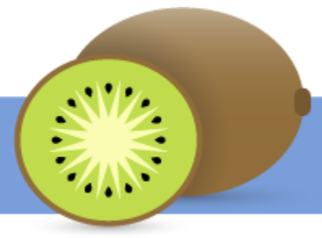
CEP MUNDAKA LHI - PRIMARIA

BASAL

abendua - diciembre 2019



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
2 Kcal 837 HC 79 Lip 44 Prot 28	**3** Kcal 792 HC 96 Lip 28 Prot 43	**4** Kcal 852 HC 108 Lip 25 Prot 52	**5** Kcal 726 HC 111 Lip 26 Prot 35	**6**
Lekak patatekin **Albondigak piper gorriekin** **Fruta freskoa** Vainas con patatas Albondigas con pimientos rojos Fruta fresca	**Txitxirioak bertako barazkiekin** **Legatz arrautzaztatua entsaladarekin** **Jogurta** Garbanzos con verduras locales Merluza a la romana con ensalada Yogur	**Makarroiak italiar erara** **Txahal gisatua barazki saltsan** **Fruta freskoa** Macarrones italiana Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta fresca	**Indaba gorriak bertako barazkiekin** **Oilasko hegalak errea entsaladarekin** **Fruta freskoa** Alubias rojas con verduras locales Alitas de pollo asadas con ensalada Fruta fresca	**JAIA** FIESTA
Arroza - Arraina - Esnekia Arroz - Pescado - Lácteo	**Barazki - Haragi - Fruta** Verdura - Carne - Fruta	**Zopa - Arraina - Esnekia** Sopa - Pescado - Lácteo	**Krema - Arraultz - Yogurra** Crema - Huevo - Yogur	
9 Kcal 840 HC 128 Lip 26 Prot 25	**10** Kcal 755 HC 88 Lip 32 Prot 30	**11** Kcal 924 HC 125 Lip 27 Prot 51	**12** Kcal 736 HC 85 Lip 27 Prot 42	**13** Kcal 762 HC 107 Lip 20 Prot 42
Dilistak bertako barazkiekin **Patata tortila hegalaburrarekin eta entsaladarekin** **Fruta freskoa** Lentejas con verduras locales Tortilla de patata y atun con ensalada Fruta fresca	**Porru esta espinaka krema** **Frankfurt ketchuparekin** **Fruta freskoa** Crema de puerros y espinacas Frankfurt con ketchup Fruta fresca	**Paella mixtoa** **Bakailaoa saltsa berdean Aihoria** Paella mixta Bacalao en salsa verde Natillas	**Patata gisatuak** **Txahal biribilki arraultzaztatua txanpiñoiekin** **Fruta freskoa** Patatas guisadas Redondo de ternera rebozado con champiñones Fruta fresca	**Makarroiak tomatearekin** **Solomo adobatuta entsaladarekin** **Fruta freskoa** Macarrones con tomate Lomo adobado con ensalada Fruta fresca
Zopa - Hegazti - Yogurra Sopa - Ave - Yogur	**Arroza - Arraina - Esnekia** Arroz - Pescado - Lácteo	**Krema - Haragi - Fruta** Crema - Carne - Fruta	**Barazki - Arraina - Yogurra** Verdura - Pescado - Yogur	**Krema - Arraultz - Yogurra** Crema - Huevo - Yogur
16 Kcal 909 HC 71 Lip 46 Prot 56	**17** Kcal 811 HC 83 Lip 35 Prot 42	**18** Kcal 728 HC 99 Lip 21 Prot 40	**19** Kcal 681 HC 84 Lip 31 Prot 14	**20** Kcal 1083 HC 121 Lip 49 Prot 44
Bertoko barazki krema ogi integrala txigortuarekin **Oilasko izterra errea entsaladarekin** **Jogurta** Crema de verduras locales con picatostes integrales Muslo de pollo asado con ensalada Yogur	**Patatak saltsa berdean** **Txahal-hanburguesa jardinera erara** **Fruta freskoa** Patatas en salsa verde Hamburguesa 100% ternera a la jardinera Fruta fresca	**Indaba txuriak bertako kalabazarekin** **Legatza marinel saltsan** **Fruta freskoa** Alubias blancas con calabaza local Merluza en salsa marinera Fruta fresca	**Barazki menestra** **San jakoboa entsaladarekin** **Fruta freskoa** Menestra de verduras San jacobo con ensalada Fruta fresca	**Espagetiak bolognesa erara** **Salmonada amuarraina freskua labean piper gorriekin** **Postre berezia** Espaguetis bolognesa Trucha asalmonada fresca al horno con pimientos rojos Postre especial
Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta	**Barazki - Arraultz - Yogurra** Verdura - Huevo - Yogur	**Krema - Haragi - Yogurra** Crema - Carne - Yogur	**Arroza - Arraina - Yogurra** Arroz - Pescado - Yogur	**Krema - Arraultz - Fruta** Crema - Huevo - Fruta
23 Kcal 798 HC 128 Lip 23 Prot 20	**24**	**25**	**26**	**27**
Dilistak bertako barazkiekin **Patata tortila entsaladarekin** **Fruta freskoa** Lentejas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	**JAIA** FIESTA	**JAIA** FIESTA	**JAIA** FIESTA	**JAIA** FIESTA
Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur				
30	**31**			
JAIA FIESTA	**JAIA** FIESTA			

Gonmendatutako afaria
Cena recomendada

Menu basalarekiko plater desberdina
Plato distinto al menú basal

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.

EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO