CGIO. SAN JUAN BAUTISTA - COLEGIO

BASAL

september - septiembre 2022

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
			1 **JAIA** FIESTA	**2** **JAIA** FIESTA
5 **JAIA** FIESTA	**6** **JAIA** FIESTA	**7** **JAIA** FIESTA	**8** Kcal 810 HC 80 Lip 39 Prot 38 **Patatak errioxar erara** **Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin** **Jogurta** Patatas a la riojana Tortilla francesa de atun con ensalada Yogur **Entsalada - Haragi - Fruta** Ensalada - Carne - Fruta	**9** Kcal 670 HC 75 Lip 23 Prot 43 **Barazki-krema** **Txahal-gisatua barazki-saltsan** **Fruta freskoa** Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta fresca **Patata - Arraina - Esnekia** Patata - Pescado - Lácteo
12 Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32 **Dilistak bertako barazkiekin** **Barazki-paella** **Fruta freskoa** Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta fresca **Barazki - Arraina - Yogurra** Verdura - Pescado - Yogur	**13** Kcal 818 HC 110 Lip 26 Prot 40 **Makarroiak italiar erara** **Legatza arrautzaztatua entsaladarekin** **Edateko jogurta** Macarrones italiana Merluza a la romana con ensalada Yogur bebible **Krema - Haragi - Fruta** Crema - Carne - Fruta	**14** Kcal 606 HC 79 Lip 13 Prot 45 **Porru- eta ziazerba-krema ogi integral txigortuekin** **Oilasko-bularkia hiru koloretako barazkiekin** **Fruta freskoa** Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Pechuga de pollo con hortalizas tricolor Fruta fresca **Pasta - Arraultz - Esnekia** Pasta - Huevo - Lácteo	**15** Kcal 763 HC 108 Lip 24 Prot 33 **Babarrun zuriak bertako kalabazarekin** **Patata tortila entsaladarekin** **Fruta freskoa** Alubias blancas con calabaza local Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca **Barazki - Arraina - Yogurra** Verdura - Pescado - Yogur	**16** Kcal 845 HC 77 Lip 46 Prot 31 **Hegazti-zopa fideoekin** **Albondigak piper gorriekin** **Fruta freskoa** Sopa de ave con fideos Albondigas con pimientos rojos Fruta fresca **Entsalada - Hegazti - Esnekia** Ensalada - Ave - Lácteo
19 Kcal 700 HC 80 Lip 25 Prot 40 **Bertako barazki-krema** **Txerri-giarra labean jardinera erara** **Fruta freskoa** Crema de verduras locales Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta fresca **Arroza - Arraina - Esnekia** Arroz - Pescado - Lácteo	**20** Kcal 758 HC 104 Lip 28 Prot 28 **Barraskiloak tomatearekin** **Arrautza frijituak patata frijituekin** **Fruta freskoa** Caracolillos con tomate Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca **Barazki - Haragi - Yogurra** Verdura - Carne - Yogur	**21** Kcal 738 HC 74 Lip 22 Prot 26 **Barazki-menestra** **Hegaluze-medailoia errioxako erara** **Fruta freskoa** Menestra de verduras Medallon de bonito a la riojana Fruta fresca **Pasta - Arraultz - Yogurra** Pasta - Huevo - Yogur	**22** Kcal 820 HC 98 Lip 25 Prot 58 **Barazki-paella** **Oilasko-izterra entsaladarekin** **Gazta txikia "la vaca que rie"** Paella vegetal Muslo de pollo con ensalada Quesitos la vaca que rie **Barazki - Arraina - Fruta** Verdura - Pescado - Fruta	**23** Kcal 817 HC 99 Lip 28 Prot 44 **Babarrun gorrien eltzekoa** **Legatza labean entsaladarekin** **Fruta freskoa** Cocido de alubias rojas Merluza al horno con ensalada Fruta fresca **Krema - Hegazti - Esnekia** Crema - Ave - Lácteo
26 Kcal 740 HC 80 Lip 29 Prot 41 **Dilistak bertako barazkiekin** **Tortila frantsesa txorizo eta entsaladarekin** **Fruta freskoa** Lentejas con verduras locales Tortilla francesa de chorizo con ensalada Fruta fresca **Krema - Arraultz - Yogurra** Crema - Huevo - Yogur	**27** Kcal 807 HC 121 Lip 23 Prot 34 **Arroza integrala tomatearekin** **Legatza arrautzaztatua maionesarekin** **Fruta freskoa** Arroz integral con tomate Merluza a la romana con mahonesa Fruta fresca **Entsalada - Arraultz - Yogurra** Ensalada - Huevo - Yogur	**28** Kcal 818 HC 108 Lip 32 Prot 28 **Brokolia patatekin** **Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin** **Fruta freskoa** Brocoli con patatas Croquetas de jamon con ensalada Fruta fresca **Zopa - Hegazti - Yogurra** Sopa - Ave - Yogur	**29** Kcal 914 HC 105 Lip 31 Prot 57 **Garbantzu erregosiak** **Indioilar gisatua patata frijituekin** **Izozkia** Garbanzos estofados Pavo guisado con patatas fritas Helado **Barazki - Arraina - Fruta** Verdura - Pescado - Fruta	**30** Kcal 655 HC 83 Lip 23 Prot 30 **Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin** **Bakailaoa labean piper gorriekin** **Fruta freskoa** Crema de calabaza local con picatostes integrales Bacalao al horno con pimientos rojos Fruta fresca **Entsalada - Haragi - Yogurra** Ensalada - Carne - Yogur

Gomendatutako afaria
Cena recomendada

Animalia proteina gabeko menua
Menú libre de proteína animal

Karbono aztarna baxuko menua
Menú bajo en huella de carbono

Menu basalarekiko plater desberdina
Plato distinto al menú basal

Bertoko menua %100ean
Menú 100% local

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.