Asteazkena/ Miércoles	Osteguna/ Jueves	Ostirala/ Viernes
				1 775 Kcal. P.: 18 HC.: 76 L.: 42 ■ **LEKAK PATATEKIN** *VAINAS CON PATATAS* ■ **HEGAZTI ALBONDIGAK LOREZAINERA** *ALBONDIGAS DE AVE A LA JARDINERA* ■ **FRUTA** *FRUTA* ■ **OGI INTEGRALA** *PAN INTEGRAL*
4 755 Kcal. P.: 11 HC.: 70 L.: 45 ■ **BARAZKI PUREA** *PURÉ DE VERDURAS* ■ **SAN JACOBOA LETXUGA ETA TOMATEAREKIN** *SAN JACOBO CON LECHUGA Y TOMATE* ■ **ZAPORE JOGURTA** *YOGUR SABORES* ■ **OGIA** *PAN*	**5** 797 Kcal. P.: 41 HC.: 78 L.: 30 ■ **BABARRUN ZURIAK AZAREKIN** *ALUBIAS BLANCAS CON BERZA* ■ **HANBURGESA % 100 ZEKORRA PERRETXIKOEKIN** *HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CHAMPIÑONES* ■ **FRUTA** *FRUTA* ■ **OGIA** *PAN*	**6** 736 Kcal. P.: 26 HC.: 118 L.: 16 ■ **ARROZA TOMATEAREKIN** *ARROZ CON TOMATE* ■ **LEGATZA LABEAN EGINDA SALTSA BERDEAN** *MERLUZA HORNO EN SALSA VERDE* ■ **FRUTA** *FRUTA* ■ **OGI INTEGRALA** *PAN INTEGRAL*	**7** 682 Kcal. P.: 41 HC.: 55 L.: 31 ■ **KUIA ETA KALABAZIN KREMA** *CREMA DE CALABAZA Y CALABACÍN* ■ **OILASKO ERREKIA AZENARIOEKIN** *POLLO ASADO CON ZANAHORIAS* ■ **FRUTA** *FRUTA* ■ **OGIA** *PAN*	**8** 794 Kcal. P.: 43 HC.: 75 L.: 31 ■ **TXITXIRIOAK BARAZKIAREKIN** *GARBANZOS CON VERDURA* ■ **KANTAURIKO ANTXOAK LETXUGAREKIN** *ANCHOAS DEL CANTABRICO CON LECHUGA* ■ **FRUTA** *FRUTA* ■ **OGIA** *PAN*
11 706 Kcal. P.: 23 HC.: 85 L.: 29 ■ **IZAR ZOPA ARRAUTZ ETA AZENARIOAREKIN** *SOPA DE ESTRELLITAS CON HUEVO Y ZANAHORIA* ■ **OILASKO KROKETAK LETXUGAREKIN** *CROQUETAS DE POLLO CON LECHUGA* ■ **BAINILAKO NATILLAK** *NATILLAS DE VAINILLA* ■ **OGIA** *PAN*	**12** 737 Kcal. P.: 37 HC.: 85 L.: 24 ■ **DILISTAK ARROZA INTEGRALAREKIN** *LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL* ■ **IZOKIN FRESKOA LABEAN EGINDA LIMOIAREKIN** *SALMÓN FRESCO AL HORNO CON LIMÓN* ■ **FRUTA** *FRUTA* ■ **OGIA** *PAN*	**13** 649 Kcal. P.: 42 HC.: 57 L.: 26 ■ **AZALORE KREMA** *CREMA DE COLIFLOR* ■ **ZEKOR BIRIBILKIA KALABAZINAREKIN** *REDONDO DE TERNERA CON CALABACÍN* ■ **FRUTA** *FRUTA* ■ **OGIA** *PAN*	**14** JAIEGUNA/FESTIVO	**15** JAIEGUNA/FESTIVO
18 JAIEGUNA/FESTIVO	**19** JAIEGUNA/FESTIVO	**20** JAIEGUNA/FESTIVO	**21** JAIEGUNA/FESTIVO	**22** JAIEGUNA/FESTIVO
