Septiembre/Iraila 2026

Basal - - Colegios País Vasco

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	1	2	3	4 Makarroi Integralak barazkiekin Oilasko-bularkia plantxan Tomate ondua Anana bere zukuan Ogia ***Kcal:*** 685 ***Lip:*** 18,72 ***Prot:*** 37,52 ***HC:*** 87,13
7 Azenario-krema Txahal-bolak Jardinera erara Arroz sueztitua Sasoiko fruta Ogia ***Kcal:*** 791 ***Lip:*** 37,97 ***Prot:*** 29,18 ***HC:*** 86,20	8 Txitxirio eltzekaria tradizionala Patata-tortilla tipularekin Uraza, artoa eta azenario entsalada Sasoiko fruta Ogi integrala ***Kcal:*** 794 ***Lip:*** 109,37 ***Prot:*** 33,32 ***HC:*** 97,62	9 Makarroiak barazkitxoekin Legatza bizkaitar erara Patata-purea Sasoiko fruta Ogia ***Kcal:*** 850 ***Lip:*** 19,47 ***Prot:*** 36,74 ***HC:*** 126,77	10 Patata entsalada Barazki makilak Tomate ondua AOVErekin Sasoiko fruta Ogi integrala ***Kcal:*** 694 ***Lip:*** 33,66 ***Prot:*** 13,31 ***HC:*** 86,21	11 Azalore gratinatua Palometa labean Uraza, tipula eta arto entsalada Jogurta Ogia ***Kcal:*** 721 ***Lip:*** 37,36 ***Prot:*** 36,35 ***HC:*** 58,66
14 Makarroi integralak pomodoroaren Dilistak jardinera erara Azenario gisatuak Gazta zatiak Ogi integrala ***Kcal:*** 998 ***Lip:*** 27,31 ***Prot:*** 36,82 ***HC:*** 138,55	15 Barazki-purea Legatz frijitua Uraza, tomate eta tipula entsalada Sasoiko fruta Ogia ***Kcal:*** 593 ***Lip:*** 23,87 ***Prot:*** 28,65 ***HC:*** 68,44	16 Brokoli salteatua Oilasko-izterrondoa labean Tomate-saltsa Sasoiko fruta Ogia ***Kcal:*** 725 ***Lip:*** 34,78 ***Prot:*** 36,95 ***HC:*** 47,88	17 Barazki paella Atun tortilla Uraza, artoa eta azenario entsalada Sasoiko fruta Ogi integrala ***Kcal:*** 721 ***Lip:*** 103,38 ***Prot:*** 21,92 ***HC:*** 108,61	18 Fideo zopa Txahal-eskalopeak saltsan Tomate ondua Sasoiko fruta Ogia ***Kcal:*** 635 ***Lip:*** 22,73 ***Prot:*** 32,60 ***HC:*** 70,68
21 Arroz integrala tomate-saltsarekin Arrautza frijitua Uraza, tomate eta arto entsalada Sasoiko fruta Ogia ***Kcal:*** 745 ***Lip:*** 28,34 ***Prot:*** 19,62 ***HC:*** 99,42	22 Babarrun zuri txorizoarekin Oilaskoa curry saltsan Uraza, oliba beltza eta arto entsalada Sasoiko fruta Ogi integrala ***Kcal:*** 871 ***Lip:*** 30,23 ***Prot:*** 64,47 ***HC:*** 88,17	23 Menestra sueztitua Ajoarriero bakailaoa Piper erreak Jogurta Ogia ***Kcal:*** 563 ***Lip:*** 23,82 ***Prot:*** 30,83 ***HC:*** 53,08	24 Kalabaza eta azenario krema leuna Txitxirio kuskusarekin Tomate ondua AOVErekin Sasoiko fruta Ogi integrala ***Kcal:*** 763 ***Lip:*** 21,61 ***Prot:*** 27,03 ***HC:*** 114,99	25 Patata entsalada Txahal ragouta errea Ilar salteatuak Sasoiko fruta Ogia ***Kcal:*** 668 ***Lip:*** 23,37 ***Prot:*** 40,59 ***HC:*** 72,53
28 Dilista erregosiak Legatza saltsa berdean Patata panaderak Sasoiko fruta Ogi integrala ***Kcal:*** 736 ***Lip:*** 18,54 ***Prot:*** 45,65 ***HC:*** 100,70	29 Espageti integralak napolitar erara Babarrun zuriak barazkiekin Tomate entsalada Sasoiko fruta Ogi integrala ***Kcal:*** 962 ***Lip:*** 23,48 ***Prot:*** 34,83 ***HC:*** 142,27	30 Kalabazin-krema Txahal/Txerri hanburgesa plantxan Uraza, artoa eta azenario entsalada Sasoiko fruta Ogi integrala ***Kcal:*** 586 ***Lip:*** 31,93 ***Prot:*** 18,30 ***HC:*** 57,44		

mediterráneo

FRUTA DE TEMPORADA (MANZANA, PERA, PLÁTANO, CIRUELA, SANDÍA, MELÓN)

1169/2011 ARAUDIA. GURE PLATERAK OSATZEN DITUZTEN ALERGENOEI BURUZKO INFORMAZIO GUZTIA ZENTROAN DAGO. EDOZEIN KONTSULTA EGITEKO, GURE LANGILEEK ERANTZUNGO DIZUTE/ REGLAMENTO 1169/2011. REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Plater bakoitzaren atzean...

Tradizioa, kultura, jatorriak

Elikagai osasungarriak

Elikagai

Energia

Jasangarritasun

Partekatzeko unea

Osasuna

Pertsonak

Gozatzeko unea

Hezkuntza

Araudia

Eskaneatu gure QR kodea edo sakatu hemen plater bakoitzaren atzean zer dagoen ezagutzeko

GAURKOAN JAN BADUZU...

- PASTA / ARROZA / PATATA / LEKALEA + HARAGIA
- PASTA / ARROZA / PATATA / LEKALEA + ARRAINA
- PASTA / ARROZA / PATATA / LEKALEA + ARRAUTZA
- BARAZKIAK + HARAGIA
- BARAZKIAK + ARRAINA
- BARAZKIAK + ARRAUTZA
- FRUTA / ESNEKIA

... AFALDU BEHARKO ZENUKE

- BARAZKIAK + ARRAINA / ARRAUTZA / LEKALEA
- BARAZKIAK + HARAGIA / ARRAUTZA / LEKALEA
- BARAZKIAK + ARRAINA / HARAGIA / LEKALEA
- PASTA /ARROZA / PATATA / LEKALEA + ARRAINA / ARRAUTZA
- PASTA / ARROZA / PATATA / LEKALEA + HARAGIA / ARRAUTZA
- PASTA / ARROZA / PATATA / LEKALEA + ARRAINA / HARAGIA
- FRUTA / ESNEKIA

mediterráneo