



CATERING PRIVADO ALAVA

BASAL

martxoa - marzo 2017



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
		1 Kcal 954 HC 108 Lip 44 Prot 35	2 Kcal 693 HC 77 Lip 25 Prot 44	3 Kcal 637 HC 72 Lip 22 Prot 40
		Makarroiak italiar erara Hanburgesa entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones italiana Hamburguesa con ensalada Fruta fresca	Xehakin zopa Legatza saltsa berdean Jogurta Sopa de picadillo Merluza en salsa verde Yogur	Lekak patatekin Solomo adobatuta entsaladarekin Fruta freskoa Vainas con patatas Lomo adobado con ensalada Fruta fresca
		Barazki - Arraultz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur	Krema - Haragi - Fruta Crema - Carne - Fruta	Arroza - Arraultz - Esnekia Arroz - Huevo - Lácteo
6 Kcal 864 HC 115 Lip 31 Prot 34	7 Kcal 796 HC 108 Lip 23 Prot 44	8 Kcal 685 HC 92 Lip 14 Prot 52	9 Kcal 822 HC 83 Lip 35 Prot 46	10 Kcal 677 HC 86 Lip 21 Prot 39
Dilistak barazkiekin Urdaiazpiko krocketak entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras Croquetas de jamón con ensalada Fruta fresca	Paella mixtoa Oilasko petxuga entsaladarekin Jogurta Paella mixta Pechuga de pollo con ensalada Yogur	Indaba gorriak barazkiekin Indioilar gisatua barazki saltsan Fruta freskoa Alubias rojas con verduras Pavo guisado en salsa de verduras Fruta fresca	Patata gisatuak Bakailaoa arrautzatzatua mahonesarekin Fruta freskoa Patatas guisadas Bacalao a la romana con mahonesa Fruta fresca	Porru eta espinaka krema ogi txigortuarekin Txahal biribilkia piper gorriekin Edateko yogurra Crema de puerros y espinacas con picatostes Redondo de ternera con pimientos rojos Yogur bebible
Patata - Arraina - Esnekia Patata - Pescado - Lácteo	Krema - Arraultz - Fruta Crema - Huevo - Fruta	Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Zopa - Hegazti - Yogurra Sopa - Ave - Yogur	Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta
13 Kcal 714 HC 91 Lip 25 Prot 34	14 Kcal 665 HC 84 Lip 25 Prot 30	15 Kcal 852 HC 101 Lip 35 Prot 37	16 Kcal 916 HC 121 Lip 35 Prot 33	17 Kcal 768 HC 77 Lip 42 Prot 23
Porrusalda Legatza saltsa berdean Aihoria Purrusalda Merluza en salsa verde Natillas	Xehakin zopa Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Sopa de picadillo Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	Dilista erregosiak Nuggets-ak entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas estofadas Nuggets con ensalada Fruta fresca	Arroza tomatearekin Itsas oilar xerra erromatar erara mahonesarekin Jogurta Arroz con tomate Filete de gallo rebozado con mahonesa Yogur	Kui krema Albondigak barazki saltsan Fruta freskoa Crema de calabaza Albondigas en salsa de verduras Fruta fresca
Krema - Hegazti - Fruta Crema - Ave - Fruta	Arroza - Haragi - Esnekia Arroz - Carne - Lácteo	Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	Patata - Hegazti - Fruta Patata - Ave - Fruta	Pasta - Arraultz - Yogurra Pasta - Huevo - Yogur
20 Kcal 871 HC 62 Lip 46 Prot 54	21 Kcal 885 HC 128 Lip 34 Prot 27	22 Kcal 770 HC 82 Lip 26 Prot 53	23 Kcal 790 HC 87 Lip 30 Prot 46	24 Kcal 792 HC 101 Lip 26 Prot 41
Barazki menestra Oilasko izterra errea entsaladarekin Jogurta Menestra de verduras Muslo de pollo asado con ensalada Yogur	Makarroiak italiar erara Hegalaburrezko empanadillak entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones italiana Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca	Patatak saltsa berdean Txahal gisatua txanpiñoiekin Budina Patatas en salsa verde Guisado de ternera con champiñones Flan	Hegazti zopa fideoekin Solomo adobatuta txips patatekin Fruta freskoa Sopa de ave con fideos Lomo adobado con patatas chips Fruta fresca	Garbantziak kuiarekin Oilar xerra erromatar erara piper gorriekin Fruta freskoa Garbanzos con calabaza Filete de gallo a la romana con pimientos rojos Fruta fresca
Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta	Krema - Haragi - Esnekia Crema - Carne - Lácteo	Barazki - Arraultz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta	Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Patata - Hegazti - Yogurra Patata - Ave - Yogur
27 Kcal 861 HC 111 Lip 30 Prot 41	28 Kcal 904 HC 132 Lip 30 Prot 31	29 Kcal 865 HC 68 Lip 44 Prot 52	30 Kcal 1013 HC 107 Lip 48 Prot 40	31 Kcal 731 HC 110 Lip 18 Prot 38
Dilistak barazkiekin Patata tortila txorizoarekin eta entsaladarekin Edateko yogurra Lentejas con verduras Tortilla de patata y chorizo con ensalada Yogur bebible	Barazki paela Frankfurt ketchuparekin Fruta freskoa Paella vegetal Frankfurt con ketchup Fruta fresca	Porrusalda krema Oilasko izterra errea entsaladarekin Fruta freskoa Crema de purrusalda Muslo de pollo asado con ensalada Fruta fresca	Indaba zuriak barazkiekin Hanburgesa txips patatekin Gazta txikia "la vaca que rie" eta irasagarra Alubias blancas con verduras Hamburguesa con patatas chips Quesito la vaca que rie con membrillo	Espagetiak tomatearekin Legatz arrautzatzatua piper gorriekin Fruta freskoa Espaguetis con tomate Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta fresca
Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta	Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur	Pasta - Arraultz - Esnekia Pasta - Huevo - Lácteo	Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur

Gomendatutako afaria
Cena recomendada

Karbono aztarna baxuko menua
Menu bajo en huella de carbono

Menu basilarikiko plater
desberdina
Plato distinto al menú basal

100% Besteko menua %100ean
Menú 100% local

Besteko produktutan menua
Menú con productos locales

OHARRA: Menuak baten datoren elikadurari buruzko informazioa.
12 urteko umetxer razio eta 16 urteko-berriakontan kontuan izanda kalkulatu da.
dego, menuak estandarizazio 40 gramoko ogi razio egunero baten.

NOTA: La información nutricional que acompaña a los menús,
está calculada considerando el desayuno y meriendas.
nutricionales de niños de 12 años, incluyendo los 40 g de pan
diferencia con el menú.