25 717 Kcal. P.: 28 HC.: 61 L.: 39 ■ **AZENARIO KREMA** *CREMA DE ZANAHORIA* ■ **HANBURGESA%100 ZEKORRA BARAZKITXOEKIN** *HAMBURGUESA 100% TERNERA CON VERDURITAS* ■ **JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA** *YOGUR NATURAL AZUCARADO* ■ **OGIA** *PAN*	**26** 769 Kcal. P.: 45 HC.: 85 L.: 22 ■ **BABARRUN PINTAK KUIAREKIN** *ALUBIAS PINTAS CON CALABAZA* ■ **MAKAILU ARRAUTZAZTATUA LETXUGA, ERREMOLATXA ETA ARTOAREKIN** *BACALAO REBOZADO CON LECHUGA, REMOLACHA Y MAIZ* ■ **FRUTA** *FRUTA* ■ **OGIA** *PAN*	**27** 690 Kcal. P.: 47 HC.: 82 L.: 17 ■ **MARMITAKO** *MARMITAKO* ■ **ZEKOR ERREGOSIA BARAZKIEKIN** *ESTOFADO TERNERA CON VERDURAS* ■ **FRUTA** *FRUTA* ■ **OGI INTEGRALA** *PAN INTEGRAL*	**28** 796 Kcal. P.: 31 HC.: 141 L.: 7 ■ **ARROZA BARAZKIEKIN** *ARROZ CON VERDURAS* ■ **DILISTAK CURRYREKIN** *LENTEJAS CON CURRY* ■ **FRUTA** *FRUTA* ■ **OGIA** *PAN*	**29** 692 Kcal. P.: 26 HC.: 76 L.: 30 ■ **EURI ZOPA (TXERRIRIK GABE)** *SOPA DE LLUVIA (SIN CERDO)* ■ **PATATA ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENTSALADAREKIN** *TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 4 ESTACIONES* ■ **FRUTA** *FRUTA* ■ **OGIA** *PAN*

TRANSPORTADO

Astelehena/ Lunes	Asteartea/ Martes	Asteazkena/ Miércoles	Osteguna/ Jueves	Ostirala/ Viernes
2 769 Kcal. P.: 17 HC.: 75 L.: 42 ■ **BARAZKI PUREA** *PURE DE VERDURAS* ■ **SAN JACOBOA LETXUGAREKIN** *SAN JACOBO CON LECHUGA* ■ **ZAPORE JOGURTA** *YOGUR SABORES* ■ **OGIA** *PAN*	**3** 667 Kcal. P.: 37 HC.: 80 L.: 18 ■ **TXITXIRIOAK BARAZKIAREKIN** *GARBANZOS CON VERDURA* ■ **ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA ETA TOMATEAREKIN** *HUEVOS COCIDOS CON ATUN Y TOMATE* ■ **FRUTA** *FRUTA* ■ **OGI INTEGRALA** *PAN INTEGRAL*	**4** 749 Kcal. P.: 26 HC.: 105 L.: 23 ■ **ARROZA TOMATEAREKIN** *ARROZ CON TOMATE* ■ **LEGATZ XERRA LABEAN EGINDA LAU URTARO ENTSALADAREKIN** *FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA CUATRO ESTACIONES* ■ **FRUTA** *FRUTA* ■ **OGIA** *PAN*	**5** 780 Kcal. P.: 57 HC.: 73 L.: 23 ■ **BABARRUN ZURIAK BARAZKIAREKIN** *ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA* ■ **OILASKO ERREA PIPERREKIN** *POLLO ASADO CON PIMIENTOS* ■ **FRUTA** *FRUTA* ■ **OGIA** *PAN*	**6** 733 Kcal. P.: 27 HC.: 58 L.: 41 ■ **ZIAZERBA KREMA** *CREMA DE ESPINACAS* ■ **HANBURGESA % 100 ZEKORRA PERRETXIKOEKIN** *HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CHAMPIÑONES* ■ **FRUTA** *FRUTA* ■ **OGIA** *PAN*
