# IKASTOLA DEUSTO

BASAL

## apirila - abril 2021

| ASTELEHENA / LUNES | ASTEARTEA / MARTES | ASTEAZKENA / MIERCOLES | OSTEGUNA / JUEVES | OSTIRALA / VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| | | | **1**<br>JAIA<br>FIESTA | **2**<br>JAIA<br>FIESTA |
| **5**<br>JAIA<br>FIESTA | **6**<br>JAIA<br>FIESTA | **7**<br>JAIA<br>FIESTA | **8**<br>JAIA<br>FIESTA | **9**<br>JAIA<br>FIESTA |
| **12** Kcal 810 HC 117<br>Lip 21 Prot 37<br>**Dilistak bertako barazkiekin**<br>**Solomo adobatuta entsaladarekin**<br>**Fruta freskoa**<br>Lentejas con verduras locales<br>Lomo adobado con ensalada<br>Fruta fresca<br>**Pasta - Arraina - Yogurra**<br>Pasta - Pescado - Yogur | **13** Kcal 957 HC 67<br>Lip 59 Prot 41<br>**Hegazti zopa fideo integralekin**<br>**Odoloste errioxar erara**<br>**Fruta freskoa**<br>Sopa de ave con fideos integrales<br>Morcilla a la riojana<br>Fruta fresca<br>**Entsalada - Arraultz - Yogurra**<br>Ensalada - Huevo - Yogur | **14** Kcal 654 HC 70<br>Lip 29 Prot 25<br>**Lekak patatekin**<br>**Arrautz frijituak patata frijituekin**<br>**Fruta freskoa**<br>Vainas con patatas<br>Huevos fritos con patatas fritas<br>Fruta fresca<br>**Barazki - Hegazti - Yogurra**<br>Verdura - Ave - Yogur | **15** Kcal 674 HC 87<br>Lip 17 Prot 45<br>**Bertako kui krema ogi txigortuarekin**<br>**Oilasko petxuga azenario eta txanpiñoiekin**<br>**Aihoria**<br>Crema de calabaza local con picatostes<br>Pechuga de pollo con zanahoria y champiñon<br>Natillas<br>**Arroza - Arraina - Fruta**<br>Arroz - Pescado - Fruta | **16** Kcal 752 HC 106<br>Lip 20 Prot 42<br>**Karakolilloak tomatearekin**<br>**Bakailaoa erromatar erara entsaladarekin**<br>**Fruta freskoa**<br>Caracolillos con tomate<br>Bacalao a la romana con ensalada<br>Fruta fresca<br>**Krema - Haragi - Yogurra**<br>Crema - Carne - Yogur |
| **19** Kcal 831 HC 123<br>Lip 30 Prot 22<br>**Arroza integrala bertoko barazkiekin**<br>**Nuggets-ak entsaladarekin**<br>**Fruta freskoa**<br>Arroz integral con verduras locales<br>Nuggets con ensalada<br>Fruta fresca<br>**Entsalada - Arraultz - Yogurra**<br>Ensalada - Huevo - Yogur | **20** Kcal 724 HC 99<br>Lip 20 Prot 39<br>**Indaba gorriak bertako barazkiekin**<br>**Legatza marinel saltsan**<br>**Fruta freskoa**<br>Alubias rojas con verduras locales<br>Merluza en salsa marinera<br>Fruta fresca<br>**Krema - Hegazti - Yogurra**<br>Crema - Ave - Yogur | **21** Kcal 789 HC 73<br>Lip 31 Prot 57<br>**Bertako barazki krema**<br>**Oilasko izterra entsaladarekin**<br>**Izozkia**<br>Crema de verduras locales<br>Muslo de pollo con ensalada<br>Helado<br>**Patata - Arraina - Fruta**<br>Patata - Pescado - Fruta | **22** Kcal 805 HC 104<br>Lip 31 Prot 32<br>**Makarroiak italiar erara**<br>**Arrautz frijituak patata frijituekin**<br>**Fruta freskoa**<br>Macarrones italiana<br>Huevos fritos con patatas fritas<br>Fruta fresca<br>**Barazki - Haragi - Yogurra**<br>Verdura - Carne - Yogur | **23** Kcal 925 HC 91<br>Lip 11 Prot 22<br>**Garbantzuak bertako kuiarekin**<br>**Arrautzaztatutako palometa piper gorriekin**<br>**Fruta freskoa**<br>Garbanzos con calabaza local<br>Palometa rebozada con pimientos rojos<br>Fruta fresca<br>**Zopa - Arraultz - Esnekia**<br>Sopa - Huevo - Lácteo |
| **26** Kcal 956 HC 89<br>Lip 50 Prot 42<br>**Dilista erregosiak**<br>**Oilasko saltxitxak freskuak entsaladarekin**<br>**Fruta freskoa**<br>Lentejas estofadas<br>Salchichas frescas de ave con ensalada<br>Fruta fresca<br>**Barazki - Arraina - Esnekia**<br>Verdura - Pescado - Lácteo | **27** Kcal 702 HC 78<br>Lip 25 Prot 45<br>**Porrusalda krema**<br>**Txahal gisatua barazki saltsan**<br>**Jogurta**<br>Crema de purrusalda<br>Guisado de ternera en salsa de verduras<br>Yogur<br>**Arroza - Arraultz - Fruta**<br>Arroz - Huevo - Fruta | **28** Kcal 896 HC 123<br>Lip 28 Prot 44<br>**Haragizko paella**<br>**Txerri giarra labean jardinera erara**<br>**Fruta freskoa**<br>Paella de carne<br>Guiarra de cerdo al horno a la jardinera<br>Fruta fresca<br>**Barazki - Arraina - Yogurra**<br>Verdura - Pescado - Yogur | **29** Kcal 746 HC 97<br>Lip 23 Prot 42<br>**Indaba zuriak bertako barazkiekin**<br>**Legatz arrautzaztatua entsaladarekin**<br>**Fruta freskoa**<br>Alubias blancas con verduras locales<br>Merluza a la romana con ensalada<br>Fruta fresca<br>**Krema - Hegazti - Yogurra**<br>Crema - Ave - Yogur | **30** Kcal 720 HC 64<br>Lip 38 Prot 32<br>**Lekak patatekin**<br>**Hegalabur nahastia entsaladarekin**<br>**Fruta freskoa**<br>Vainas con patatas<br>Revuelto de atun con ensalada<br>Fruta fresca<br>**Zopa - Haragi - Yogurra**<br>Sopa - Carne - Yogur |

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.

# IKASTOLA DEUSTO

CELIACO

## apirila - abril 2021

| ASTELEHENA / LUNES | ASTEARTEA / MARTES | ASTEAZKENA / MIERCOLES | OSTEGUNA / JUEVES | OSTIRALA / VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| | | | **1**<br>**JAIA**<br>FIESTA | **2**<br>**JAIA**<br>FIESTA |
| **5**<br>**JAIA**<br>FIESTA | **6**<br>**JAIA**<br>FIESTA | **7**<br>**JAIA**<br>FIESTA | **8**<br>**JAIA**<br>FIESTA | **9**<br>**JAIA**<br>FIESTA |
| **12** Kcal 810 HC 117<br>Lip 21 Prot 37 | **13** Kcal 939 HC 72<br>Lip 56 Prot 37 | **14** Kcal 654 HC 70<br>Lip 29 Prot 25 | **15** Kcal 674 HC 87<br>Lip 17 Prot 45 | **16** Kcal 656 HC 98<br>Lip 14 Prot 38 |
| **Dilistak bertako barazkiekin**<br>**Solomo adobatuta entsaladarekin**<br>**Fruta freskoa**<br>Lentejas con verduras locales<br>Lomo adobado con ensalada<br>Fruta fresca | **Hegazti zopa arrozarekin**<br>**Odoloste errioxar erara**<br>**Fruta freskoa**<br>Sopa de ave con arroz<br>Morcilla a la riojana<br>Fruta fresca | **Lekak patatekin**<br>**Arrautz frijituak patata frijituekin**<br>**Fruta freskoa**<br>Vainas con patatas<br>Huevos fritos con patatas fritas<br>Fruta fresca | **Bertako kui krema ogi txigortuarekin**<br>**Oilasko petxuga azenario eta txanpiñoiekin**<br>**Aihoria**<br>Crema de calabaza local con picatostes<br>Pechuga de pollo con zanahoria y champiñon<br>Natillas | **Makarroiak tomatearekin**<br>**Makailoa labean entsaladarekin**<br>**Fruta freskoa**<br>Macarrones con tomate<br>Bacalao al horno con ensalada<br>Fruta fresca |
| **19** Kcal 908 HC 136<br>Lip 27 Prot 34 | **20** Kcal 724 HC 99<br>Lip 20 Prot 39 | **21** Kcal 724 HC 67<br>Lip 26 Prot 57 | **22** Kcal 805 HC 104<br>Lip 31 Prot 32 | **23** Kcal 825 HC 91<br>Lip 11 Prot 22 |
| **Arroza integrala bertoko barazkiekin**<br>**Txahal erredondoa entsaladarekin**<br>**Fruta freskoa**<br>Arroz integral con verduras locales<br>Redondo de ternera con ensalada<br>Fruta fresca | **Indaba gorriak bertako barazkiekin**<br>**Legatza marinel saltsan**<br>**Fruta freskoa**<br>Alubias rojas con verduras locales<br>Merluza en salsa marinera<br>Fruta fresca | **Bertako barazki krema**<br>**Oilasko izterra entsaladarekin**<br>**Jogurta**<br>Crema de verduras locales<br>Muslo de pollo con ensalada<br>Yogur | **Makarroiak italiar erara**<br>**Arrautz frijituak patata frijituekin**<br>**Fruta freskoa**<br>Macarrones italiana<br>Huevos fritos con patatas fritas<br>Fruta fresca | **Garbantzuak bertako kuiarekin**<br>**Palometa piper gorriekin**<br>**Fruta freskoa**<br>Garbanzos con calabaza local<br>Palometa con pimientos rojos<br>Fruta fresca |
| **26** Kcal 864 HC 88<br>Lip 27 Prot 71 | **27** Kcal 702 HC 78<br>Lip 25 Prot 45 | **28** Kcal 896 HC 123<br>Lip 28 Prot 44 | **29** Kcal 666 HC 89<br>Lip 16 Prot 45 | **30** Kcal 720 HC 64<br>Lip 38 Prot 32 |
| **Dilista erregosiak**<br>**Oilasko izterra entsaladarekin**<br>**Fruta freskoa**<br>Lentejas estofadas<br>Muslo de pollo con ensalada<br>Fruta fresca | **Porrusalda krema**<br>**Txahal gisatua barazki saltsan**<br>**Jogurta**<br>Crema de purrusalda<br>Guisado de ternera en salsa de verduras<br>Yogur | **Haragizko paella**<br>**Txerri giarra labean jardinera erara**<br>**Fruta freskoa**<br>Paella de carne<br>Guiarra de cerdo al horno a la jardinera<br>Fruta fresca | **Indaba zuriak bertako barazkiekin**<br>**Legatza labean entsaladarekin**<br>**Fruta freskoa**<br>Alubias blancas con verduras locales<br>Merluza al horno con ensalada<br>Fruta fresca | **Lekak patatekin**<br>**Hegalabur nahastia entsaladarekin**<br>**Fruta freskoa**<br>Vainas con patatas<br>Revuelto de atun con ensalada<br>Fruta fresca |

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.

