

• Bentades Ikastetxea •

*Uste baino zenbait
urrats haratago*

*Unos pasos más allá
de lo que esperas*



1. Hiruhilabeteko menuak Menús 1^{er} trimestre

astelehena | lunes

asteartea | martes

asteazkena | miércoles

osteguna | jueves

ostirala | viernes

01 Kkal 759 Lip. 20 P. 32 K.H. 117 <ul style="list-style-type: none"> - Dillistak barazkiekin Lentejas con verdura - San Jakobo letxugarekin San Jacobo con lechuga ● Fruta - Ogia - Pan <p>AUKERAKO AFARIA RECOMENDACIÓN CENA ensalada + arraina + fruta/esnekia ensalada + pescado + fruta/lácteo</p>	02 Kkal 681 Lip. 19 P. 34 K.H. 94 <ul style="list-style-type: none"> ● Zerba eta ziazerba purea Puré de acelgas y espinacas - Txerri solomoa patata frijituekin Lomo fresco con patatas fritas - Txokolatzeko arrautzesnea Natillas de chocolate - Ogia - Pan <p>AUKERAKO AFARIA RECOMENDACIÓN CENA zopa + hegaztia + fruta sopa + ave + fruta</p>	03 Kkal 799 Lip. 19 P. 30 K.H. 134 <ul style="list-style-type: none"> - Arroza tomatearekin Arroz con tomate - Izokin-amuarrain fresko xerra laban eginda limoiarekin Filete de trucha asalmonada fresca al horno con limón ● Fruta - Ogia - Pan <p>AUKERAKO AFARIA RECOMENDACIÓN CENA barazkiak + haragia + fruta/esnekia verduras + carne + fruta/lácteo</p>	04 Kkal 914 Lip. 35 P. 30 K.H. 120 <ul style="list-style-type: none"> - Kiribil salteatuak barregorri eta hirugihararekin Espirales salteados con champiñón y bacón - Patata tortila piper gorriekin Tortilla de patata con pimientos rojos - Jogurta - Yogurt - Ogia - Pan <p>AUKERAKO AFARIA RECOMENDACIÓN CENA ensalada + arraina + fruta ensalada + pescado + fruta</p>	05 Kkal 710 Lip. 19 P. 46 K.H. 92 <ul style="list-style-type: none"> ● Marmitakoa Marmitako - Zankarra piperradarekin Zancarrón con piperrada ● Fruta - Ogia - Pan <p>AUKERAKO AFARIA RECOMENDACIÓN CENA barazkiak + arrautza + fruta/esnekia verduras + huevo + fruta/lácteo</p>
08 Kkal 974 Lip. 45 P. 35 K.H. 110 <ul style="list-style-type: none"> - Makarroiak tomatearekin Macarrones con tomate - Behi hamburgesa saltsan Hamburguesa de vacuno en salsa ● Fruta - Ogia - Pan <p>AUKERAKO AFARIA RECOMENDACIÓN CENA barazkiak + arraina + fruta/esnekia verduras + pescado + fruta/lácteo</p>	09 Kkal 886 Lip. 41 P. 49 K.H. 79 <ul style="list-style-type: none"> ● Udaberri entsalada / Kalabaza eta azenario krema Ensalada de primavera / Crema de calabaza y zanahoria - Indiolar erregosia barazkiekin Estofado de pavo con verduras - Jogurta - Yogurt - Ogia - Pan <p>AUKERAKO AFARIA RECOMENDACIÓN CENA orekia + arrautza + fruta pasta + huevo + fruta</p>	10 Kkal 956 Lip. 37 P. 29 K.H. 138 <ul style="list-style-type: none"> - Paella - Legatz medailoak saltsa berdean Medallones de merluza en salsa verde ● Fruta - Ogia - Pan <p>AUKERAKO AFARIA RECOMENDACIÓN CENA ensalada + hegaztia + fruta/esnekia ensalada + ave + fruta/lácteo</p>	11 Kkal 1013 Lip. 37 P. 41 K.H. 130 <ul style="list-style-type: none"> - Indaba gorriak barazkiekin Alubias rojas con verdura - Kroketak urdaiazpiko egosi eta letxugarekin Croquetas con jamón York y lechuga - Jogurta - Yogurt - Ogia - Pan <p>AUKERAKO AFARIA RECOMENDACIÓN CENA barazkiak + arraina + fruta verduras + pescado + fruta</p>	12
15 Kkal 865 Lip. 24 P. 34 K.H. 129 <ul style="list-style-type: none"> - Distilak txorizoarekin Lentejas con chorizo - Bilarro arrautzak letxugarekin Huevos villarroy con lechuga ● Fruta - Ogia - Pan <p>AUKERAKO AFARIA RECOMENDACIÓN CENA ensalada + arraina + fruta/esnekia ensalada + pescado + fruta/lácteo</p>	16 Kkal 726 Lip. 37 P. 38 K.H. 60 <ul style="list-style-type: none"> - Lekak tomate eta panadera patatekin Vainas con tomate y patata panadera - Hegazti albondigak Albondigas de ave - Jogurta - Yogurt - Ogia - Pan <p>AUKERAKO AFARIA RECOMENDACIÓN CENA arroz + arrautza + fruta arroz + huevo + fruta</p>	17 Kkal 814 Lip. 24 P. 38 K.H. 115 <ul style="list-style-type: none"> - Kodito gainerak Coditos gratinados - Oilasko bularkiak barregorri saltsan Pechugas de pollo en salsa de champiñón ● Fruta - Ogia - Pan <p>AUKERAKO AFARIA RECOMENDACIÓN CENA barazkiak + arraina + fruta/esnekia verduras + pescado + fruta/lácteo</p>	18 Kkal 806 Lip. 45 P. 38 K.H. 94 <ul style="list-style-type: none"> ● Patatak saltsa berdean Patatas en salsa verde - Txerri gihar xerra birrieztatua letxugarekin Filete de guierra de cerdo empanado con lechuga - Jogurta - Yogurt - Ogia - Pan <p>AUKERAKO AFARIA RECOMENDACIÓN CENA ensalada + hegaztia + fruta ensalada + ave + fruta</p>	19 Kkal 966 Lip. 31 P. 33 K.H. 147 <ul style="list-style-type: none"> - Arroza tomatearekin Arroz con tomate - Legatz xerra erromatar erara piper gorriekin Filete de merluza a la romana con pimientos rojos - Izozkia Helado - Ogia - Pan <p>AUKERAKO AFARIA RECOMENDACIÓN CENA barazkiak + haragia + fruta verduras + carne + fruta</p>
