CGIO. SAN JOSE BASAURI - NIÑOS

NO CARNE

january - enero 2023

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
2 Kcal 680 HC 81 Lip 21 Prot 46	**3** Kcal 781 HC 148 Lip 9 Prot 32	**4** Kcal 749 HC 117 Lip 22 Prot 25	**5** Kcal 712 HC 103 Lip 19 Prot 34	**6**
Porru- eta ziazerba-krema ogi integral txigortuekin **Bakailaoa saltsa berdean** **Fruta freskoa** Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Bacalao en salsa verde Fruta fresca	**Dilistak bertako barazkiekin** **Barazki-paella** **Gazta txikia "la vaca que rie" eta irasagarra** Lentejas con verduras locales Paella vegetal Quesito la vaca que rie con membrillo	**Makarroiak tomatearekin** **Patata tortila labean entsaladarekin** **Fruta freskoa** Macarrones con tomate Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca	**Indaba zuriak bertako barazkiekin** **Landare xerra arrautzaztatua piper gorriekin** **Fruta freskoa** Alubias blancas con verduras locales Filete vegetal a la romana con pimientos rojos Fruta fresca	**JAIA** FIESTA
9 Kcal 779 HC 107 Lip 27 Prot 31	**10** Kcal 644 HC 72 Lip 27 Prot 29	**11** Kcal 750 HC 124 Lip 18 Prot 29	**12** Kcal 751 HC 88 Lip 30 Prot 33	**13** Kcal 683 HC 75 Lip 23 Prot 41
Garbantzuak bertako barazkiekin **Patata tortila labean entsaladarekin** **Fruta freskoa** Garbanzos con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca	**Porrusalda krema** **Tofu saltsan entsaladarekin** **Fruta freskoa** Crema de purrusalda Tofu en salsa con ensalada Fruta fresca	**Arroza tomatearekin** **Legatza marinel saltsan** **Fruta freskoa** Arroz con tomate Merluza en salsa marinera Fruta fresca	**Patata gisatuak (gg)** **Arrautza egosiak tomate-saltsarekin** **Fruta freskoa** Patatas guisadas (gg) Huevos cocidos con salsa de tomate Fruta fresca	**Lekak patatekin** **Bakailaoa arrautzaztatua entsaladarekin** **Edateko jogurta** Vainas con patatas Bacalao a la romana con ensalada Yogur bebible
16 Kcal 658 HC 99 Lip 10 Prot 45	**17** Kcal 449 HC 76 Lip 11 Prot 13	**18** Kcal 842 HC 138 Lip 26 Prot 18	**19** Kcal 790 HC 98 Lip 21 Prot 24	**20** Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32
Dilistak bertako barazkiekin **Legatza meniere erara** **Fruta freskoa** Lentejas con verduras locales Merluza meniere Fruta fresca	**Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin** **Landare-xerra jardineran** **Aihoria** Crema de calabaza local con picatostes integrales Filete vegetal a la jardinera Natillas	**Barazki-paella** **Bakailao-kroketak entsaladarekin** **Fruta freskoa** Paella vegetal Croquetas de bacalao con ensalada Fruta fresca	**Patata gisatuak (gg)** **Hegaluze-medailoia errioxako erara** **Fruta freskoa** Patatas guisadas (gg) Medallon de bonito a la riojana Fruta fresca	**Indaba gorriak bertako barazkiekin** **Patata tortila labean entsaladarekin** **Fruta freskoa** Alubias rojas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca
23 Kcal 868 HC 117 Lip 35 Prot 30	**24** Kcal 771 HC 106 Lip 24 Prot 37	**25** Kcal 616 HC 70 Lip 23 Prot 32	**26** Kcal 747 HC 100 Lip 22 Prot 39	**27** Kcal 741 HC 138 Lip 12 Prot 18
Garbantzuak bertako barazkiekin **Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin** **Fruta freskoa** Garbanzos con verduras locales Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca	**Makarroi integralak tomatekin** **Legatza arrautzaztatua maionesarekin** **Fruta freskoa** Macarrones integrales con tomate Merluza a la romana con mahonesa Fruta fresca	**Barazki-krema** **Tofu saltsan txanpinoiekin** **Jogurta** Crema de verduras Tofu en salsa con champiñon Yogur	**Dilistak bertako barazkiekin** **Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin** **Fruta freskoa** Lentejas con verduras locales Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta fresca	**Barazki-menestra** **Arroza tomatearekin** **Fruta freskoa** Menestra de verduras Arroz con tomate Fruta fresca
30 Kcal 670 HC 92 Lip 25 Prot 23	**31** Kcal 713 HC 129 Lip 9 Prot 29			
Porru- eta ziazerba-krema ogi txigortuekin **Patata tortila labean entsaladarekin** **Edateko jogurta** Crema de puerros y espinacas con picatostes Tortilla de patata al horno con ensalada Yogur bebible	**Patata gisatuak (gg)** **Dilistak bertako barazkiekin** **Fruta freskoa** Patatas guisadas (gg) Lentejas con verduras locales Fruta fresca			

Gomendatutako afaria
Cena recomendada

Menu basalarekiko plater desberdina
Plato distinto al menú basal

Animalia proteina gabeko menua
Menú libre de proteína animal

Bertoko menua %100ean
Menú 100% local

Karbono aztarna baxuko menua
Menú bajo en huella de carbono

Bertoko produktudun menua
Menú con productos locales

Astean gutxienez egun batez, irin integrala %50 eta zahia %12tik gora duten ogia eskeintzen dugu
Al menos una vez por semana, servimos pan elaborado con un mínimo de 50% de harina integral y 12% de salvado.

12 urteko umeetan oinarritutako informazio nutrizionalaren kalkulua, menuan eskainitalo 40gr-ko ogia barne. Información nutricional calculada en base a niños de 12 años, incluyendo 40 g. de pan ofrecidos con el menú.