IKAST. BERA KRUZ

BASAL

martxoa - marzo 2026

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
2 Kcal 714 HC 87 Lip 33 Prot 18	**3** Kcal 649 HC 91 Lip 23 Prot 21	**4** Kcal 772 HC 95 Lip 30 Prot 36	**5** Kcal 763 HC 71 Lip 38 Prot 36	**6** Kcal 825 HC 108 Lip 29 Prot 37
Barazki-menestra **Hegazti san jakoboa entsaladarekin** **Sasoiko fruta** Menestra de verduras San jacobo de ave con ensalada Fruta de temporada	**Porrusalda** **Legatz-albondigak tomate eta piper gorriekin** **Sasoiko fruta** Purrusalda Albóndigas de merluza con tomate y pimientos rojos Fruta de temporada	**Babarrun zuriak bertako kalabazarekin** **Arrautza frijituak patata frijituekin** **Sasoiko fruta** Alubias blancas con calabaza local Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	**Barazki-krema** **Behi-hanburgesa 100% entsaladarekin** **Jogurta** Crema de verduras Hamburguesa 100% vacuno con ensalada Yogur	**Arroza integrala bertoko barazkiekin** **Izokina labean entsaladarekin** **Sasoiko fruta** Arroz integral con verduras locales Salmón al horno con ensalada Fruta de temporada
Zopa - Arraultz - Jogurta Sopa - Huevo - Yogur	**Pasta - Arraina - Jogurta** Pasta - Pescado - Yogur	**Arroza - Hegazti - Esnekia** Arroz - Ave - Lácteo	**Patata - Arraina - Fruta** Patata - Pescado - Fruta	**Entsalada - Haragi - Jogurta** Ensalada - Carne - Yogur
9 Kcal 647 HC 79 Lip 17 Prot 46	**10** Kcal 814 HC 73 Lip 45 Prot 31	**11** Kcal 779 HC 107 Lip 27 Prot 31	**12** Kcal 783 HC 106 Lip 25 Prot 39	**13** Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32
Porru eta ziazerba-krema **Oilasko-bularkia landako salteatuarekin** **Sasoiko fruta** Crema de puerros y espinacas Pechuga de pollo con salteado campestre Fruta de temporada	**Hegazti-zopa fideoekin** **Behi- eta txerri-albondigak txanpinoiekin** **Sasoiko fruta** Sopa de ave con fideos Albóndigas de vacuno y cerd ocon champiñones Fruta de temporada	**Garbantzuak bertako barazkiekin** **Patata tortila entsaladarekin** **Sasoiko fruta** Garbanzos con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	**Makarroi integralak italiar erara** **Abadira arrautzaztatua entsaladarekin** **Aihoria** Macarrones integrales italiana Abadejo a la romana con ensalada Natillas	**Dilistak bertako barazkiekin** **Barazki-paella** **Sasoiko fruta** Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta de temporada
Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	**Entsalada - Arraina - Jogurta** Ensalada - Pescado - Yogur	**Barazki - Hegazti - Jogurta** Verdura - Ave - Yogur	**Krema - Haragi - Jogurta** Crema - Carne - Yogur	**Zopa - Arraina - Jogurta** Sopa - Pescado - Yogur
16 Kcal 797 HC 81 Lip 42 Prot 26	**17** Kcal 817 HC 99 Lip 27 Prot 47	**18** Kcal 759 HC 68 Lip 40 Prot 38	**19**	**20**
Bertako barazki-krema **Behi- eta txerri-hanburgesa patata frijituekin** **Sasoiko fruta** Crema de verduras locales Hamburguesa de vacuno y cerdo con patatas fritas Fruta de temporada	**Babarrun gorrien lapikokoa** **Legatza arrautzaztatua piper gorriekin** **Sasoiko fruta** Cocido de alubias rojas Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada	**Patatak errioxar erara** **Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin** **Gazta txikia** Patatas a la riojana Tortilla francesa de atún con ensalada Quesitos	**JAIA** FIESTA	**JAIA** FIESTA
Arroza - Arraultz - Jogurta Arroz - Huevo - Yogur	**Entsalada - Haragi - Esnekia** Ensalada - Carne - Lácteo	**Barazki - Arraina - Fruta** Verdura - Pescado - Fruta		
23 Kcal 827 HC 99 Lip 32 Prot 41	**24** Kcal 726 HC 75 Lip 24 Prot 54	**25** Kcal 738 HC 117 Lip 11 Prot 47	**26** Kcal 709 HC 80 Lip 29 Prot 30	**27** Kcal 902 HC 119 Lip 38 Prot 32
Dilistak arroza integralarekin **Arrautza frijituak entsaladarekin** **Sasoiko fruta** Lentejas con arroz integral Huevos fritos con ensalada Fruta de temporada	**Bertako kalabaza-krema** **Oilasko-izterra patata frijituekin** **Sasoiko fruta** Crema de calabaza local Muslo de pollo con patatas fritas Fruta de temporada	**Barraskiloak tomatearekin** **Meniere abadira** **Sasoiko fruta** Caracolillos con tomate Abadejo meniere Fruta de temporada	**Lekak patatekin** **Solomo ontzutua entsaladarekin** Esnekia Vainas con patatas Lomo adobado con ensalada Lácteo	**Garbantzuak bertako barazkiekin** **Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin** Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada
Entsalada - Arraina - Jogurta Ensalada - Pescado - Yogur	**Patata - Hegazti - Jogurta** Patata - Ave - Yogur	**Barazki - Arraultz - Jogurta** Verdura - Huevo - Yogur	**Arroza - Arraina - Jogurta** Arroz - Pescado - Yogur	**Zopa - Haragi - Fruta** Sopa - Carne - Fruta

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.