22 Kkal 864 Lip. 27 P. 23 K.H. 141 <ul style="list-style-type: none"> - Arroza salbitxa eta txorizoarekin Arroz con salchichas y chorizo - San Jakobo letxugarekin San Jacobo con lechuga ● Fruta - Ogia - Pan <p>AUKERAKO AFARIA RECOMENDACIÓN CENA barazkiak + arraina + fruta/esnekia verduras + pescado + fruta/lácteo</p>	23 Kkal 659 Lip. 19 P. 47 K.H. 74 <ul style="list-style-type: none"> - Garbantzuak zoparekin Garbanzos con sopa - Zapataria tomatearekin Zapatero con tomate - Jogurta - Yogurt - Ogia - Pan <p>AUKERAKO AFARIA RECOMENDACIÓN CENA ensalada + hegaztia + fruta ensalada + ave + fruta</p>	24 Kkal 786 Lip. 35 P. 39 K.H. 82 <ul style="list-style-type: none"> ● Entsalada Ensalada campera - Txerri solomo ontzutua txip patatekin Lomo adobado con chips ● Fruta - Ogia - Pan <p>AUKERAKO AFARIA RECOMENDACIÓN CENA orekia + arraina + fruta/esnekia pasta + pescado + fruta/lácteo</p>	25 Kkal 711 Lip. 24 P. 37 K.H. 85 <ul style="list-style-type: none"> ● Barazki purea Puré de verdura - Txahal okela gisatua barazkiekin Carne guisada de ternera con verduras - Jogurta - Yogurt - Ogia - Pan <p>AUKERAKO AFARIA RECOMENDACIÓN CENA patata + arrautza + fruta patata + huevo + fruta</p>	26 Kkal 901 Lip. 28 P. 60 K.H. 105 <ul style="list-style-type: none"> - Kiribil salteatuak barregorri eta hirugihararekin Espirales salteados con champiñón y bacón - Oilasko iztar errea letxugarekin Muslo de pollo asado con lechuga ● Fruta - Ogia - Pan <p>AUKERAKO AFARIA RECOMENDACIÓN CENA barazkiak + arraina + fruta/esnekia verduras + pescado + fruta/lácteo</p>
29 Kkal 695 Lip. 18 P. 29 K.H. 105 <ul style="list-style-type: none"> ● Patatak errioxar erara Patatas a la riojana - Behi hamburgesa laban eginda tomatearekin Hamburguesa de vacuno al horno con tomate ● Fruta - Ogia - Pan <p>AUKERAKO AFARIA RECOMENDACIÓN CENA barazkiak + arrautza + fruta/esnekia verduras + huevo + fruta/lácteo</p>	30 Kkal 693 Lip. 15 P. 43 K.H. 99 <ul style="list-style-type: none"> - Indaba gorriak barazkiekin Alubias rojas con verdura - Izokin-amuarrain fresko xerra laban eginda limoiarekin Filete de trucha asalmonada fresca al horno con limón - Jogurta - Fruta - Ogia - Pan <p>AUKERAKO AFARIA RECOMENDACIÓN CENA ensalada + hegaztia + fruta ensalada + ave + fruta</p>	31 Kkal 846 Lip. 29 P. 29 K.H. 119 <ul style="list-style-type: none"> - Espagetiak tomatearekin Espaguetis con tomate - Saltxitxak patata frijituekin Salchichas con patatas fritas ● Fruta - Ogia - Pan <p>AUKERAKO AFARIA RECOMENDACIÓN CENA barazkiak + arraina + fruta/esnekia verduras + pescado + fruta/lácteo</p>		