# IKASTOLA DEUSTO

NO CERDO

## apirila - abril 2021

| ASTELEHENA / LUNES | ASTEARTEA / MARTES | ASTEAZKENA / MIERCOLES | OSTEGUNA / JUEVES | OSTIRALA / VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| | | | **1**<br>**JAIA**<br>FIESTA | **2**<br>**JAIA**<br>FIESTA |
| **5**<br>**JAIA**<br>FIESTA | **6**<br>**JAIA**<br>FIESTA | **7**<br>**JAIA**<br>FIESTA | **8**<br>**JAIA**<br>FIESTA | **9**<br>**JAIA**<br>FIESTA |
| **12** Kcal 764 HC 147<br>Lip 12 Prot 20 | **13** Kcal 661 HC 76<br>Lip 22 Prot 42 | **14** Kcal 654 HC 70<br>Lip 29 Prot 25 | **15** Kcal 674 HC 87<br>Lip 17 Prot 45 | **16** Kcal 752 HC 106<br>Lip 20 Prot 42 |
| **Dilistak bertako barazkiekin**<br>**Azalorea patatekin**<br>**Fruta freskoa**<br>Lentejas con verduras locales<br>Coliflor con patatas<br>Fruta fresca | **Hegazti zopa fideo integralekin**<br>**Txahal biribilkia piper gorriekin**<br>**Fruta freskoa**<br>Sopa de ave con fideos integrales<br>Redondo de ternera con pimientos rojos<br>Fruta fresca | **Lekak patatekin**<br>**Arrautz frijituak patata frijituekin**<br>**Fruta freskoa**<br>Vainas con patatas<br>Huevos fritos con patatas fritas<br>Fruta fresca | **Bertako kui krema ogi txigortuarekin**<br>**Oilasko petxuga azenario eta txanpiñoiekin**<br>**Aihoria**<br>Crema de calabaza local con picatostes<br>Pechuga de pollo con zanahoria y champiñon<br>Natillas | **Karakolilloak tomatearekin**<br>**Bakailaoa erromatar erara entsaladarekin**<br>**Fruta freskoa**<br>Caracolillos con tomate<br>Bacalao a la romana con ensalada<br>Fruta fresca |
| **19** Kcal 831 HC 123<br>Lip 30 Prot 22 | **20** Kcal 724 HC 99<br>Lip 20 Prot 39 | **21** Kcal 789 HC 73<br>Lip 31 Prot 57 | **22** Kcal 758 HC 104<br>Lip 28 Prot 28 | **23** Kcal 925 HC 91<br>Lip 11 Prot 22 |
| **Arroza integrala bertoko barazkiekin**<br>**Nuggets-ak entsaladarekin**<br>**Fruta freskoa**<br>Arroz integral con verduras locales<br>Nuggets con ensalada<br>Fruta fresca | **Indaba gorriak bertako barazkiekin**<br>**Legatza marinel saltsan**<br>**Fruta freskoa**<br>Alubias rojas con verduras locales<br>Merluza en salsa marinera<br>Fruta fresca | **Bertako barazki krema**<br>**Oilasko izterra entsaladarekin**<br>**Izozkia**<br>Crema de verduras locales<br>Muslo de pollo con ensalada<br>Helado | **Makarroiak tomatearekin**<br>**Arrautz frijituak patata frijituekin**<br>**Fruta freskoa**<br>Macarrones con tomate<br>Huevos fritos con patatas fritas<br>Fruta fresca | **Garbantzuak bertako kuiarekin**<br>**Arrautzaztatutako palometa piper gorriekin**<br>**Fruta freskoa**<br>Garbanzos con calabaza local<br>Palometa rebozada con pimientos rojos<br>Fruta fresca |
| **26** Kcal 936 HC 90<br>Lip 48 Prot 40 | **27** Kcal 702 HC 78<br>Lip 25 Prot 45 | **28** Kcal 841 HC 109<br>Lip 21 Prot 59 | **29** Kcal 746 HC 97<br>Lip 23 Prot 42 | **30** Kcal 720 HC 64<br>Lip 38 Prot 32 |
| **Dilistak barazkiekin**<br>**Oilasko saltxitxak freskuak entsaladarekin**<br>**Fruta freskoa**<br>Lentejas con verduras<br>Salchichas frescas de ave con ensalada<br>Fruta fresca | **Porrusalda krema**<br>**Txahal gisatua barazki saltsan**<br>**Jogurta**<br>Crema de purrusalda<br>Guisado de ternera en salsa de verduras<br>Yogur | **Haragizko paella**<br>**Oilasko izterra txanpiñoiekin**<br>**Fruta freskoa**<br>Paella de carne<br>Muslo de pollo con champiñones<br>Fruta fresca | **Indaba zuriak bertako barazkiekin**<br>**Legatz arrautzaztatua entsaladarekin**<br>**Fruta freskoa**<br>Alubias blancas con verduras locales<br>Merluza a la romana con ensalada<br>Fruta fresca | **Lekak patatekin**<br>**Hegalabur nahastia entsaladarekin**<br>**Fruta freskoa**<br>Vainas con patatas<br>Revuelto de atun con ensalada<br>Fruta fresca |

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.

# IKASTOLA DEUSTO

NO CERDO, NO MERLUZA

## apirila - abril 2021

| ASTELEHENA / LUNES | ASTEARTEA / MARTES | ASTEAZKENA / MIERCOLES | OSTEGUNA / JUEVES | OSTIRALA / VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| | | | **1**<br>JAIA<br>FIESTA | **2**<br>JAIA<br>FIESTA |
| **5**<br>JAIA<br>FIESTA | **6**<br>JAIA<br>FIESTA | **7**<br>JAIA<br>FIESTA | **8**<br>JAIA<br>FIESTA | **9**<br>JAIA<br>FIESTA |
| **12** Kcal 764 HC 147<br>Lip 12 Prot 20 | **13** Kcal 661 HC 76<br>Lip 22 Prot 42 | **14** Kcal 654 HC 70<br>Lip 29 Prot 25 | **15** Kcal 674 HC 87<br>Lip 17 Prot 45 | **16** Kcal 752 HC 106<br>Lip 20 Prot 42 |
| **Dilistak bertako barazkiekin**<br>**Azalorea patatekin**<br>**Fruta freskoa**<br>Lentejas con verduras locales<br>Coliflor con patatas<br>Fruta fresca | **Hegazti zopa fideo integralekin**<br>**Txahal biribilkia piper gorriekin**<br>**Fruta freskoa**<br>Sopa de ave con fideos integrales<br>Redondo de ternera con pimientos rojos<br>Fruta fresca | **Lekak patatekin**<br>**Arrautz frijituak patata frijituekin**<br>**Fruta freskoa**<br>Vainas con patatas<br>Huevos fritos con patatas fritas<br>Fruta fresca | **Bertako kui krema ogi txigortuarekin**<br>**Oilasko petxuga azenario eta txanpiñoiekin**<br>**Aihoria**<br>Crema de calabaza local con picatostes<br>Pechuga de pollo con zanahoria y champiñon<br>Natillas | **Karakolilloak tomatearekin**<br>**Bakailaoa erromatar erara entsaladarekin**<br>**Fruta freskoa**<br>Caracolillos con tomate<br>Bacalao a la romana con ensalada<br>Fruta fresca |
| **19** Kcal 831 HC 123<br>Lip 30 Prot 22 | **20** Kcal 797 HC 133<br>Lip 15 Prot 37 | **21** Kcal 789 HC 73<br>Lip 31 Prot 57 | **22** Kcal 758 HC 104<br>Lip 28 Prot 28 | **23** Kcal 925 HC 91<br>Lip 11 Prot 22 |
| **Arroza integrala bertoko barazkiekin**<br>**Nuggets-ak entsaladarekin**<br>**Fruta freskoa**<br>Arroz integral con verduras locales<br>Nuggets con ensalada<br>Fruta fresca | **Indaba gorriak bertako barazkiekin**<br>**Brokolia patatekin**<br>**Fruta freskoa**<br>Alubias rojas con verduras locales<br>Brocoli con patatas<br>Fruta fresca | **Bertako barazki krema**<br>**Oilasko izterra entsaladarekin**<br>**Izozkia**<br>Crema de verduras locales<br>Muslo de pollo con ensalada<br>Helado | **Makarroiak tomatearekin**<br>**Arrautz frijituak patata frijituekin**<br>**Fruta freskoa**<br>Macarrones con tomate<br>Huevos fritos con patatas fritas<br>Fruta fresca | **Garbantzuak bertako kuiarekin**<br>**Arrautzaztatutako palometa piper gorriekin**<br>**Fruta freskoa**<br>Garbanzos con calabaza local<br>Palometa rebozada con pimientos rojos<br>Fruta fresca |
| **26** Kcal 936 HC 90<br>Lip 48 Prot 40 | **27** Kcal 702 HC 78<br>Lip 25 Prot 45 | **28** Kcal 841 HC 109<br>Lip 21 Prot 59 | **29** Kcal 726 HC 128<br>Lip 12 Prot 31 | **30** Kcal 720 HC 64<br>Lip 38 Prot 32 |
| **Dilistak barazkiekin**<br>**Oilasko saltxitxak freskuak entsaladarekin**<br>**Fruta freskoa**<br>Lentejas con verduras<br>Salchichas frescas de ave con ensalada<br>Fruta fresca | **Porrusalda krema**<br>**Txahal gisatua barazki saltsan**<br>**Jogurta**<br>Crema de purrusalda<br>Guisado de ternera en salsa de verduras<br>Yogur | **Haragizko paella**<br>**Oilasko izterra txanpiñoiekin**<br>**Fruta freskoa**<br>Paella de carne<br>Muslo de pollo con champiñones<br>Fruta fresca | **Indaba zuriak bertako barazkiekin**<br>**Azalorea patatekin**<br>**Fruta freskoa**<br>Alubias blancas con verduras locales<br>Coliflor con patatas<br>Fruta fresca | **Lekak patatekin**<br>**Hegalabur nahastia entsaladarekin**<br>**Fruta freskoa**<br>Vainas con patatas<br>Revuelto de atun con ensalada<br>Fruta fresca |

