IKAST. BERA KRUZ

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 697 HC 76 Lip 25 Prot 46	**12** Kcal 787 HC 93 Lip 33 Prot 34	**13** Kcal 781 HC 92 Lip 21 Prot 37
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** **Jogurta** Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	**Garbantzuak bertako barazkiekin** **Arrautza frijituak patata frijituekin** **Sasoiko fruta** Garbanzos con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	**Hegazt-zopa fideo integralekin** **Xerra errusiarra txanpinoiekin** **Sasoiko fruta** Sopa de ave con fideos integrales Filete ruso con champiñones Fruta de temporada
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 - Jogurta** Ensalada - Ave - Yogur
16 Kcal 725 HC 70 Lip 22 Prot 60	**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** **Esnekia** Menestra de verduras Muslo de pollo a la jardinera Lacteo	**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	**Jaietako menua** **Hanburgesa** **Postre berezia** Menú de fiesta Hamburguesa Postre especial	**Barazki krema** **Frituras variadas** **Postre variado** Crema de verduras Frituras variadas Postre variado
Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta	**Patata - Haragi - Esnekia** Patata - Carne - Lácteo	**Barazki - Arraina - Jogurta** Verdura - Pescado - Yogur	**Krema - Hegazti - Esnekia** Crema - Ave - Lácteo	**Pasta - Arraultz - Jogurta** Pasta - Huevo - Yogur

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.