CGIO. Nª Sª DEL CARMEN (PORTU)

BASAL

urtarrila - enero 2021

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
				1 **JAIA** FIESTA
4 Kcal 800 HC 82 Lip 42 Prot 26 **Bertako barazki krema** **Haragi bolak saltsan jardinera erara** **Fruta freskoa** Crema de verduras locales Albondigas a la jardinera Fruta fresca **Patata - Arraina - Yogurra** Patata - Pescado - Yogur	**5** Kcal 738 HC 132 Lip 12 Prot 32 **Arroza tomatearekin** **Legatza meniere eran** **Fruta freskoa** Arroz con tomate Merluza meniere Fruta fresca **Krema - Hegazti - Esnekia** Crema - Ave - Lácteo	**6** **JAIA** FIESTA	**7** Kcal 690 HC 56 Lip 26 Prot 63 **Hegazti zopa fideoekin** **Oilasko izterra piper gorriekin** **Gazta txikia "la vaca que rie"** Sopa de ave con fideos Muslo de pollo con pimientos rojos Quesitos la vaca que rie **Barazki - Arraina - Fruta** Verdura - Pescado - Fruta	**8** Kcal 804 HC 89 Lip 33 Prot 41 **Indaba zuriak bertako barazkiekin** **Atun tortilla frantsesa entsaladarekin** **Fruta freskoa** Alubias blancas con verduras locales Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta fresca **Entsalada - Hegazti - Yogurra** Ensalada - Ave - Yogur
11 Kcal 949 HC 69 Lip 57 Prot 37 **Lekak patatekin** **Odoloste errioxar erara** **Fruta freskoa** Vainas con patatas Morcilla a la riojana Fruta fresca **Pasta - Arraina - Yogurra** Pasta - Pescado - Yogur	**12** Kcal 751 HC 88 Lip 26 Prot 44 **Patatak errioxar erara** **Solomo adobatuta entsaladarekin** **Fruta freskoa** Patatas a la riojana Lomo adobado con ensalada Fruta fresca **Entsalada - Arraultz - Yogurra** Ensalada - Huevo - Yogur	**13** Kcal 806 HC 115 Lip 29 Prot 23 **Dilistak bertako barazkiekin** **Arrautz frijituak patata frijituekin** **Fruta freskoa** Lentejas con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca **Barazki - Hegazti - Yogurra** Verdura - Ave - Yogur	**14** Kcal 674 HC 87 Lip 17 Prot 45 **Bertako kui krema ogi txigortuarekin** **Oilasko petxuga azenario eta txanpiñoiekin** **Aihoria** Crema de calabaza local con picatostes Pechuga de pollo con zanahoria y champiñon Natillas **Arroza - Arraina - Fruta** Arroz - Pescado - Fruta	**15** Kcal 752 HC 106 Lip 20 Prot 42 **Karakolilloak tomatearekin** **Bakailaoa erromatar erara entsaladarekin** **Fruta freskoa** Caracolillos con tomate Bacalao a la romana con ensalada Fruta fresca **Krema - Haragi - Yogurra** Crema - Carne - Yogur
18 Kcal 825 HC 131 Lip 29 Prot 16 **Arroza integrala bertoko barazkiekin** **San jakoboa entsaladarekin** **Fruta freskoa** Arroz integral con verduras locales San jacobo con ensalada Fruta fresca **Entsalada - Arraultz - Yogurra** Ensalada - Huevo - Yogur	**19** Kcal 732 HC 70 Lip 26 Prot 56 **Bertako barazki krema** **Oilasko izterra entsaladarekin** **Edateko jogurra** Crema de verduras locales Muslo de pollo con ensalada Yogur bebible **Patata - Arraina - Fruta** Patata - Pescado - Fruta	**20** Kcal 724 HC 99 Lip 20 Prot 39 **Indaba gorriak bertako barazkiekin** **Legatza marinel saltsan** **Fruta freskoa** Alubias rojas con verduras locales Merluza en salsa marinera Fruta fresca **Krema - Hegazti - Yogurra** Crema - Ave - Yogur	**21** Kcal 805 HC 104 Lip 31 Prot 32 **Makarroiak italiar erara** **Arrautz frijituak patata frijituekin** **Fruta freskoa** Macarrones italiana Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca **Barazki - Haragi - Yogurra** Verdura - Carne - Yogur	**22** Kcal 897 HC 104 Lip 25 Prot 38 **Garbantzuak bertako kuiarekin** **Hegaluze medailoia errioxar erara** **Fruta freskoa** Garbanzos con calabaza local Medallon de bonito a la riojana Fruta fresca **Zopa - Arraina - Esnekia** Sopa - Pescado - Lácteo
25 Kcal 956 HC 89 Lip 50 Prot 42 **Dilista erregosiak** **Oilasko saltxitxak freskuak entsaladarekin** **Fruta freskoa** Lentejas estofadas Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta fresca **Barazki - Arraina - Esnekia** Verdura - Pescado - Lácteo	**26** Kcal 702 HC 78 Lip 25 Prot 45 **Porrusalda krema** **Txahal gisatua barazki saltsan** **Jogurta** Crema de purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur **Arroza - Arraultz - Fruta** Arroz - Huevo - Fruta	**27** Kcal 797 HC 116 Lip 25 Prot 33 **Haragizko paella** **Legatz arrautzaztatua entsaladarekin** **Fruta freskoa** Paella de carne Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca **Barazki - Hegazti - Yogurra** Verdura - Ave - Yogur	**28** Kcal 845 HC 104 Lip 26 Prot 52 **Indaba zuriak bertako barazkiekin** **Txerri giarra labean jardinera erara** **Fruta freskoa** Alubias blancas con verduras locales Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta fresca **Krema - Arraina - Yogurra** Crema - Pescado - Yogur	**29** Kcal 619 HC 80 Lip 24 Prot 19 **Barazki menestra** **Patata tortila entsaladarekin** **Fruta freskoa** Menestra de verduras Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca **Zopa - Haragi - Yogurra** Sopa - Carne - Yogur

Gomendatutako afaria
Cena recomendada

Menu basalarekiko plater desberdina
Plato distinto al menú basal

Hobekuntza kardiobaskularrerako menua
Menú de mejora cardiovascular

Bertoko menua %100ean
Menú 100% local

Karbono aztarna baxuko menua
Menú bajo en huella de carbono

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.