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.

# IKASTOLA DEUSTO

NO FRUTOS SECOS

## apirila - abril 2021

| ASTELEHENA / LUNES | ASTEARTEA / MARTES | ASTEAZKENA / MIERCOLES | OSTEGUNA / JUEVES | OSTIRALA / VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| | | | **1**<br>**JAIA**<br>FIESTA | **2**<br>**JAIA**<br>FIESTA |
| **5**<br>**JAIA**<br>FIESTA | **6**<br>**JAIA**<br>FIESTA | **7**<br>**JAIA**<br>FIESTA | **8**<br>**JAIA**<br>FIESTA | **9**<br>**JAIA**<br>FIESTA |
| **12** Kcal 810 HC 117<br>Lip 21 Prot 37<br>**Dilistak bertako barazkiekin**<br>**Solomo adobatuta entsaladarekin**<br>**Fruta freskoa**<br>Lentejas con verduras locales<br>Lomo adobado con ensalada<br>Fruta fresca<br>**Pasta - Arraina - Yogurra**<br>Pasta - Pescado - Yogur | **13** Kcal 957 HC 67<br>Lip 59 Prot 41<br>**Hegazti zopa fideo integralekin**<br>**Odoloste errioxar erara**<br>**Fruta freskoa**<br>Sopa de ave con fideos integrales<br>Morcilla a la riojana<br>Fruta fresca<br>**Entsalada - Arraultz - Yogurra**<br>Ensalada - Huevo - Yogur | **14** Kcal 654 HC 70<br>Lip 29 Prot 25<br>**Lekak patatekin**<br>**Arrautz frijituak patata frijituekin**<br>**Fruta freskoa**<br>Vainas con patatas<br>Huevos fritos con patatas fritas<br>Fruta fresca<br>**Barazki - Hegazti - Yogurra**<br>Verdura - Ave - Yogur | **15** Kcal 674 HC 87<br>Lip 17 Prot 45<br>**Bertako kui krema ogi txigortuarekin**<br>**Oilasko petxuga azenario eta txanpiñoiekin**<br>**Aihoria**<br>Crema de calabaza local con picatostes<br>Pechuga de pollo con zanahoria y champiñon<br>Natillas<br>**Arroza - Arraina - Fruta**<br>Arroz - Pescado - Fruta | **16** Kcal 752 HC 106<br>Lip 20 Prot 42<br>**Karakolilloak tomatearekin**<br>**Bakailaoa erromatar erara entsaladarekin**<br>**Fruta freskoa**<br>Caracolillos con tomate<br>Bacalao a la romana con ensalada<br>Fruta fresca<br>**Krema - Haragi - Yogurra**<br>Crema - Carne - Yogur |
| **19** Kcal 831 HC 123<br>Lip 30 Prot 22<br>**Arroza integrala bertoko barazkiekin**<br>**Nuggets-ak entsaladarekin**<br>**Fruta freskoa**<br>Arroz integral con verduras locales<br>Nuggets con ensalada<br>Fruta fresca<br>**Entsalada - Arraultz - Yogurra**<br>Ensalada - Huevo - Yogur | **20** Kcal 724 HC 99<br>Lip 20 Prot 39<br>**Indaba gorriak bertako barazkiekin**<br>**Legatza marinel saltsan**<br>**Fruta freskoa**<br>Alubias rojas con verduras locales<br>Merluza en salsa marinera<br>Fruta fresca<br>**Krema - Hegazti - Yogurra**<br>Crema - Ave - Yogur | **21** Kcal 789 HC 73<br>Lip 31 Prot 57<br>**Bertako barazki krema**<br>**Oilasko izterra entsaladarekin**<br>**Izozkia**<br>Crema de verduras locales<br>Muslo de pollo con ensalada<br>Helado<br>**Patata - Arraina - Fruta**<br>Patata - Pescado - Fruta | **22** Kcal 805 HC 104<br>Lip 31 Prot 32<br>**Makarroiak italiar erara**<br>**Arrautz frijituak patata frijituekin**<br>**Fruta freskoa**<br>Macarrones italiana<br>Huevos fritos con patatas fritas<br>Fruta fresca<br>**Barazki - Haragi - Yogurra**<br>Verdura - Carne - Yogur | **23** Kcal 925 HC 91<br>Lip 11 Prot 22<br>**Garbantzuak bertako kuiarekin**<br>**Arrautzaztatutako palometa piper gorriekin**<br>**Fruta freskoa**<br>Garbanzos con calabaza local<br>Palometa rebozada con pimientos rojos<br>Fruta fresca<br>**Zopa - Arraultz - Esnekia**<br>Sopa - Huevo - Lácteo |
| **26** Kcal 956 HC 89<br>Lip 50 Prot 42<br>**Dilista erregosiak**<br>**Oilasko saltxitxak freskuak entsaladarekin**<br>**Fruta freskoa**<br>Lentejas estofadas<br>Salchichas frescas de ave con ensalada<br>Fruta fresca<br>**Barazki - Arraina - Esnekia**<br>Verdura - Pescado - Lácteo | **27** Kcal 702 HC 78<br>Lip 25 Prot 45<br>**Porrusalda krema**<br>**Txahal gisatua barazki saltsan**<br>**Jogurta**<br>Crema de purrusalda<br>Guisado de ternera en salsa de verduras<br>Yogur<br>**Arroza - Arraultz - Fruta**<br>Arroz - Huevo - Fruta | **28** Kcal 896 HC 123<br>Lip 28 Prot 44<br>**Haragizko paella**<br>**Txerri giarra labean jardinera erara**<br>**Fruta freskoa**<br>Paella de carne<br>Guiarra de cerdo al horno a la jardinera<br>Fruta fresca<br>**Barazki - Arraina - Yogurra**<br>Verdura - Pescado - Yogur | **29** Kcal 746 HC 97<br>Lip 23 Prot 42<br>**Indaba zuriak bertako barazkiekin**<br>**Legatz arrautzaztatua entsaladarekin**<br>**Fruta freskoa**<br>Alubias blancas con verduras locales<br>Merluza a la romana con ensalada<br>Fruta fresca<br>**Krema - Hegazti - Yogurra**<br>Crema - Ave - Yogur | **30** Kcal 720 HC 64<br>Lip 38 Prot 32<br>**Lekak patatekin**<br>**Hegalabur nahastia entsaladarekin**<br>**Fruta freskoa**<br>Vainas con patatas<br>Revuelto de atun con ensalada<br>Fruta fresca<br>**Zopa - Haragi - Yogurra**<br>Sopa - Carne - Yogur |

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.

# IKASTOLA DEUSTO

NO FRUTOS SECOS, NO HUEVO, NO KIWI

## apirila - abril 2021

| ASTELEHENA / LUNES | ASTEARTEA / MARTES | ASTEAZKENA / MIERCOLES | OSTEGUNA / JUEVES | OSTIRALA / VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| | | | **1**<br>JAIA<br>FIESTA | **2**<br>JAIA<br>FIESTA |
| **5**<br>JAIA<br>FIESTA | **6**<br>JAIA<br>FIESTA | **7**<br>JAIA<br>FIESTA | **8**<br>JAIA<br>FIESTA | **9**<br>JAIA<br>FIESTA |
| **12** Kcal 810 HC 117<br>Lip 21 Prot 37 | **13** Kcal 939 HC 72<br>Lip 56 Prot 37 | **14** Kcal 689 HC 80<br>Lip 23 Prot 39 | **15** Kcal 764 HC 93<br>Lip 25 Prot 42 | **16** Kcal 656 HC 98<br>Lip 14 Prot 38 |
| **Dilistak bertako barazkiekin**<br>**Solomo adobatuta entsaladarekin**<br>**Fruta freskoa**<br>Lentejas con verduras locales<br>Lomo adobado con ensalada<br>Fruta fresca | **Hegazti zopa arrozarekin**<br>**Odoloste errioxar erara**<br>**Fruta freskoa**<br>Sopa de ave con arroz<br>Morcilla a la riojana<br>Fruta fresca | **Lekak patatekin**<br>**Txahal biribilkia patata frijituekin**<br>**Fruta freskoa**<br>Vainas con patatas<br>Redondo de ternera con patatas fritas<br>Fruta fresca | **Bertako kui krema**<br>**Oilasko petxuga azenario eta txanpiñoiekin**<br>**Aihoria**<br>Crema de calabaza local<br>Pechuga de pollo con zanahoria y champiñon<br>Natillas | **Makarroiak tomatearekin**<br>**Makailoa labean entsaladarekin**<br>**Fruta freskoa**<br>Macarrones con tomate<br>Bacalao al horno con ensalada<br>Fruta fresca |
| **19** Kcal 908 HC 136<br>Lip 27 Prot 34 | **20** Kcal 724 HC 99<br>Lip 20 Prot 39 | **21** Kcal 724 HC 67<br>Lip 26 Prot 57 | **22** Kcal 843 HC 113<br>Lip 25 Prot 47 | **23** Kcal 825 HC 91<br>Lip 11 Prot 22 |
| **Arroza integrala bertoko barazkiekin**<br>**Txahal erredondoa entsaladarekin**<br>**Fruta freskoa**<br>Arroz integral con verduras locales<br>Redondo de ternera con ensalada<br>Fruta fresca | **Indaba gorriak bertako barazkiekin**<br>**Legatza marinel saltsan**<br>**Fruta freskoa**<br>Alubias rojas con verduras locales<br>Merluza en salsa marinera<br>Fruta fresca | **Bertako barazki krema**<br>**Oilasko izterra entsaladarekin**<br>**Jogurta**<br>Crema de verduras locales<br>Muslo de pollo con ensalada<br>Yogur | **Makarroiak italiar erara**<br>**Solomo adobatuta patata frijituekin**<br>**Fruta freskoa**<br>Macarrones italiana<br>Lomo adobado con patatas fritas<br>Fruta fresca | **Garbantzuak bertako kuiarekin**<br>**Palometa piper gorriekin**<br>**Fruta freskoa**<br>Garbanzos con calabaza local<br>Palometa con pimientos rojos<br>Fruta fresca |
| **26** Kcal 864 HC 88<br>Lip 27 Prot 71 | **27** Kcal 702 HC 78<br>Lip 25 Prot 45 | **28** Kcal 896 HC 123<br>Lip 28 Prot 44 | **29** Kcal 666 HC 89<br>Lip 16 Prot 45 | **30** Kcal 648 HC 71<br>Lip 18 Prot 46 |
| **Dilista erregosiak**<br>**Oilasko izterra entsaladarekin**<br>**Fruta freskoa**<br>Lentejas estofadas<br>Muslo de pollo con ensalada<br>Fruta fresca | **Porrusalda krema**<br>**Txahal gisatua barazki saltsan**<br>**Jogurta**<br>Crema de purrusalda<br>Guisado de ternera en salsa de verduras<br>Yogur | **Haragizko paella**<br>**Txerri giarra labean jardinera erara**<br>**Fruta freskoa**<br>Paella de carne<br>Guiarra de cerdo al horno a la jardinera<br>Fruta fresca | **Indaba zuriak bertako barazkiekin**<br>**Legatza labean entsaladarekin**<br>**Fruta freskoa**<br>Alubias blancas con verduras locales<br>Merluza al horno con ensalada<br>Fruta fresca | **Lekak patatekin**<br>**Indioilar petxuga entsaladarekin**<br>**Fruta freskoa**<br>Vainas con patatas<br>Pechuga de pavo con ensalada<br>Fruta fresca |

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.

