

Janvier/Enero 2022

lundi/lunes

3 Kcal. 94 H.C. 19
Lip. 1 Prot. 3

- Soup de volaille aux
vermicelles
Hegazti eta fideo zopak



- Steak haché de veau en
sauce fait à la maison
Txahal hanburgesak
etxeko saltsan

- Julienne de légumes
Barazki salteatuak juliana
erara

- Fruit de saison
Sasoiko fruta

- Yaourt
Jogurta



10 Kcal. 94 H.C. 19
Lip. 1 Prot. 3

- Salade de pâtes
Pasta entsalada



- Longe de porc mariné
Solomo ontzutua

- Haricots beurre
Lekak gurinarekin



- Fruit de saison
Sasoiko fruta

- Yaourt
Jogurta



mardi/martes

4 Kcal. 94 H.C. 19
Lip. 1 Prot. 3

- Taboulé
Gari semola



- Cuisse de poulet au four
Oilasko izter errea

- Laitue
Letxuga



- Fruit de saison
Sasoiko fruta

- Fromage semi-affiné
Gazta erdi ondua



11 Kcal. 94 H.C. 19
Lip. 1 Prot. 3

- Brocoli à l'ail
Brokolia olio errearekin

- Boulettes de veau en
sauce
Txahal albondigak saltsan

- Riz
Arroza

- Fruit de saison
Sasoiko fruta

- Natillas de vainilla
Bainila natilak



mercredi/miércoles

5

12

jeudi/jueves

6

13 Kcal. 94 H.C. 19
Lip. 1 Prot. 3

- Haricots blancs
Babarrun zuriak

- Merluza en salsa verde
Legatza saltsa berdean



- Petit pois sautés
Ilar salteatuak

- Fruit de saison
Sasoiko fruta

- Fromage Emmental
Emmental gazta



vendredi/viernes

7 Kcal. 94 H.C. 19
Lip. 1 Prot. 3

- Salade de laitue et maïs
Arto eta letxugadun
entsalada



- Pâtes
Pasta



- bolognaise vegetariene
bolognesa begetalarekin



- Fruit de saison
Sasoiko fruta

- Yogourt à boire aromatisé
Edateko zaporedun jogurta



14 Kcal. 94 H.C. 19
Lip. 1 Prot. 3

- Velouté de courgette
Kalabazin krema

- Omelette espagnole
Patata tortilla



- Laitue
Letxuga



- Fruit de saison
Sasoiko fruta

- Jogurta edatekoa



17 Kcal. 94 H.C. 19
Lip. 1 Prot. 3

- Chorizo
Txorizoa



- Steak haché
Hanburgesak



- Jardinière de légumes
Barazki menestra

- Fruit de saison
Sasoiko fruta

- Yaourt
Jogurta



24 Kcal. 94 H.C. 19
Lip. 1 Prot. 3

- Fried au thon
Atuna enpanadillak



- Ragoût de boeuf
Txahalki gisatua

- Pâtes au beurre
Pasta gurinarekin



- Fruit de saison
Sasoiko fruta

- Yaourt
Jogurta



31 Kcal. 94 H.C. 19
Lip. 1 Prot. 3

- Purée de légumes
Barazki purea

- Paella de légumes
Barazki paella

- Fruit de saison
Sasoiko fruta

- Yogourt à boire aromatisé
Edateko zaporedun jogurta



18 Kcal. 94 H.C. 19
Lip. 1 Prot. 3

- Salade verte
Entsalada berdea



- Pomfret pané
Palometa rebozatuta



- Pommes de terre cuites
au beurre
Patata egosiak gurinarekin



- Compote de fruits
Fruta konpota

- Flan vanille
Bainila flana



25 Kcal. 94 H.C. 19
Lip. 1 Prot. 3

- Salade variée
Entsalada nahasia



- Etxeko barazkidun
kaneloiak



- Petit pois au beurre
Ilarrak gurinarekin



- Compote de fruits
Fruta konpota

- Fromage Brie
Brie gazta



19

26

20 Kcal. 94 H.C. 19
Lip. 1 Prot. 3

- Baguettes de légumes
Barazki baritak



- Riz avec légumes en dés
Arroza barazkiekin

- Fruit de saison
Sasoiko fruta

- Yaourt
Jogurta



27 Kcal. 94 H.C. 19
Lip. 1 Prot. 3

- Soup de volaille aux
vermicelles
Hegazti eta fideo zopak



- Filet de porc pané
Txerri tunka rebozatua



- Pommes de terre cuites
au beurre
Patata egosiak gurinarekin



- Fruit de saison
Sasoiko fruta

- Jogurta edatekoa



21 Kcal. 94 H.C. 19
Lip. 1 Prot. 3

- Purée de légumes
Barazki purea

- Rôti de dinde
Indioilar rotia



- Sauté vichy
Vichy azenarioa

- Fruit de saison
Sasoiko fruta

- Fromage semi-affiné
Gazta erdi ondua



28 Kcal. 94 H.C. 19
Lip. 1 Prot. 3

- Haricots rouges cuites
Babarrun gorri gisatuak

- Morue avec tomate
Bakailua tomate saltsan



- Riz Pilaf
"Pilaf" Arroza

- Fruit de saison
Sasoiko fruta

- Fromage Emmental
Emmental gazta



Los datos entregados mediante la valoración nutricional son orientativos y están basados en fuentes bibliográficas, sin tener en cuenta la actividad física, el sexo y la edad de cada niñ@. Se ha tenido en cuenta una ración de 40g de pan. Todos los días se ofrece ensalada como opción de guarnición. Todos los meses se programa pescado fresco y éste se elige en base a la oferta del mercado. Todos los días hay opción de comer fruta como postre: Los lunes/lunes, miércoles/miércoles y viernes/viernes se ofrecerá fruta variada, y los martes/martes y jueves/jueves fruta o yogur opcional. Postres especiales: Una vez cada dos semanas se ofrecerá un postre especial en vez del yogur o la fruta; manteniendo siempre la opción de la fruta.

LOS DÍAS NARANJAS
COMEMOS
Ecológico y/o Local.

LOS DÍAS VERDES
NO COMEMOS PROTEÍNA
DE ORIGEN ANIMAL.

askóra



Gluten
Gluten



Oeufs
Huevos



Poisson
Pescado



Mollusques
Moluscos



Crustacés
Crustáceos



Laiterie
Lácteos



Céleri
Apio



Graines de
sésame
Granos de
sésamo



Noix
Frutos de
cáscara



Cacahuètes
Cacahuetes



Soja
Soja



Lupins
Altramucos



Moutarde
Mostaza



Anhydride
sulfureux et
sulfites
Dióxido de
azufre y sulfitos

Consejos para tus cenas

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Comida						
<ul style="list-style-type: none"> • Pasta /Arroz • Huevo • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Verduras • Cerdo • Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> • Legumbre • Pescado blanco • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa • Carne blanca • Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> • Patata • Ternera • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Verdura • Pescado azul • Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> • Legumbre • Huevo • Fruta
Cena						
<ul style="list-style-type: none"> • Verduras • Carne blanca • Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> • Patata • Pescado azul • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Verdura • Ternera • Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta/Arroz • Pescado blanco • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Verdura • Huevo • Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa • Carne blanca • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Verdura • Pescado blanco • Postre lácteo

*El cuadro es orientativo, para que puedas planificar el menú de casa, según lo que hayas comido al mediodía.