astelehena | lunes

asteartea | martes

asteazkena | miércoles

osteguna | jueves

ostirala | viernes

01

02

05 Kkal 895 P. 41 Lip. 39 K.H. 98 <ul style="list-style-type: none"> ● Kalabazin krema / Udaberri entsalada Crema de calabacín / Ensalada de primavera - Txerri solomo ontzutua piper gorriekin Lomo adobado con pimientos rojos ● Fruta Fruta - Ogia Pan AUKERAKO AFARIA RECOMENDACIÓN CENA zopa + arrautza + fruta/esnekia sopa + huevo + fruta/lácteo	06 Kkal 996 P. 45 Lip. 24 K.H. 151 <ul style="list-style-type: none"> - Dilistak barazkiekin Lentejas con verdura - Pizza letxugarekin Pizza con lechuga - Banilla budina Flan vainilla - Ogia Pan AUKERAKO AFARIA RECOMENDACIÓN CENA entsalada + hegaztia + fruta ensalada + ave + fruta	07 Kkal 816 P. 47 Lip. 21 K.H. 108 <ul style="list-style-type: none"> - Makarroiak tomatearekin Macarrones con tomate - Oilasko erregosia barazkiekin Estofado de pollo con verduras - Jogurta Yogurt - Ogia Pan AUKERAKO AFARIA RECOMENDACIÓN CENA barazkiak + arraina + fruta verduras + pescado + fruta	08 Kkal 824 P. 33 Lip. 21 K.H. 133 <ul style="list-style-type: none"> - Hiru gutziako arroza Arroz tres delicias - Legatz xerra erromatar erara letxugarekin Filete de merluza a la romana con lechuga ● Fruta Fruta - Ogia Pan AUKERAKO AFARIA RECOMENDACIÓN CENA entsalada + haragia + fruta/esnekia ensalada + carne + fruta/lácteo	09 Kkal 788 P. 43 Lip. 33 K.H. 80 <ul style="list-style-type: none"> - Garbantzuak zoparekin Garbanzos con sopa - Arrautza nahasiak patata eta urdiazpiko egosiarekin Huevos revueltos con patatas y York - Jogurta Yogurt - Ogia Pan AUKERAKO AFARIA RECOMENDACIÓN CENA barazkiak + arraina + fruta verduras + pescado + fruta
12 Kkal 911 P. 28 Lip. 31 K.H. 131 <ul style="list-style-type: none"> - Koditoak tomate eta txorizoarekin Codicitos con tomate y chorizo - Legatz ziriak letxugarekin Virutas de merluza con lechuga ● Fruta Fruta - Ogia Pan AUKERAKO AFARIA RECOMENDACIÓN CENA barazkiak + haragia + fruta/esnekia verduras + carne + fruta/lácteo	13 Kkal 744 P. 50 Lip. 14 K.H. 105 <ul style="list-style-type: none"> - Indaba zuriak sahieskiarekin Alubias blancas con costilla - Oilasko bularki birrineztatuak letxugarekin Pechugas de pollo empanadas con lechuga - Jogurta Yogurt - Ogia Pan AUKERAKO AFARIA RECOMENDACIÓN CENA entsalada + arraina + fruta ensalada + pescado + fruta	14 Kkal 709 P. 19 Lip. 27 K.H. 98 <ul style="list-style-type: none"> ● Barazki purea Puré de verdura - Patata tortila piper gorriekin Tortilla de patata con pimientos rojos ● Fruta Fruta - Ogia Pan AUKERAKO AFARIA RECOMENDACIÓN CENA orekia + hegaztia + fruta/esnekia pasta + ave + fruta/lácteo	15 Kkal 861 P. 52 Lip. 28 K.H. 102 <ul style="list-style-type: none"> - Dilistak barazkiekin Lentejas con verdura - Hegazti albondigak Albóndigas de ave ● Fruta Fruta - Ogia Pan AUKERAKO AFARIA RECOMENDACIÓN CENA barazkiak + arraina + fruta/esnekia verduras + pescado + fruta/lácteo	16 Kkal 813 P. 43 Lip. 20 K.H. 122 <ul style="list-style-type: none"> - Paella Paella - Zapataria tomatearekin Zapatero con tomate - Jogurta Yogurt - Ogia Pan AUKERAKO AFARIA RECOMENDACIÓN CENA entsalada + haragia + fruta ensalada + carne + fruta
