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
(e=errazioa / ttarria: IEMed
Según datos de IFMed)

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, salatu 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.

Asociación atx elkartea

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.eurestеuskadi.es

JAN IKASI BIZI IZAN

2021-2022 Menuak
Menús 2021-2022

COMER
APRENDER
VIVIR

Scolarest

APIRILA
obolaktobegetariano

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

ABRIL
ovolactovegetariano

MAIATZA
obolaktobegetariano

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

MAYO
ovolactovegetariano

EKAINA
obolaktobegetariano

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

JUNIO
ovolactovegetariano

1 — 1 673 Kcal. P.: 23 HC.: 112 L.: 11
- **LEKAK PATATEKIN** *VAINAS CON PATATAS*
- **MAKARROIAK TOMATEAREKIN ETA GAZTAREKIN** *MACARRONES CON TOMATE Y QUESO*
- **FRUTA** *FRUTA*
- **OGI INTEGRALA** *PAN INTEGRAL*

2 — 770 Kcal. P.: 29 HC.: 83 L.: 34
- **BARAZKI PUREA** *PURÉ DE VERDURAS*
- **GAINERRETAKO BARAZKI LASAGNA** *LASAÑA DE VERDURAS GRATINADAS*
- **ZAPORE JOGURTA** *YOGUR SABORES*
- **OGIA** *PAN*

3 — 654 Kcal. P.: 35 HC.: 81 L.: 17
- **TXITXIRIOAK BARAZKIAREKIN** *GARBANZOS CON VERDURA*
- **ARRAUTZ EGOSIAK TOMATEAREKIN** *HUEVOS COCIDOS CON TOMATE*
- **FRUTA** *FRUTA*
- **OGI INTEGRALA** *PAN INTEGRAL*

4 — 780 Kcal. P.: 49 HC.: 118 L.: 10
- **ARROZA TOMATEAREKIN** *ARROZ CON TOMATE*
- **SEITAN BARAZKI SALTSAN** *SEITAN EN SALSA DE VERDURAS*
- **FRUTA** *FRUTA*
- **OGIA** *PAN*

5 — 668 Kcal. P.: 32 HC.: 83 L.: 17
- **BABARRUN ZURIAK BARAZKIAREKIN** *ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA*
- **AZALOREA BECHAMELEKIN** *COLIFLOR CON BECHAMEL*
- **FRUTA** *FRUTA*
- **OGIA** *PAN*

6 — 718 Kcal. P.: 24 HC.: 69 L.: 35
- **ZIAZERBA KREMA** *CREMA DE ESPINACAS*
- **PATATA ARRAUTZOPILA PERRETXIKOEKIN** *TORTILLA DE PATATA CON CHAMPIÑONES*
- **FRUTA** *FRUTA*
- **OGIA** *PAN*

1 — 763 Kcal. P.: 19 HC.: 126 L.: 18
- **ARROZA TOMATEAREKIN** *ARROZ CON TOMATE*
- **ILAR KREMA** *CREMA DE GUISANTES*
- **FRUTA** *FRUTA*
- **OGIA** *PAN*

2 — 754 Kcal. P.: 27 HC.: 103 L.: 21
- **TXITXIRIOAK BARAZKIAREKIN** *GARBANZOS CON VERDURA*
- **PASTAKO ENTSALADA BEGETALA** *ENSALADA VEGETAL DE PASTA*
- **FRUTA** *FRUTA*
- **OGI INTEGRALA** *PAN INTEGRAL*

3 — 678 Kcal. P.: 21 HC.: 69 L.: 33
- **PORRU ETA KALABAZIN KREMA** *CREMA DE PUERROS Y CALABACÍN*
- **PATATA ARRAUTZOPILA PISTOAREKIN** *TORTILLA DE PATATA CON PISTO*
- **FRUTA** *FRUTA*
- **OGIA** *PAN*

4 — 770 Kcal. P.: 29 HC.: 83 L.: 34
- **BARAZKI PUREA** *PURÉ DE VERDURAS*
- **GAINERRETAKO BARAZKI LASAGNA** *LASAÑA DE VERDURAS GRATINADAS*
- **ZAPORE JOGURTA** *YOGUR SABORES*
- **OGIA** *PAN*

5 — 724 Kcal. P.: 34 HC.: 88 L.: 20
- **BABARRUN ZURIAK AZAREKIN** *ALUBIAS BLANCAS CON BERZA*
- **HANBURGESA BEGETALA PERRETXIKOEKIN** *HAMBURGUESA VEGETAL CON CHAMPIÑONES*
- **FRUTA** *FRUTA*
- **OGIA** *PAN*

6 — 786 Kcal. P.: 25 HC.: 119 L.: 21
- **ARROZA TOMATEAREKIN** *ARROZ CON TOMATE*
- **BARAZKI NAHASI** *REVUELTO DE VERDURAS*
- **FRUTA** *FRUTA*
- **OGI INTEGRALA** *PAN INTEGRAL*

7 — 663 Kcal. P.: 21 HC.: 68 L.: 32
- **KUIA ETA KALABAZIN KREMA** *CREMA DE CALABAZA Y CALABACÍN*
- **PATATA ARRAUTZOPILA PISTOAREKIN** *TORTILLA DE PATATA CON PISTO*
- **FRUTA** *FRUTA*
- **OGIA** *PAN*

8 — 754 Kcal. P.: 27 HC.: 103 L.: 21
- **TXITXIRIOAK BARAZKIAREKIN** *GARBANZOS CON VERDURA*
- **PASTAKO ENTSALADA BEGETALA** *ENSALADA VEGETAL DE PASTA*
- **FRUTA** *FRUTA*
- **OGIA** *PAN*

9 — 664 Kcal. P.: 30 HC.: 87 L.: 17
- **DILISTAK PORRU ETA AZENARIOAREKIN** *LENTEJAS CON PUERRO Y ZANAHORIA*
- **KUIA KREMA** *CREMA DE CALABAZA*
- **JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA** *YOGUR NATURAL AZUCARADO*
- **OGIA** *PAN*

10 — 651 Kcal. P.: 36 HC.: 64 L.: 25
- **LEKAK PATATEKIN** *VAINAS CON PATATAS*
- **SALTXIXA BEGETALAK TOMATEAREKIN** *SALCHICHAS VEGETALES CON TOMATE*
- **FRUTA** *FRUTA*
- **OGIA** *PAN*

11 — 723 Kcal. P.: 24 HC.: 108 L.: 19
- **TALLARINAK BROKOLIREKIN** *TALLARINES CON BROCOLI*
- **ARRAUTZOPIL FRANTSESA PISTOAREKIN** *TORTILLA FRANCESA CON PISTO*
- **FRUTA** *FRUTA*
- **OGIA** *PAN*

12 — 683 Kcal. P.: 12 HC.: 60 L.: 41
- **KALABAZIN KREMA** *CREMA DE CALABACÍN*
- **ZIAZERBA KROKETAK ETA ENTSALADA ERREMOLATXA ETA ARTOAREKIN** *CROQUETAS DE ESPINACAS Y ENSALADA CON REMOLACHA Y MAIZ*
- **FRUTA** *FRUTA*
- **OGI INTEGRALA** *PAN INTEGRAL*

13 — 679 Kcal. P.: 24 HC.: 81 L.: 27
- **ARROZ ZOPA** *SOPA DE ARROZ*
- **PATATA ARRAUTZOPILA PIPERRADAN** *TORTILLA DE PATATA CON PIPERRADA*
- **FRUTA** *FRUTA*
- **OGIA** *PAN*

6 — 694 Kcal. P.: 19 HC.: 65 L.: 37
- **BARAZKI MENESTRA** *MENESTRA DE VERDURAS*
- **ZIAZERBA KROKETAK 4 URTARO ENTSALADAREKIN** *CROQUETAS DE ESPINACAS CON ENSALADA 4 ESTACIONES*
- **ZAPORE JOGURTA** *YOGUR SABORES*
- **OGIA** *PAN*

7 — 702 Kcal. P.: 22 HC.: 97 L.: 23
- **MAKARROIAK TOMATEAREKIN** *MACARRONES CON TOMATE*
- **ARRAUTZOPIL FRANTZIARRA LETXUGAREKIN** *TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA*
- **FRUTA** *FRUTA*
- **OGIA** *PAN*

8 — 690 Kcal. P.: 27 HC.: 84 L.: 21
- **BABARRUN ZURIAK ARROZA INTEGRALAREKIN** *ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL*
- **ENTSALADA BEGETALA MISTOA** *ENSALADA VEGETAL MIXTA*
- **FRUTA** *FRUTA*
- **OGIA** *PAN*

9 — 668 Kcal. P.: 24 HC.: 64 L.: 33
- **AZENARIO KREMA** *CREMA DE ZANAHORIA*
- **ARRAUTZ EGOSIAK BECHAMELEKIN** *HUEVOS COCIDOS CON BECHAMEL*
- **FRUTA** *FRUTA*
- **OGIA** *PAN*

10 — 652 Kcal. P.: 21 HC.: 86 L.: 22
- **ARROZ ZOPA** *SOPA DE ARROZ*
- **HANBURGESA BEGETALA LOREZAINARA** *HAMBURGUESA VEGETAL A LA JARDINERA*
- **FRUTA** *FRUTA*
- **OGIA** *PAN*

11 — 701 Kcal. P.: 18 HC.: 63 L.: 40
- **IZAR ZOPA BEGETALA ARRAUTZ ETA AZENARIOAREKIN** *SOPA DE ESTRELLITAS VEGETAL CON HUEVO Y ZANAHORIA*
- **ZIAZERBA KROKETAK LETXUGAREKIN** *CROQUETAS DE ESPINACAS CON LECHUGA*
- **BAINILAKO NATILLAK** *NATILLAS DE VAINILLA*
- **OGIA** *PAN*

12 — 709 Kcal. P.: 27 HC.: 125 L.: 6
- **DILISTAK ARROZA INTEGRALAREKIN** *LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL*
- **PORRUSALDA** *PORRUSALDA*
- **FRUTA** *FRUTA*
- **OGIA** *PAN*

13 — 691 Kcal. P.: 35 HC.: 58 L.: 33
- **AZALORE KREMA** *CREMA DE COLIFLOR*
- **SALTXITXA BEGETALAK TOMATEAREKIN** *SALCHICHAS VEGETALES CON TOMATE*
- **FRUTA** *FRUTA*
- **OGIA** *PAN*

14 — JAIEGUNA/FESTIVO

15 — JAIEGUNA/FESTIVO

16 — 832 Kcal. P.: 35 HC.: 144 L.: 9
- **ARROZA PERRETXIKOAREKIN** *ARROZ CON CHAMPIÑONES*
- **DILISTAK** *LENTEJAS*
- **FRUTA** *FRUTA*
- **OGIA** *PAN*

17 — 691 Kcal. P.: 28 HC.: 89 L.: 22
- **PATATA GISATUAK BARAZKIEKIN** *PATATAS GUISADAS CON VERDURAS*
- **ARRAUTZ EGOSIAK BECHAMELEKIN** *HUEVOS COCIDOS CON BECHAMEL*
- **FRUTA** *FRUTA*
- **OGIA** *PAN*

18 — 683 Kcal. P.: 18 HC.: 78 L.: 30
- **AZENARIO KREMA** *CREMA DE ZANAHORIA*
- **HANBURGESA BEGETALA LOREZAINARA** *HAMBURGUESA VEGETAL A LA JARDINERA*
- **ZAPORE JOGURTA** *YOGUR SABORES*
- **OGIA** *PAN*