9 809 Kcal. P.: 49 HC.: 73 L.: 32 ■ **DILISTAK PORRU ETA AZENARIOAREKIN** *LENTEJAS CON PUERRO Y ZANAHORIA* ■ **KANTAURIKO ANTXOAK LETXUGAREKIN** *ANCHOAS DEL CANTABRICO CON LECHUGA* ■ **JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA** *YOGUR NATURAL AZUCARADO* ■ **OGIA** *PAN*	**10** 616 Kcal. P.: 32 HC.: 70 L.: 20 ■ **LEKAK PATATEKIN** *VAINAS CON PATATAS* ■ **HEGAZTI ALBONDIGAK TOMATEAREKIN** *ALBONDIGAS DE AVE CON TOMATE* ■ **FRUTA** *FRUTA* ■ **OGIA** *PAN*	**11** 795 Kcal. P.: 51 HC.: 107 L.: 16 ■ **TALLARINAK BROKOLIREKIN** *TALLARINES CON BROCOLI* ■ **ZEKOR ERREGOSIA BARAZKIEKIN** *ESTOFADO DE TERNERA CON VERDURAS* ■ **FRUTA** *FRUTA* ■ **OGIA** *PAN*	**12** 701 Kcal. P.: 16 HC.: 77 L.: 34 ■ **KALABAZIN KREMA** *CREMA DE CALABACIN* ■ **OILASKO KROKETAK LETXUGA, ERREMOLATXA ETA ARTOAREKIN** *CROQUETAS DE POLLO Y LECHUGA CON REMOLACHA Y MAIZ* ■ **FRUTA** *FRUTA* ■ **OGI INTEGRALA** *PAN INTEGRAL*	**13** 746 Kcal. P.: 30 HC.: 91 L.: 26 ■ **LAPIKO ETA TXITXIRIO ZOPA** *SOPA DE COCIDO Y GARBANZOS* ■ **PATATA ARRAUTZOPILA PIPERRADAN** *TORTILLA DE PATATA CON PIPERRADA* ■ **FRUTA** *FRUTA* ■ **OGIA** *PAN*
16 832 Kcal. P.: 35 HC.: 144 L.: 9 ■ **ARROZA BARRENGORRIEKIN** *ARROZ CON CHAMPIÑONES* ■ **DILISTAK** *LENTEJAS* ■ **FRUTA** *FRUTA* ■ **OGIA** *PAN*	**17** 657 Kcal. P.: 39 HC.: 85 L.: 15 ■ **PATATAK SALTSA BERDEAN** *PATATAS EN SALSA VERDE* ■ **OILASKO BULARKIA LABEAN EGINDA PISTOAREKIN** *PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON PISTO* ■ **FRUTA** *FRUTA* ■ **OGIA** *PAN*	**18** 657 Kcal. P.: 41 HC.: 65 L.: 24 ■ **AZENARIO KREMA** *CREMA DE ZANAHORIA* ■ **ZEKOR ERREGOSIA LOREZAIN ERARA** *ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA* ■ **ZAPORE JOGURTA** *YOGUR SABORES* ■ **OGIA** *PAN*	**19** 692 Kcal. P.: 26 HC.: 76 L.: 30 ■ **FIDEO ZOPA (TXERRIRIK GABE)** *SOPA DE FIDEOS (SIN CERDO)* ■ **PATATA ARRAUTZOPILA LETXUGAREKIN** *TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA* ■ **FRUTA** *FRUTA* ■ **OGIA** *PAN*	**20** 686 Kcal. P.: 38 HC.: 73 L.: 21 ■ **BABARRUN PINTAK KALABAZAREKIN** *ALUBIAS PINTAS CON CALABAZA* ■ **LEGATZ XERRA LABEAN EGINDA LAU URTARO ENTSALADAREKIN** *FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA 4 ESTACIONES* ■ **FRUTA** *FRUTA* ■ **OGI INTEGRALA** *PAN INTEGRAL*
23 704 Kcal. P.: 35 HC.: 61 L.: 34 ■ **AZALORE KREMA** *CREMA DE COLIFLOR* ■ **MAKAILU IRINAZTATUTA LETXUGA, ERREMOLATXA ETA ARTOAREKIN** *BACALAO REBOZADO CON LECHUGA, REMOLACHA Y MAIZ* ■ **ZAPORE JOGURTA** *YOGUR SABORES* ■ **OGIA** *PAN*	**24** 772 Kcal. P.: 38 HC.: 83 L.: 28 ■ **TXITXIRIOAK BARAZKIAREKIN** *GARBANZOS CON VERDURA* ■ **HANBURGESA 100% ZEKORRA KETCHUPAREKIN** *HAMBURGUESA 100% TERNERA CON KETCHUP* ■ **FRUTA** *FRUTA* ■ **OGIA** *PAN*	**25** 766 Kcal. P.: 32 HC.: 94 L.: 27 ■ **MAKARROI INTEGRALAK TOMATEAREKIN** *MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE* ■ **IZOKIN FRESKOA LABEAN EGINDA LIMOIAREKIN** *SALMÓN FRESCO AL HORNO CON LIMÓN* ■ **FRUTA** *FRUTA* ■ **OGIA** *PAN*	**26** 713 Kcal. P.: 56 HC.: 81 L.: 14 ■ **DILISTAK BARAZKIAREKIN** *LENTEJAS CON VERDURA* ■ **ZEKOR ERREGOSIA KALABAZINAREKIN** *ESTOFADO DE TERNERA CON CALABACIN* ■ **FRUTA** *FRUTA* ■ **OGIA** *PAN*	**27** 697 Kcal. P.: 26 HC.: 77 L.: 30 ■ **EURI ZOPA (TXERRIRIK GABE)** *SOPA DE LLUVIA (SIN CERDO)* ■ **PATATA ARRAUTZOPILA LETXUGA ETA TOMATEAREKIN** *TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA Y TOMATE* ■ **FRUTA** *FRUTA* ■ **OGIA** *PAN*
30 668 Kcal. P.: 26 HC.: 62 L.: 33 ■ **BILBOKO ERARA MENESTRA** *MENESTRA A LA BILBAINA* ■ **LEGATZA LABEAN EGINDA LETXUGAREKIN** *MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA* ■ **TXOKOLATEZKO NATILLAK** *NATILLAS DE CHOCOLATE* ■ **OGIA** *PAN*	**31** 711 Kcal. P.: 57 HC.: 72 L.: 16 ■ **BABARRUN ZURIAK AZAREKIN** *ALUBIAS BLANCAS CON BERZA* ■ **ZEKOR BIRIBILKIA BARAZKITXOEKIN** *REDONDO DE TERNERA CON VERDURITAS* ■ **FRUTA** *FRUTA* ■ **OGIA** *PAN*			

Astelehena/ Lunes	Asteartea/ Martes	Asteazkena/ Miércoles	Osteguna/ Jueves	Ostirala/ Viernes
				1 860 Kcal. P.: 33 HC.: 106 L.: 32 ■ **ARROZA TOMATEAREKIN** *ARROZ CON TOMATE* ■ **KANTAURIKO ANTXOAK 4 URTARO ENTSALADAREKIN** *ANCHOAS DEL CANTABRICO CON ENSALADA 4 ESTACIONES* ■ **FRUTA** *FRUTA* ■ **OGIA** *PAN*
6 699 Kcal. P.: 22 HC.: 82 L.: 29 ■ **BARAZKI MENESTRA** *MENESTRA DE VERDURAS* ■ **OILASKO KROKETAK 4 URTARO ENTSALADAREKIN** *CROQUETAS DE POLLO CON ENSALADA 4 ESTACIONES* ■ **ZAPORE JOGURTA** *YOGUR SABORES* ■ **OGIA** *PAN*	**7** 721 Kcal. P.: 30 HC.: 90 L.: 25 ■ **MAKARROIAK TOMATEAREKIN** *MACARRONES CON TOMATE* ■ **LEGATZ XERRA LABEAN EGINDA LETXUGAREKIN** *FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA* ■ **FRUTA** *FRUTA* ■ **OGIA** *PAN*	**8** 754 Kcal. P.: 57 HC.: 89 L.: 13 ■ **BABARRUN ZURIAK ARROZA INTEGRALAREKIN** *ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL* ■ **ZEKOR ERREGOSIA BARAZKIEKIN** *ESTOFADO DE TERNERA CON VERDURAS* ■ **FRUTA** *FRUTA* ■ **OGIA** *PAN*	**9** 700 Kcal. P.: 22 HC.: 58 L.: 40 ■ **AZENARIO KREMA** *CREMA DE ZANAHORIA* ■ **ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA ETA MAYONESAREKIN** *HUEVOS COCIDOS CON ATÚN Y MAYONESA* ■ **FRUTA** *FRUTA* ■ **OGIA** *PAN*	**10** 692 Kcal. P.: 40 HC.: 91 L.: 15 ■ **LAPIKO ETA TXITXIRIO ZOPA** *SOPA DE COCIDO Y GARBANZOS* ■ **HEGAZTI ALBONDIGAK LOREZAINERA** *ALBONDIGAS DE AVE A LA JARDINERA* ■ **FRUTA** *FRUTA* ■ **OGIA** *PAN*
