CEP LEGARDA ALDE LHI

BASAL

urria - octubre 2017

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
2 Kcal 784 HC 83 Lip 38 Prot 30	**3** Kcal 918 HC 114 Lip 35 Prot 42	**4** Kcal 879 HC 124 Lip 29 Prot 37	**5** Kcal 772 HC 91 Lip 27 Prot 45	**6** Kcal 737 HC 78 Lip 23 Prot 57
Kui krema **Frankfurt saltxitxak entsaladarekin** **Fruta freskoa** Crema de calabaza Frankfurt con ensalada Fruta fresca	**Dilistak barazkiekin** **Patata tortila txorizoarekin eta entsaladarekin** **Izozkia** Lentejas con verduras Tortilla de patata y chorizo con ensalada Helado	**Arroza tomatearekin** **Txahal-hanburguesa jardinera erara** **Fruta freskoa** Arroz con tomate Hamburguesa 100% ternera a la jardinera Fruta fresca	**Indaba zuriak barazkiekin** **Legatz arrautzaztatua mahonesarekin** **Gazta txikia "la vaca que rie" eta irasagarra** Alubias blancas con verduras Merluza a la romana con mahonesa Quesito la vaca que rie con membrillo	**Patata gisatuak** **Oilasko izterra azenario eta txanpiñoiekin** **Fruta freskoa** Patatas guisadas Muslo de pollo con zanahoria y champiñon Fruta fresca
Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur	**Barazki - Arraina - Fruta** Verdura - Pescado - Fruta	**Krema - Arraultz - Esnekia** Crema - Huevo - Lácteo	**Zopa - Hegazti - Fruta** Sopa - Ave - Fruta	**Barazki - Arraultz - Yogurra** Verdura - Huevo - Yogur
9 Kcal 713 HC 78 Lip 28 Prot 40	**10** Kcal 745 HC 94 Lip 17 Prot 56	**11** Kcal 750 HC 110 Lip 20 Prot 36	**12**	**13** Kcal 821 HC 64 Lip 44 Prot 42
Porru eta espinaka krema ogi txigortuarekin **Txahal xerra ogi arraileta pasatuta entsaladarekin** **Jogurta** Crema de puerros y espinacas con picatostes Filete de ternera empanado con ensalada Yogur	**Dilista erregosiak** **Indioilar gisatua piper gorriekin** **Fruta freskoa** Lentejas estofadas Pavo guisado con pimientos rojos Fruta fresca	**Makarroiak tomatearekin** **Legatza saltsa berdean** **Fruta freskoa** Macarrones con tomate Merluza en salsa verde Fruta fresca	**JAIA** FIESTA	**Hegazti zopa fideoekin** **Salmonada amuarraina freskua labean entsaladarekin** **Fruta freskoa** Sopa de ave con fideos Trucha asalmonada fresca al horno con ensalada Fruta fresca
Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta	**Arroza - Arraultz - Yogurra** Arroz - Huevo - Yogur	**Barazki - Hegazti - Esnekia** Verdura - Ave - Lácteo		**Entsalada - Haragi - Yogurra** Ensalada - Carne - Yogur
16 Kcal 906 HC 138 Lip 34 Prot 23	**17** Kcal 765 HC 95 Lip 27 Prot 36	**18** Kcal 845 HC 99 Lip 26 Prot 59	**19** Kcal 756 HC 86 Lip 36 Prot 25	**20** Kcal 817 HC 96 Lip 27 Prot 51
Paella mixtoa **Hegalaburrezko enpanadillak entsaladarekin** **Fruta freskoa** Paella mixta Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca	**Brokolia patatekin** **Oilasko hegalak txanpiñoiekin** **Fruta freskoa** Brocoli con patatas Alitas de pollo con champiñones Fruta fresca	**Indaba zuriak kalabazarekin** **Txahal gisatua barazki saltsan** **Jogurta** Alubias blancas con calabaza Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	**Porrusalda krema ogi txigortuarekin** **Hanburgesa ketchuparekin** **Fruta ur-zukuetan** Crema de purrusalda con picatostes Hamburguesa con ketchup Fruta en almibar	**Garbantzu erregosiak** **Bakailaoa erromatar erara entsaladarekin** **Fruta freskoa** Garbanzos estofados Bacalao a la romana con ensalada Fruta fresca
Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur	**Zopa - Arraultz - Yogurra** Sopa - Huevo - Yogur	**Barazki - Arraina - Fruta** Verdura - Pescado - Fruta	**Patata - Arraultz - Fruta** Patata - Huevo - Fruta	**Zopa - Hegazti - Esnekia** Sopa - Ave - Lácteo
23 Kcal 686 HC 86 Lip 31 Prot 18	**24** Kcal 805 HC 89 Lip 33 Prot 42	**25** Kcal 779 HC 115 Lip 16 Prot 49	**26** Kcal 930 HC 94 Lip 49 Prot 31	**27** Kcal 714 HC 80 Lip 26 Prot 41
Lekak patatekin **San jakoboa entsaladarekin** **Fruta freskoa** Vainas con patatas San jacobo con ensalada Fruta fresca	**Indaba gorriak barazkiekin** **Atun tortilla frantsesa entsaladarekin** **Fruta freskoa** Alubias rojas con verduras Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta fresca	**Espagetiak tomatearekin** **Bakailaoa marinel saltsan** **Edateko yogurra** Espaguetis con tomate Bacalao en salsa marinera Yogur bebible	**Patatak errioxar erara** **Albondigak saltsan piper gorriekin** **Fruta freskoa** Patatas a la riojana Albondigas con pimientos rojos Fruta fresca	**Barazki krema** **Txahal biribilki arraultzaztatua txanpiñoiekin** **Aihoria** Crema de verduras Redondo de ternera rebozado con champiñones Natillas
Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur	**Krema - Arraina - Yogurra** Crema - Pescado - Yogur	**Barazki - Hegazti - Fruta** Verdura - Ave - Fruta	**Entsalada - Arraina - Yogurra** Ensalada - Pescado - Yogur	**Zopa - Arraultz - Fruta** Sopa - Huevo - Fruta
30 Kcal 689 HC 86 Lip 23 Prot 38	**31** Kcal 783 HC 106 Lip 25 Prot 39			
Kui krema ogi txigortuarekin **Txahal xerra plantxan jardinera erara** **Jogurta** Crema de calabaza con picatostes Filete de ternera a la plancha a la jardinera Yogur	**Makarroiak italiar erara** **Legatz arrautzaztatua entsaladarekin** **Fruta freskoa** Macarrones italiana Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca			
Patata - Arraultz - Fruta Patata - Huevo - Fruta	**Barazki - Hegazti - Esnekia** Verdura - Ave - Lácteo			

Gonmendatutako afaria
Cena recomendada

Menu basalarekiko plater desberdina
Plato distinto al menú basal

OHARRA Menuekin batera datorren elikadurari buruzko informazioa, 12 urteko umeen razio eta nutrizio-beharrak kontuan izanda kalkulatuta dago, menuan eskainitako 40 gramoko ogi razio egunean barne.

NOTA La información nutricional que acompaña a los menús, está calculada atendiendo al racionado y necesidades nutricionales de niños de 12 años, incluyendo los 40 g. de pan ofrecidos con el menú.

EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO