CEIP ITURZAETA HLHI

BASAL

martxoa - marzo 2026

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
2 Kcal 721 HC 91 Lip 18 Prot 48	**3** Kcal 839 HC 85 Lip 43 Prot 30	**4** Kcal 641 HC 75 Lip 25 Prot 32	**5** Kcal 844 HC 123 Lip 24 Prot 39	**6** Kcal 798 HC 64 Lip 45 Prot 30
Dilistak barazkiekin (kh) **Legatza arrautzaztatua piper gorriekin** **Sasoiko fruta** Lentejas con verduras (cm) Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada	**Hegazti-zopa fideoekin** **Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin (kh)** **Sasoiko fruta** Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y atun al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada	**Porrusalda** **Izokina saltsa berdean (kh)** **Sasoiko fruta** Purrusalda Salmon en salsa verde (cm) Fruta de temporada	**Arroza tomatearekin (kh)** **Txahal-xerra ogi birrineztatua entsaladarekin (kh)** **Sasoiko fruta** Arroz con tomate (cm) Filete de ternera empanado con ensalada (cm) Fruta de temporada	**Lekak patatekin** **Hegazti saltxitxa freskoak egosiak tomate saltsan** **Gazta txikia eta irasagarra** Vainas con patatas Salchichas frescas de ave cocidas con salsa de tomate Quesito con membrillo
Arroza - Arraultz - Jogurta Arroz - Huevo - Yogur	**Entsalada - Haragi - Jogurta** Ensalada - Carne - Yogur	**Barazki - Hegazti - Jogurta** Verdura - Ave - Yogur	**Krema - Arraina - Jogurta** Crema - Pescado - Yogur	**Pasta - Arraultz - Fruta** Pasta - Huevo - Fruta
9 Kcal 741 HC 96 Lip 33 Prot 17	**10** Kcal 831 HC 86 Lip 39 Prot 39	**11** Kcal 724 HC 138 Lip 5 Prot 31	**12** Kcal 843 HC 98 Lip 33 Prot 41	**13** Kcal 921 HC 105 Lip 41 Prot 35
Bertako barazki-krema **Hegazti san jakoboa entsaladarekin** **Flana** Crema de verduras locales San jacobo de ave con ensalada Flan	**Hegazti-zopa fideoekin** **Behi-hanburgesa 100% piper gorriekin (kh)** **Sasoiko fruta** Sopa de ave con fideos Hamburguesa 100% vacuno con pimientos rojos (cm) Fruta de temporada	**Dilistak barazkiekin (kh)** **Barazki-paella (kh)** **Sasoiko fruta** Lentejas con verduras (cm) Paella vegetal (cm) Fruta de temporada	**Patatak errioxar erara** **Arrain freskoa erromatar erara entsaladarekin** **Sasoiko fruta** Patatas a la riojana Pescado fresco a la romana con ensalada Fruta de temporada	**Indaba gorriak bertako barazkiekin** **Patata eta txorizo tortila labean entsaladarekin (kh)** **Sasoiko fruta** Alubias rojas con verduras locales Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada
Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta	**Entsalada - Arraultz - Jogurta** Ensalada - Huevo - Yogur	**Barazki - Arraina - Jogurta** Verdura - Pescado - Yogur	**Krema - Hegazti - Esnekia** Crema - Ave - Lácteo	**Barazki - Haragi - Fruta** Verdura - Carne - Fruta
16 Kcal 696 HC 91 Lip 15 Prot 49	**17** Kcal 868 HC 123 Lip 31 Prot 25	**18** Kcal 655 HC 77 Lip 24 Prot 35	**19**	**20** Kcal 791 HC 118 Lip 18 Prot 44
Garbantzuak bertako barazkiekin (kh) **Solomo ontzutua txanpinoiekin** **Sasoiko fruta** Garbanzos con verduras (cm) Lomo adobado con champiñones Fruta de temporada	**Makarroiak tomatearekin (kh)** **Patata tortila labean entsaladarekin (kh)** **Sasoiko fruta** Macarrones con tomate (cm) Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada	**Barazki-krema lekaleekin (kh)** **Oilasko-bularkia entsaladarekin** **Jogurta** Crema de verduras y legumbre (cm) Pechuga de pollo con ensalada Yogur	JAIA FIESTA	**Haragi-paella (kh)** **Bakailaoa errioxako erara** **Sasoiko fruta** Paella de carne (cm) Bacalao a la riojana Fruta de temporada
Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur	**Krema - Arraina - Jogurta** Crema - Pescado - Yogur	**Zopa - Arraina - Fruta** Sopa - Pescado - Fruta		**Barazki - Arraultz - Esnekia** Verdura - Huevo - Lácteo
23 Kcal 889 HC 103 Lip 36 Prot 38	**24** Kcal 706 HC 75 Lip 24 Prot 47	**25** Kcal 803 HC 96 Lip 28 Prot 46	**26** Kcal 971 HC 66 Lip 55 Prot 56	**27** Kcal 836 HC 119 Lip 23 Prot 39
Dilistak barazkiekin (kh) **Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin (kh)** **Sasoiko fruta** Lentejas con verduras (cm) Tortilla de patata y atun al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada	**Barazki-menestra (kh)** **Txahal-gisatua barazki-saltsan (kh)** **Sasoiko fruta** Menestra de verduras (cm) Guisado de ternera en salsa de verduras (cm) Fruta de temporada	**Babarrun zurien lapikokoa** **Izokina meniere erara** **Sasoiko fruta** Cocido de alubias blancas Salmon meniere Fruta de temporada	**Bertako barazki-krema** **Oilasko-izterra errea patata frijituekin** **Esnea** Crema de verduras locales Muslo de pollo asado con patatas fritas Leche	**Makarroiak tomatearekin (kh)** **Legatza arrautzaztatua piper gorriekin** **Sasoiko fruta** Macarrones con tomate (cm) Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada
Krema - Hegazti - Jogurta Crema - Ave - Yogur	**Barazki - Arraultz - Jogurta** Verdura - Huevo - Yogur	**Barazki - Hegazti - Jogurta** Verdura - Ave - Yogur	**Pasta - Arraina - Fruta** Pasta - Pescado - Fruta	**Arroza - Hegazti - Esnekia** Arroz - Ave - Lácteo
30	**31**			
JAIA FIESTA	JAIA FIESTA			

Gomendatutako afaria
Cena recomendada

Menu basalarekiko plater desberdina
Plato distinto al menú basal

Animalia proteina gabeko menua
Menú libre de proteína animal

Bertoko menua %100ean
Menú 100% local

Gure menu guztiek astero biltzen dituzte produktu ekologikoak, bidezko merkataritzakoak eta kalitate hobetua dutenak (Eusko label, etab.)

Todos nuestros menús incluyen semanalmente productos ecológicos, de comercio justo y con etiqueta de calidad mejorada (Eusko label, etc)

OHARRA: 12 urteko umeetan oinarritutako informazio nutrizionalaren kalkulua, menuan eskainitalo 40gr-ko ogia barne.

NOTA INFORMATIVA: Información nutricional calculada en base a niños de 12 años, incluyendo 40 g. de pan ofrecidos con el menú.

EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO