



CATERING PRIVADO ALAVA

BASAL

otsaila - febrero 2017



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
		1 Kcal 798 HC 122 Lip 19 Prot 39 <p>Arroz tomatearekin Solomo adobatuta entsaladarekin Fruta freskoa Arroz con tomate Lomo adobado con ensalada Fruta fresca</p>	2 Kcal 779 HC 94 Lip 26 Prot 45 <p>Patatak errioxar erara Txahal biribilkia txanpiñoiekin Aihoria Patatas a la riojana Redondo de ternera con champiñones Natillas</p>	3 Kcal 862 HC 116 Lip 31 Prot 32 <p>Indaba gorriak barazkiekin Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras Croquetas de jamón con ensalada Fruta fresca</p>
		Zopa - Arraina - Esnekia Sopa - Pescado - Lácteo	Krema - Arraultz - Fruta Crema - Huevo - Fruta	Patata - Arraina - Yogurra Patata - Pescado - Yogur
6 Kcal 701 HC 98 Lip 17 Prot 42 <p>Makarroiak tomatearekin Oilasko petxuga entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca</p>	7 Kcal 644 HC 83 Lip 21 Prot 31 <p>Barazki krema Legatza erromatar erara azenario eta txanpiñoiekin Budina Crema de verduras Merluza a la romana con zanahoria y champiñon Flan</p>	8 Kcal 848 HC 102 Lip 36 Prot 32 <p>Garbantzuak barazkiekin Nuggets-ak entsaladarekin Fruta freskoa Garbanzos con verduras Nuggets con ensalada Fruta fresca</p>	9 Kcal 739 HC 76 Lip 36 Prot 29 <p>Lekak patatekin Hamburgesa tomate saltsan Fruta freskoa Vainas con patatas Hamburguesa con salsa de tomate Fruta fresca</p>	10 Kcal 849 HC 115 Lip 24 Prot 46 <p>Dilistak arrozarekin Oilar xerra erromatar erara piper gorriekin Edateko yogurra Lentejas con arroz Filete de gallo a la romana con pimientos rojos Yogur bebible</p>
Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Zopa - Haragi - Fruta Sopa - Carne - Fruta	Barazki - Arraina - Esnekia Verdura - Pescado - Lácteo	Arroz - Arraultz - Yogurra Arroz - Huevo - Yogur	Zopa - Hegazti - Fruta Sopa - Ave - Fruta
13 Kcal 806 HC 87 Lip 38 Prot 31 <p>Porrusalda krema ogi integrala txigortuarekin Frankfurt saltxitxak entsaladarekin Fruta freskoa Crema de purrusalda con picatostes integrales Frankfurt con ensalada Fruta fresca</p>	14 Kcal 818 HC 115 Lip 25 Prot 38 <p>Espaguetiak bolognesa erara Legatza saltsa berdean Fruta ur-zukuetan Espaguetis bolognesa Merluza en salsa verde Fruta en almibar</p>	15 Kcal 679 HC 74 Lip 24 Prot 44 <p>Hegazti zopa fideoekin Sajoniako solomoa jardinerara erara Jogurta Sopa de ave con fideos Lomo de sajonia a la jardinerara Yogur</p>	16 Kcal 866 HC 96 Lip 36 Prot 42 <p>Indaba zuriak kalabazarekin Itsas oilar xerra erromatar erara mahonesarekin Fruta freskoa Alubias blancas con calabaza Filete de gallo rebozado con mahonesa Fruta fresca</p>	17 Kcal 880 HC 99 Lip 42 Prot 27 <p>Patata gisatuak Albondigak tomate saltsan Fruta freskoa Patatas guisadas Albondigas con salsa de tomate Fruta fresca</p>
Patata - Hegazti - Esnekia Patata - Ave - Lácteo	Barazki - Arraultz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta	Krema - Arraina - Fruta Crema - Pescado - Fruta	Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur	Arroz - Arraultz - Yogurra Arroz - Huevo - Yogur
20 Kcal 762 HC 107 Lip 24 Prot 34 <p>Dilistak barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca</p>	21 Kcal 860 HC 135 Lip 31 Prot 18 <p>Barazki paela San jakoboa entsaladarekin Edateko yogurra Paella vegetal San jacobito con ensalada Yogur bebible</p>	22 Kcal 735 HC 95 Lip 19 Prot 49 <p>Patatak errioxar erara Indioilar blanketa mostazarekin piña eta patatekin Fruta freskoa Patatas a la riojana Blanqueta de pavo a la mostaza con piña y patata Fruta fresca</p>	23 Kcal 907 HC 65 Lip 50 Prot 55 <p>Kui krema Oilasko izterra txips patatekin Gazta txikia "la vaca que rie" Crema de calabaza Muslo de pollo asado con patatas chips Quesitos la vaca que rie</p>	24 Kcal 779 HC 99 Lip 20 Prot 55 <p>Indaba zuriak odolostarekin Bakailoa errioxar eran Fruta freskoa Cocido de alubias blancas Bacalao a la riojana Fruta fresca</p>
Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur	Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta	Barazki - Arraina - Esnekia Verdura - Pescado - Lácteo	Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur
27 Kcal 726 HC 99 Lip 20 Prot 42 <p>Barazki krema ogi txigortuarekin Hegalaburra tomatearekin Fruta freskoa Crema de verduras con picatostes Atun con tomate Fruta fresca</p>	28 Kcal 793 HC 103 Lip 21 Prot 52 <p>Dilistak arrozarekin Txahal xerra ogieztatua azenario eta txanpiñoiekin Gazta txikia "la vaca que rie" eta irasagarra Lentejas con arroz Filete de ternera empanado con zanahoria y champiñon Quesito la vaca que rie con membrillo</p>			
Zopa - Hegazti - Yogurra Sopa - Ave - Yogur	Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta			

Gomendatutako afaria
Cena recomendada

Karbono aztarna baxuko menuak
Menu bajo en huella de carbono

Menu basilarreko plater
desberdina
Plato distinto al menú basal

100% Bertako menuak %100ean
Menús 100% local

Bertako produktuetan menuak
Menús con productos locales

OHARRA: Menuak bako bere datuak ematen dituzten informazioa.
12 urteko umetxoak eta haurrak beharrik ez diren izendak kalkulatu
dago. Menuak estandarizatu 40 gramoko ogi itzulo eguztaren bidez.

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