# IKASTOLA DEUSTO

NO LACTEO

## apirila - abril 2021

| ASTELEHENA / LUNES | ASTEARTEA / MARTES | ASTEAZKENA / MIERCOLES | OSTEGUNA / JUEVES | OSTIRALA / VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| | | | **1**<br>**JAIA**<br>FIESTA | **2**<br>**JAIA**<br>FIESTA |
| **5**<br>**JAIA**<br>FIESTA | **6**<br>**JAIA**<br>FIESTA | **7**<br>**JAIA**<br>FIESTA | **8**<br>**JAIA**<br>FIESTA | **9**<br>**JAIA**<br>FIESTA |
| **12** Kcal 810 HC 117<br>Lip 21 Prot 37 | **13** Kcal 957 HC 67<br>Lip 59 Prot 41 | **14** Kcal 654 HC 70<br>Lip 29 Prot 25 | **15** Kcal 734 HC 93<br>Lip 22 Prot 41 | **16** Kcal 752 HC 106<br>Lip 20 Prot 42 |
| **Dilistak bertako barazkiekin**<br>**Solomo adobatuta entsaladarekin**<br>**Fruta freskoa**<br>Lentejas con verduras locales<br>Lomo adobado con ensalada<br>Fruta fresca | **Hegazti zopa fideo integralekin**<br>**Odoloste errioxar erara**<br>**Fruta freskoa**<br>Sopa de ave con fideos integrales<br>Morcilla a la riojana<br>Fruta fresca | **Lekak patatekin**<br>**Arrautz frijituak patata frijituekin**<br>**Fruta freskoa**<br>Vainas con patatas<br>Huevos fritos con patatas fritas<br>Fruta fresca | **Bertako kui krema ogi txigortuarekin**<br>**Oilasko petxuga azenario eta txanpiñoiekin**<br>**Sojako postrea**<br>Crema de calabaza local con picatostes<br>Pechuga de pollo con zanahoria y champiñon<br>Postre de soja | **Karakolilloak tomatearekin**<br>**Bakailaoa erromatar erara entsaladarekin**<br>**Fruta freskoa**<br>Caracolillos con tomate<br>Bacalao a la romana con ensalada<br>Fruta fresca |
| **19** Kcal 908 HC 136<br>Lip 27 Prot 34 | **20** Kcal 724 HC 99<br>Lip 20 Prot 39 | **21** Kcal 710 HC 66<br>Lip 25 Prot 55 | **22** Kcal 805 HC 104<br>Lip 31 Prot 32 | **23** Kcal 925 HC 91<br>Lip 11 Prot 22 |
| **Arroza integrala bertoko barazkiekin**<br>**Txahal erredondoa entsaladarekin**<br>**Fruta freskoa**<br>Arroz integral con verduras locales<br>Redondo de ternera con ensalada<br>Fruta fresca | **Indaba gorriak bertako barazkiekin**<br>**Legatza marinel saltsan**<br>**Fruta freskoa**<br>Alubias rojas con verduras locales<br>Merluza en salsa marinera<br>Fruta fresca | **Bertako barazki krema**<br>**Oilasko izterra entsaladarekin**<br>**Sojako postrea**<br>Crema de verduras locales<br>Muslo de pollo con ensalada<br>Postre de soja | **Makarroiak italiar erara**<br>**Arrautz frijituak patata frijituekin**<br>**Fruta freskoa**<br>Macarrones italiana<br>Huevos fritos con patatas fritas<br>Fruta fresca | **Garbantzuak bertako kuiarekin**<br>**Arrautzaztatutako palometa piper gorriekin**<br>**Fruta freskoa**<br>Garbanzos con calabaza local<br>Palometa rebozada con pimientos rojos<br>Fruta fresca |
| **26** Kcal 864 HC 88<br>Lip 27 Prot 71 | **27** Kcal 688 HC 77<br>Lip 24 Prot 43 | **28** Kcal 896 HC 123<br>Lip 28 Prot 44 | **29** Kcal 746 HC 97<br>Lip 23 Prot 42 | **30** Kcal 720 HC 64<br>Lip 38 Prot 32 |
| **Dilista erregosiak**<br>**Oilasko izterra entsaladarekin**<br>**Fruta freskoa**<br>Lentejas estofadas<br>Muslo de pollo con ensalada<br>Fruta fresca | **Porrusalda krema**<br>**Txahal gisatua barazki saltsan**<br>**Sojako postrea**<br>Crema de purrusalda<br>Guisado de ternera en salsa de verduras<br>Postre de soja | **Haragizko paella**<br>**Txerri giarra labean jardinera erara**<br>**Fruta freskoa**<br>Paella de carne<br>Guiarra de cerdo al horno a la jardinera<br>Fruta fresca | **Indaba zuriak bertako barazkiekin**<br>**Legatz arrautzaztatua entsaladarekin**<br>**Fruta freskoa**<br>Alubias blancas con verduras locales<br>Merluza a la romana con ensalada<br>Fruta fresca | **Lekak patatekin**<br>**Hegalabur nahastia entsaladarekin**<br>**Fruta freskoa**<br>Vainas con patatas<br>Revuelto de atun con ensalada<br>Fruta fresca |

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.