13 680 Kcal. P.: 34 HC.: 60 L.: 33 ■ **BROKOLI ETA KALABAZIN KREMA** *CREMA DE BROCOLI Y CALABACÍN* ■ **MAKAILU ARRAUTZAZTATUA LETXUGAREKIN** *BACALAO REBOZADO CON LECHUGA* ■ **BAINILAKO NATILLAK** *NATILLAS DE VAINILLA* ■ **OGI INTEGRALA** *PAN INTEGRAL*	**14** 834 Kcal. P.: 27 HC.: 94 L.: 32 ■ **BABARRUN PINTAK BARAZKIAREKIN** *ALUBIAS PINTAS CON VERDURA* ■ **SAN JACOBOA LETXUGA, AZENARIO ETA ARTOAREKIN** *SAN JACOBO Y LECHUGA CON ZANAHORIA Y MAIZ* ■ **FRUTA** *FRUTA* ■ **OGIA** *PAN*	**15** 756 Kcal. P.: 31 HC.: 77 L.: 34 ■ **MARMITAKO** *MARMITAKO* ■ **HANBURGESA %100 ZEKORRA PIPERREKIN** *HAMBURGUESA 100% TERNERA CON PIMIENTOS* ■ **FRUTA** *FRUTA* ■ **OGIA** *PAN*	**16** 828 Kcal. P.: 34 HC.: 127 L.: 15 ■ **HIRU KOLORETAKO PASTA ENTSALADA** *ENSALADA TRICOLOR DE PASTA* ■ **DILISTAK** *LENTEJAS* ■ **FRUTA** *FRUTA* ■ **OGIA** *PAN*	**17** 774 Kcal. P.: 44 HC.: 73 L.: 31 ■ **LEKAK BARATXURI ERARA** *VAINAS AL AJILLO* ■ **OILASKO ERREKIA PATATA FRIJITUEKIN** *POLLO ASADO CON CHIPS* ■ **FRUTA** *FRUTA* ■ **OGIA** *PAN*
20 657 Kcal. P.: 44 HC.: 78 L.: 15 ■ **DILISTAK KALABAZINAREKIN** *LENTEJAS CON CALABACÍN* ■ **LEGATZA LABEAN EGINDA AZENARIOEKIN** *MERLUZA AL HORNO CON ZANAHORIAS* ■ **ZAPORE JOGURTA** *YOGUR SABORES* ■ **OGIA** *PAN*	**21** 732 Kcal. P.: 23 HC.: 67 L.: 39 ■ **ZIAZERBA KREMA** *CREMA DE ESPINACAS* ■ **PATATA ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENTSALADAREKIN** *TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 4 ESTACIONES* ■ **FRUTA** *FRUTA* ■ **OGI INTEGRALA** *PAN INTEGRAL*	**22** 793 Kcal. P.: 34 HC.: 89 L.: 31 ■ **TALLARINAK BARAZKIEKIN SALTEATUAK** *TALLARINES SALTEADOS CON VERDURA* ■ **IZOKIN FRESKOA LABEAN EGINDA MAYONESAREKIN** *SALMON FRESCO AL HORNO CON MAYONESA* ■ **FRUTA** *FRUTA* ■ **OGIA** *PAN*	**23** 796 Kcal. P.: 40 HC.: 86 L.: 28 ■ **TXITXIRIOAK KUIAREKIN** *GARBANZOS CON CALABAZA* ■ **HANBURGESA % 100 ZEKORRA TOMATEAREKIN** *HAMBURGUESA TERNERA 100% CON TOMATE* ■ **FRUTA** *FRUTA* ■ **OGIA** *PAN*	**24** 739 Kcal. P.: 44 HC.: 60 L.: 34 ■ **BARAZKI PUREA** *PURÉ DE VERDURAS* ■ **ZEKOR BIRIBILKIA SALTSAN LECHUGA ETA TOMATEAREKIN** *REDONDO DE TERNERA EN SALSA CON LECHUGA Y TOMATE* ■ **POSTRE BEREZIA** *POSTRE ESPECIAL* ■ **OGIA** *PAN*