19 — 672 Kcal. P.: 22 HC.: 80 L.: 27
- **BARAZKI ZOPA** *SOPA DE VERDURAS*
- **PATATA ARRAUTZOPILA LETXUGAREKIN** *TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA*
- **FRUTA** *FRUTA*
- **OGIA** *PAN*

20 — 741 Kcal. P.: 29 HC.: 98 L.: 20
- **BABARRUN PINTAK KALABAZAREKIN** *ALUBIAS PINTAS CON CALABAZA*
- **PASTAKO ENTSALADA BEGETALA** *ENSALADA VEGETAL DE PASTA*
- **FRUTA** *FRUTA*
- **OGI INTEGRALA** *PAN INTEGRAL*

13 — 738 Kcal. P.: 25 HC.: 65 L.: 40
- **BROKOLI ETA KALABAZIN KREMA** *CREMA DE BROCOLI Y CALABACÍN*
- **PATATA ARRAUTZOPILA LETXUGAREKIN** *TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA*
- **BAINILAKO NATILLAK** *NATILLAS DE VAINILLA*
- **OGI INTEGRALA** *PAN INTEGRAL*

14 — 815 Kcal. P.: 39 HC.: 101 L.: 22
- **BABARRUN PINTAK BARAZKIAREKIN** *ALUBIAS PINTAS CON VERDURA*
- **GAINERRETAKO BARAZKI LASAGNA** *LASAÑA DE VERDURAS GRATINADAS*
- **FRUTA** *FRUTA*
- **OGIA** *PAN*

15 — 668 Kcal. P.: 27 HC.: 103 L.: 14
- **PATATA GISATUAK BARAZKIEKIN** *PATATAS GUISADAS CON VERDURAS*
- **ARRAUTZ EGOSIAK ARROZA ETA TOMATEAREKIN** *HUEVOS COCIDOS CON ARROZ Y TOMATE*
- **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 — 731 Kcal. P.: 36 HC.: 71 L.: 31
- **LEKAK BARATXURI ERARA** *VAINAS AL AJILLO*
- **SALTXITXA BEGETALAK PATATA FRIJITUEKIN** *SALCHICHAS VEGETALES CON CHIPS*
- **FRUTA** *FRUTA*
- **OGIA** *PAN*

18 — JAIEGUNA/FESTIVO

19 — JAIEGUNA/FESTIVO

20 — JAIEGUNA/FESTIVO

21 — JAIEGUNA/FESTIVO

22 — JAIEGUNA/FESTIVO

23 — 670 Kcal. P.: 26 HC.: 54 L.: 38
- **AZALORE KREMA** *CREMA DE COLIFLOR*
- **ARRAUTZ EGOSIAK SALTSA BERDEAN** *HUEVOS COCIDOS EN SALSA VERDE*
- **ZAPORE JOGURTA** *YOGUR SABORES*
- **OGIA** *PAN*

24 — 755 Kcal. P.: 25 HC.: 106 L.: 21
- **TXITXIRIOAK BARAZKIAREKIN** *GARBANZOS CON VERDURA*
- **ARROZ ENTSALADA BEGETALA** *ENSALADA VEGETAL DE ARROZ*
- **FRUTA** *FRUTA*
- **OGIA** *PAN*

25 — 833 Kcal. P.: 42 HC.: 100 L.: 27
- **MAKARROI INTEGRALAK TOMATEAREKIN** *MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE*
- **SALTXITXAK BEGETALAK PIPERREKIN** *SALCHICHAS VEGETALES CON PIMIENTOS*
- **FRUTA** *FRUTA*
- **OGIA** *PAN*

26 — 684 Kcal. P.: 30 HC.: 116 L.: 6
- **DILISTAK BARAZKIAREKIN** *LENTEJAS CON VERDURA*
- **PORRUSALDA** *PORRUSALDA*
- **FRUTA** *FRUTA*
- **OGIA** *PAN*