# IKASTOLA DEUSTO

NO LEGUMBRE

## apirila - abril 2021

| ASTELEHENA / LUNES | ASTEARTEA / MARTES | ASTEAZKENA / MIERCOLES | OSTEGUNA / JUEVES | OSTIRALA / VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| | | | **1**<br>JAIA<br>FIESTA | **2**<br>JAIA<br>FIESTA |
| **5**<br>JAIA<br>FIESTA | **6**<br>JAIA<br>FIESTA | **7**<br>JAIA<br>FIESTA | **8**<br>JAIA<br>FIESTA | **9**<br>JAIA<br>FIESTA |
| **12** Kcal 658 HC 84<br>Lip 19 Prot 40 | **13** Kcal 957 HC 67<br>Lip 59 Prot 41 | **14** Kcal 794 HC 119<br>Lip 27 Prot 24 | **15** Kcal 609 HC 89<br>Lip 20 Prot 20 | **16** Kcal 752 HC 106<br>Lip 20 Prot 42 |
| **Azalorea patatekin**<br>**Solomo adobatuta entsaladarekin**<br>**Fruta freskoa**<br>Coliflor con patatas<br>Lomo adobado con ensalada<br>Fruta fresca | **Hegazti zopa fideo integralekin**<br>**Odoloste errioxar erara**<br>**Fruta freskoa**<br>Sopa de ave con fideos integrales<br>Morcilla a la riojana<br>Fruta fresca | **Arroza tomatearekin**<br>**Arrautz frijituak patata frijituekin**<br>**Fruta freskoa**<br>Arroz con tomate<br>Huevos fritos con patatas fritas<br>Fruta fresca | **Bertako kui krema ogi txigortuarekin**<br>**Pistoa**<br>**Aihoria**<br>Crema de calabaza local con picatostes<br>Pisto<br>Natillas | **Karakolilloak tomatearekin**<br>**Bakailaoa erromatar erara entsaladarekin**<br>**Fruta freskoa**<br>Caracolillos con tomate<br>Bacalao a la romana con ensalada<br>Fruta fresca |
| **19** Kcal 908 HC 136<br>Lip 27 Prot 34 | **20** Kcal 681 HC 91<br>Lip 21 Prot 36 | **21** Kcal 789 HC 73<br>Lip 31 Prot 57 | **22** Kcal 805 HC 104<br>Lip 31 Prot 32 | **23** Kcal 893 HC 108<br>Lip 5 Prot 12 |
| **Arroza integrala bertoko barazkiekin**<br>**Txahal erredondoa entsaladarekin**<br>**Fruta freskoa**<br>Arroz integral con verduras locales<br>Redondo de ternera con ensalada<br>Fruta fresca | **Brokolia patatekin**<br>**Legatza marinel saltsan**<br>**Fruta freskoa**<br>Brocoli con patatas<br>Merluza en salsa marinera<br>Fruta fresca | **Bertako barazki krema**<br>**Oilasko izterra entsaladarekin**<br>**Izozkia**<br>Crema de verduras locales<br>Muslo de pollo con ensalada<br>Helado | **Makarroiak italiar erara**<br>**Arrautz frijituak patata frijituekin**<br>**Fruta freskoa**<br>Macarrones italiana<br>Huevos fritos con patatas fritas<br>Fruta fresca | **Barazki paela**<br>**Arrautzaztatutako palometa piper gorriekin**<br>**Fruta freskoa**<br>Paella vegetal<br>Palometa rebozada con pimientos rojos<br>Fruta fresca |
| **26** Kcal 1020 HC 119<br>Lip 34 Prot 62 | **27** Kcal 702 HC 78<br>Lip 25 Prot 45 | **28** Kcal 896 HC 123<br>Lip 28 Prot 44 | **29** Kcal 632 HC 83<br>Lip 20 Prot 32 | **30** Kcal 824 HC 98<br>Lip 37 Prot 34 |
| **Makarroiak salteatuak barazkiekin**<br>**Oilasko izterra entsaladarekin**<br>**Fruta freskoa**<br>Macarrones salteados con verduritas<br>Muslo de pollo con ensalada<br>Fruta fresca | **Porrusalda krema**<br>**Txahal gisatua barazki saltsan**<br>**Jogurta**<br>Crema de purrusalda<br>Guisado de ternera en salsa de verduras<br>Yogur | **Haragizko paella**<br>**Txerri giarra labean jardinera erara**<br>**Fruta freskoa**<br>Paella de carne<br>Guiarra de cerdo al horno a la jardinera<br>Fruta fresca | **Azalorea patatekin**<br>**Legatz arrautzaztatua entsaladarekin**<br>**Fruta freskoa**<br>Coliflor con patatas<br>Merluza a la romana con ensalada<br>Fruta fresca | **Espagetiak tomatearekin**<br>**Hegalabur nahastia entsaladarekin**<br>**Fruta freskoa**<br>Espaguetis con tomate<br>Revuelto de atun con ensalada<br>Fruta fresca |

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.

# IKASTOLA DEUSTO

NO PESCADO

## apirila - abril 2021

| ASTELEHENA / LUNES | ASTEARTEA / MARTES | ASTEAZKENA / MIERCOLES | OSTEGUNA / JUEVES | OSTIRALA / VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| | | | **1**<br>**JAIA**<br>FIESTA | **2**<br>**JAIA**<br>FIESTA |
| **5**<br>**JAIA**<br>FIESTA | **6**<br>**JAIA**<br>FIESTA | **7**<br>**JAIA**<br>FIESTA | **8**<br>**JAIA**<br>FIESTA | **9**<br>**JAIA**<br>FIESTA |
| **12** Kcal 810 HC 117<br>Lip 21 Prot 37 | **13** Kcal 957 HC 67<br>Lip 59 Prot 41 | **14** Kcal 654 HC 70<br>Lip 29 Prot 25 | **15** Kcal 674 HC 87<br>Lip 17 Prot 45 | **16** Kcal 884 HC 129<br>Lip 32 Prot 24 |
| **Dilistak bertako barazkiekin**<br>**Solomo adobatuta entsaladarekin**<br>**Fruta freskoa**<br>Lentejas con verduras locales<br>Lomo adobado con ensalada<br>Fruta fresca | **Hegazti zopa fideo integralekin**<br>**Odoloste erriokar erara**<br>**Fruta freskoa**<br>Sopa de ave con fideos integrales<br>Morcilla a la riojana<br>Fruta fresca | **Lekak patatekin**<br>**Arrautz frijituak patata frijituekin**<br>**Fruta freskoa**<br>Vainas con patatas<br>Huevos fritos con patatas fritas<br>Fruta fresca | **Bertako kui krema ogi txigortuarekin**<br>**Oilasko petxuga azenario eta txanpiñoiekin**<br>**Aihoria**<br>Crema de calabaza local con picatostes<br>Pechuga de pollo con zanahoria y champiñon<br>Natillas | **Karakolilloak tomatearekin**<br>**Patata tortila**<br>**Fruta freskoa**<br>Caracolillos con tomate<br>Tortilla de patata<br>Fruta fresca |
| **19** Kcal 908 HC 136<br>Lip 27 Prot 34 | **20** Kcal 797 HC 133<br>Lip 15 Prot 37 | **21** Kcal 789 HC 73<br>Lip 31 Prot 57 | **22** Kcal 805 HC 104<br>Lip 31 Prot 32 | **23** Kcal 876 HC 163<br>Lip 15 Prot 29 |
| **Arroza integrala bertoko barazkiekin**<br>**Txahal erredondoa entsaladarekin**<br>**Fruta freskoa**<br>Arroz integral con verduras locales<br>Redondo de ternera con ensalada<br>Fruta fresca | **Indaba gorriak bertako barazkiekin**<br>**Brokolia patatekin**<br>**Fruta freskoa**<br>Alubias rojas con verduras locales<br>Brocoli con patatas<br>Fruta fresca | **Bertako barazki krema**<br>**Oilasko izterra entsaladarekin**<br>**Izozkia**<br>Crema de verduras locales<br>Muslo de pollo con ensalada<br>Helado | **Makarroiak italiar erara**<br>**Arrautz frijituak patata frijituekin**<br>**Fruta freskoa**<br>Macarrones italiana<br>Huevos fritos con patatas fritas<br>Fruta fresca | **Garbantzuak bertako kuiarekin**<br>**Barazki paela**<br>**Fruta freskoa**<br>Garbanzos con calabaza local<br>Paella vegetal<br>Fruta fresca |
| **26** Kcal 864 HC 88<br>Lip 27 Prot 71 | **27** Kcal 702 HC 78<br>Lip 25 Prot 45 | **28** Kcal 896 HC 123<br>Lip 28 Prot 44 | **29** Kcal 726 HC 128<br>Lip 12 Prot 31 | **30** Kcal 802 HC 75<br>Lip 39 Prot 33 |
| **Dilista erregosiak**<br>**Oilasko izterra entsaladarekin**<br>**Fruta freskoa**<br>Lentejas estofadas<br>Muslo de pollo con ensalada<br>Fruta fresca | **Porrusalda krema**<br>**Txahal gisatua barazki saltsan**<br>**Jogurta**<br>Crema de purrusalda<br>Guisado de ternera en salsa de verduras<br>Yogur | **Haragizko paella**<br>**Txerri giarra labean jardinera erara**<br>**Fruta freskoa**<br>Paella de carne<br>Guiarra de cerdo al horno a la jardinera<br>Fruta fresca | **Indaba zuriak bertako barazkiekin**<br>**Azalorea patatekin**<br>**Fruta freskoa**<br>Alubias blancas con verduras locales<br>Coliflor con patatas<br>Fruta fresca | **Lekak patatekin**<br>**Txanpiñoi nahaskia**<br>**Fruta freskoa**<br>Vainas con patatas<br>Revuelto de champiñones<br>Fruta fresca |

