IKAST. ELKAR HEZI

BASAL

abendua - diciembre 2024

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
2 Kcal 902 HC 102 Lip 32 Prot 55	**3** Kcal 691 HC 97 Lip 22 Prot 27	**4** Kcal 773 HC 89 Lip 31 Prot 38	**5** Kcal 812 HC 120 Lip 24 Prot 35	**6**
Dilista erregosiak **Txerri-giarra labean patata frijituekin** **Sasoiko fruta** Lentejas estofadas Guiarra de cerdo al horno con patatas fritas Fruta de temporada	**Porru eta ziazerba-krema** **Oilasko fajita** **Aihoria** Crema de puerros y espinacas Fajita de pollo y verduras Natillas	**Indaba zuriak bertako barazkiekin** **Tortila frantsesa york urdaiazpiko eta entsaladarekin** **Sasoiko fruta** Alubias blancas con verduras locales Tortilla francesa de jamon york con ensalada Fruta de temporada	**Haragi-paella** **Legatza saltsa berdean** **Sasoiko fruta** Paella de carne Merluza en salsa verde Fruta de temporada	JAIA FIESTA
Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur	**Pasta - Arraultz - Fruta** Pasta - Huevo - Fruta	**Patata - Arraina - Esnekia** Patata - Pescado - Lácteo	**Barazki - Hegazti - Esnekia** Verdura - Ave - Lácteo	
9 Kcal 851 HC 126 Lip 30 Prot 25	**10** Kcal 873 HC 99 Lip 32 Prot 51	**11** Kcal 670 HC 75 Lip 23 Prot 43	**12** Kcal 842 HC 107 Lip 32 Prot 37	**13** Kcal 808 HC 93 Lip 22 Prot 39
Makarroiak tomatearekin **Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin** **Sasoiko fruta** Macarrones con tomate Croquetas de jamon con ensalada Fruta de temporada	**Dilistak arrozarekin** **Izokina labean entsaladarekin** **Sasoiko fruta** Lentejas con arroz Salmon al horno con ensalada Fruta de temporada	**Barazki-krema** **Txahal-gisatua barazki-saltsan** **Sasoiko fruta** Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta de temporada	**Garbantzuak bertako barazkiekin** **Patata eta txorizo tortila entsaladarekin** **Sasoiko fruta** Garbanzos con verduras locales Tortilla de patata y chorizo con ensalada Fruta de temporada	**Hegazt-zopa fideo integralekin** **Xerra errusiarra txanpinoiekin** **Esnekia** Sopa de ave con fideos integrales Filete ruso con champiñones Lacteo
Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur	**Krema - Haragi - Jogurta** Crema - Carne - Yogur	**Pasta - Arraultz - Fruta** Pasta - Huevo - Fruta	**Barazki - Arraina - Jogurta** Verdura - Pescado - Yogur	**Entsalada - Hegazti - Fruta** Ensalada - Ave - Fruta
16 Kcal 698 HC 70 Lip 20 Prot 58	**17** Kcal 803 HC 96 Lip 28 Prot 46	**18** Kcal 892 HC 126 Lip 29 Prot 37	**19** Kcal 784 HC 116 Lip 23 Prot 33	**20** Kcal 825 HC 111 Lip 37 Prot 15
Barazki-menestra **Oilasko-izterra jardinera erara** **Sasoiko fruta** Menestra de verduras Muslo de pollo a la jardinera Fruta de temporada	**Babarrun gorrien lapikokoa** **Izokina meniere erara** **Sasoiko fruta** Cocido de alubias rojas Salmon meniere Fruta de temporada	**Barraskiloak italiar erara** **Patata tortila entsaladarekin** **Sasoiko fruta** Caracolillos italiana Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	**Arroza integrala bertoko barazkiekin** **Abadira arrautzaztatua maionesarekin** **Sasoiko fruta** Arroz integral con verduras locales Abadejo a la romana con mahonesa Fruta de temporada	**Porrusalda krema** **San jakoboa entsaladarekin** **Postre berezia** Crema de purrusalda San jacobo con ensalada Postre especial
Arroza - Arraina - Esnekia Arroz - Pescado - Lácteo	**Patata - Haragi - Esnekia** Patata - Carne - Lácteo	**Barazki - Arraina - Jogurta** Verdura - Pescado - Yogur	**Krema - Hegazti - Esnekia** Crema - Ave - Lácteo	**Pasta - Arraultz - Fruta** Pasta - Huevo - Fruta
23 Kcal 729 HC 109 Lip 19 Prot 35	**24** Kcal 723 HC 80 Lip 27 Prot 40	**25**	**26** Kcal 706 HC 90 Lip 20 Prot 44	**27** Kcal 861 HC 83 Lip 48 Prot 27
Makarroiak italiar erara **Legatza errioxar erara** **Sasoiko fruta** Macarrones italiana Merluza a la riojana Fruta de temporada	**Dilistak bertako barazkiekin** **Arrautza frijituak entsaladarekin** **Sasoiko fruta** Lentejas con verduras locales Huevos fritos con ensalada Fruta de temporada	JAIA FIESTA	**Patatak errioxar erara** **Solomo ontzutua azenario eta txanpinoiekin** **Sasoiko fruta** Patatas a la riojana Lomo adobado con zanahoria y champiñon Fruta de temporada	**Bertako barazki-krema** **Behi- eta txerri-albondigak patata frijituekin** **Jogurta** Crema de verduras locales Albondigas de vacuno y cerdo con patatas fritas Yogur
Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur	**Krema - Haragi - Jogurta** Crema - Carne - Yogur		**Zopa - Arraina - Jogurta** Sopa - Pescado - Yogur	**Arroza - Arraultz - Fruta** Arroz - Huevo - Fruta
30 Kcal 731 HC 77 Lip 28 Prot 39	**31** Kcal 830 HC 113 Lip 31 Prot 31			
Lekak patatekin **Oilasko-bularkia birrineztatua entsaladarekin** **Edateko jogurta** Vainas con patatas Pechuga de pollo empanada con ensalada Yogur bebible	**Arroza tomatearekin** **Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin** **Sasoiko fruta** Arroz con tomate Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada			
Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	**Krema - Haragi - Esnekia** Crema - Carne - Lácteo			

Gonmendatutako afaria
Cena recomendada

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.