27 — 704 Kcal. P.: 25 HC.: 77 L.: 31
- **PASTA ZOPA** *SOPA DE PASTA*
- **PATATA ARRAUTZOPILA LETXUGA ETA TOMATEAREKIN** *TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA Y TOMATE*
- **FRUTA** *FRUTA*
- **OGIA** *PAN*

20 — 731 Kcal. P.: 36 HC.: 115 L.: 10
- **DILISTAK KALABAZINAREKIN** *LENTEJAS CON CALABACÍN*
- **PORRUSALDA** *PORRUSALDA*
- **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 — 788 Kcal. P.: 22 HC.: 104 L.: 28
- **TALLARINAK BARAZKIEKIN SALTEATUAK** *TALLARINES SALTEADOS CON VERDURA*
- **BABARRUN ZURIZKO ENTSALADA BEGETALA** *ENSALADA VEGETAL DE ALUBIAS BLANCAS*
- **FRUTA** *FRUTA*
- **OGIA** *PAN*

23 — 736 Kcal. P.: 35 HC.: 92 L.: 20
- **TXITXIRIOAK KUIAREKIN** *GARBANZOS CON CALABAZA*
- **BARAZKI NAHASIA** *REVUELTO DE VERDURAS*
- **FRUTA** *FRUTA*
- **OGIA** *PAN*

24 — 689 Kcal. P.: 18 HC.: 69 L.: 36
- **BARAZKI PUREA** *PURÉ DE VERDURAS*
- **HANBURGESA BEGETALA LETXUGA ETA TOMATEAREKIN** *HAMBURGUESA VEGETAL CON LECHUGA Y TOMATE*
- **POSTRE BEREZIA** *POSTRE ESPECIAL*
- **OGIA** *PAN*

25 — 674 Kcal. P.: 20 HC.: 71 L.: 32
- **AZENARIO KREMA** *CREMA DE ZANAHORIA*
- **HANBURGESA BEGETALA BARAZKITXOEKIN** *HAMBURGUESA VEGETAL CON VERDURITAS*
- **JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA** *YOGUR NATURAL AZUCARADO*
- **OGIA** *PAN*

26 — 735 Kcal. P.: 36 HC.: 77 L.: 25
- **BABARRUN PINTAK KUIAREKIN** *ALUBIAS PINTAS CON CALABAZA*
- **ARRAUTZ EGOSIAK SALTSA BERDEAN** *HUEVOS COCIDOS EN SALSA VERDE*
- **FRUTA** *FRUTA*
- **OGIA** *PAN*

27 — 695 Kcal. P.: 18 HC.: 95 L.: 23
- **PATATAK GISATUAK BARAZKIEKIN** *PATATAS GUISADAS CON VERDURAS*
- **TXITXIRIO ENTSALADA BEGETALA** *ENSALADA VEGETAL DE GARBANZOS*
- **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 — 698 Kcal. P.: 25 HC.: 76 L.: 31
- **PASTA ZOPA** *SOPA DE PASTA*
- **PATATA ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENTSALADAREKIN** *TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 4 ESTACIONES*
- **FRUTA** *FRUTA*
- **OGIA** *PAN*

30 — 729 Kcal. P.: 23 HC.: 78 L.: 34
- **BILBOKO ERARA MENESTRA** *MENESTRA A LA BILBAINA*
- **HANBURGESA BEGETALA LETXUGAREKIN** *HAMBURGUESA VEGETAL CON LECHUGA*
- **TXOKOLATEZKO NATILLAK** *NATILLAS DE CHOCOLATE*
- **OGIA** *PAN*

31 — 681 Kcal. P.: 36 HC.: 81 L.: 17
- **BABARRUN ZURIAK AZAREKIN** *ALUBIAS BLANCAS CON BERZA*
- **BARAZKI NAHASI** *REVUELTO DE VERDURAS*
- **FRUTA** *FRUTA*
- **OGIA** *PAN*

TRANSPORTADO