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.

# IKASTOLA DEUSTO

OVOLACTEOVEGETARIANO

## apirila - abril 2021

| ASTELEHENA / LUNES | ASTEARTEA / MARTES | ASTEAZKENA / MIERCOLES | OSTEGUNA / JUEVES | OSTIRALA / VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| | | | **1**<br>JAIA<br>FIESTA | **2**<br>JAIA<br>FIESTA |
| **5**<br>JAIA<br>FIESTA | **6**<br>JAIA<br>FIESTA | **7**<br>JAIA<br>FIESTA | **8**<br>JAIA<br>FIESTA | **9**<br>JAIA<br>FIESTA |
| **12** Kcal 764 HC 147<br>Lip 12 Prot 20<br>**Dilistak bertako barazkiekin**<br>**Azalorea patatekin**<br>**Fruta freskoa**<br>Lentejas con verduras locales<br>Coliflor con patatas<br>Fruta fresca | **13** Kcal 517 HC 73<br>Lip 16 Prot 20<br>**Barazki zopa**<br>**Xerra begetala erromatar erara piper gorriekin**<br>**Fruta freskoa**<br>Sopa de verduras<br>Filete vegetal a la romana con pimientos rojos<br>Fruta fresca | **14** Kcal 654 HC 70<br>Lip 29 Prot 25<br>**Lekak patatekin**<br>**Arrautz frijituak patata frijituekin**<br>**Fruta freskoa**<br>Vainas con patatas<br>Huevos fritos con patatas fritas<br>Fruta fresca | **15** Kcal 609 HC 89<br>Lip 20 Prot 20<br>**Bertako kui krema ogi txigortuarekin**<br>**Pistoa**<br>**Aihoria**<br>Crema de calabaza local con picatostes<br>Pisto<br>Natillas | **16** Kcal 884 HC 129<br>Lip 32 Prot 24<br>**Karakolilloak tomatearekin**<br>**Patata tortila**<br>**Fruta freskoa**<br>Caracolillos con tomate<br>Tortilla de patata<br>Fruta fresca |
| **19** Kcal 504 HC 108<br>Lip 5 Prot 12<br>**Arroza integrala bertoko barazkiekin**<br>**Hiru barazki tortila entsaladarekin**<br>**Fruta freskoa**<br>Arroz integral con verduras locales<br>Tortilla de tres vegeteles con ensalada<br>Fruta fresca | **20** Kcal 797 HC 133<br>Lip 15 Prot 37<br>**Indaba gorriak bertako barazkiekin**<br>**Brokolia patatekin**<br>**Fruta freskoa**<br>Alubias rojas con verduras locales<br>Brocoli con patatas<br>Fruta fresca | **21** Kcal 732 HC 77<br>Lip 34 Prot 32<br>**Bertako barazki krema**<br>**Tofu saltsan entsaladarekin**<br>**Izozkia**<br>Crema de verduras locales<br>Tofu en salsa con ensalada<br>Helado | **22** Kcal 758 HC 104<br>Lip 28 Prot 28<br>**Makarroiak tomatearekin**<br>**Arrautz frijituak patata frijituekin**<br>**Fruta freskoa**<br>Macarrones con tomate<br>Huevos fritos con patatas fritas<br>Fruta fresca | **23** Kcal 876 HC 163<br>Lip 15 Prot 29<br>**Garbantzuak bertako kuiarekin**<br>**Barazki paela**<br>**Fruta freskoa**<br>Garbanzos con calabaza local<br>Paella vegetal<br>Fruta fresca |
| **26** Kcal 1022 HC 169<br>Lip 24 Prot 38<br>**Dilistak barazkiekin**<br>**Makarroiak salteatuak barazkiekin**<br>**Fruta freskoa**<br>Lentejas con verduras<br>Macarrones salteados con verduritas<br>Fruta fresca | **27** Kcal 389 HC 67<br>Lip 9 Prot 12<br>**Porrusalda krema**<br>**Xerra begetala jardinera erara**<br>**Jogurta**<br>Crema de purrusalda<br>Filete vegetal a la jardinera<br>Yogur | **28** Kcal 808 HC 109<br>Lip 29 Prot 34<br>**Barazki paela**<br>**Txanpiñoi nahaskia**<br>**Fruta freskoa**<br>Paella vegetal<br>Revuelto de champiñones<br>Fruta fresca | **29** Kcal 726 HC 128<br>Lip 12 Prot 31<br>**Indaba zuriak bertako barazkiekin**<br>**Azalorea patatekin**<br>**Fruta freskoa**<br>Alubias blancas con verduras locales<br>Coliflor con patatas<br>Fruta fresca | **30** Kcal 720 HC 64<br>Lip 38 Prot 32<br>**Lekak patatekin**<br>**Hegalabur nahastia entsaladarekin**<br>**Fruta freskoa**<br>Vainas con patatas<br>Revuelto de atun con ensalada<br>Fruta fresca |

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.