19 Kkal 994 P. 29 Lip. 38 K.H. 135 <ul style="list-style-type: none"> - Tallarin salteatuak ekialdeko erara Tallarines salteados al estilo oriental - Kroketa urdiazpiko egosi eta letxugarekin Croquetas con jamón York y lechuga ● Fruta Fruta - Ogia Pan AUKERAKO AFARIA RECOMENDACIÓN CENA entsalada + arraina + fruta/esnekia ensalada + pescado + fruta/lácteo	20 Kkal 784 P. 51 Lip. 16 K.H. 110 <ul style="list-style-type: none"> - Dilistak barazkiekin Lentejas con verdura - Txerri solomoa patata frijituekin Lomo fresco con patatas fritas - Jogurta Yogurt - Ogia Pan AUKERAKO AFARIA RECOMENDACIÓN CENA barazkiak + arrautza + fruta verduras + huevo + fruta	21 Kkal 873 P. 32 Lip. 30 K.H. 127 <ul style="list-style-type: none"> - Arroza oilaskoarekin Arroz con pollo - Legatz xerra erromatar erara maionesarekin Filete de merluza a la romana con mahonesa ● Fruta Fruta - Ogia Pan AUKERAKO AFARIA RECOMENDACIÓN CENA entsalada + haragia + fruta/esnekia ensalada + carne + fruta/lácteo	22 Kkal 744 P. 54 Lip. 27 K.H. 72 <ul style="list-style-type: none"> - Garbantzuak zoparekin Garbanzos con sopa - Zankarra piperradarekin Zancarrón con piperrada - Actimel Actimel - Ogia Pan AUKERAKO AFARIA RECOMENDACIÓN CENA barazkiak + hegaztia + fruta verduras + ave + fruta	23 Kkal 643 P. 20 Lip. 30 K.H. 76 <ul style="list-style-type: none"> - Leka suetzituak Vainas rehogadas - Frankfurt saltxitak tomate eta patata frijituekin Salchichas Frankfurt con tomate y patatas fritas ● Fruta Fruta - Ogia Pan AUKERAKO AFARIA RECOMENDACIÓN CENA orekia + arraina + fruta/esnekia pasta + pescado + fruta/lácteo
26 Kkal 948 P. 62 Lip. 39 K.H. 89 <ul style="list-style-type: none"> ● Barazki purea ogi txigortuekin / Udaberri entsalada Puré de verdura con picatostes / Ensalada de primavera - Oilasko iztar errea letxugarekin Muslo de pollo asado con lechuga ● Fruta Fruta - Ogia Pan AUKERAKO AFARIA RECOMENDACIÓN CENA arroz + arraina + fruta/esnekia arroz + pescado + fruta/lácteo	27 Kkal 945 P. 40 Lip. 36 K.H. 117 <ul style="list-style-type: none"> - Dilistak txorizoarekin Lentejas con chorizo - Patata tortila letxugarekin Tortilla de patata con lechuga - Jogurta Yogurt - Ogia Pan AUKERAKO AFARIA RECOMENDACIÓN CENA entsalada + haragia + fruta ensalada + carne + fruta	28 Kkal 903 P. 36 Lip. 35 K.H. 113 <ul style="list-style-type: none"> - Makarroiak bolognar erara Macarrones boloñesa - Legatz xerra erromatar erara maionesarekin Filete de merluza a la romana con mahonesa ● Fruta Fruta - Ogia Pan AUKERAKO AFARIA RECOMENDACIÓN CENA barazkiak + hegaztia + fruta/esnekia verduras + ave + fruta/lácteo	29 Kkal 775 P. 46 Lip. 18 K.H. 109 <ul style="list-style-type: none"> - Indaba gorriak txorizoarekin Alubias rojas con chorizo - Behiki hanburgesa laban eginda tomatearekin Hamburguesa de vacuno al horno con tomate - Jogurta Yogurt - Ogia Pan AUKERAKO AFARIA RECOMENDACIÓN CENA entsalada + arraina + fruta ensalada + pescado + fruta	30 Kkal 915 P. 23 Lip. 47 K.H. 101 <ul style="list-style-type: none"> - Hegazti zopa fideoekin Sopa de ave con fideos - San Jakoboa txip patatekin San Jacobo con chips - Postre gozoa Postre dulce - Ogia Pan AUKERAKO AFARIA RECOMENDACIÓN CENA barazkiak + arrautza + fruta verduras + huevo + fruta



Sinbolo hau gure KODE Programaren bidez kudeatutako tokiko produktuez egindako plater eta egunen adierazgarri da.

Este símbolo indica los platos y días con producto local, gestionados a través de nuestro Programa KODE.



astelehena | lunes

asteartea | martes

asteazkena | miércoles

osteguna | jueves

ostirala | viernes

<p>03 Kkal 850 P. 39 Lip. 25 K.H. 121</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kiribil salteatuak barrerori eta hirugiharrearekin Espirales salteados con champiñón y bacón - Txerri solomo ontzutua piper gorriekin Lomo adobado con pimientos rojos ● Fruta Fruta - Ogia Pan <p>AUKERAKO AFARIA RECOMENDACIÓN CENA barazkiak + arrautza + fruta/esnekia verduras + huevo + fruta/lácteo</p>	<p>04 Kkal 856 P. 35 Lip. 37 K.H. 95</p> <ul style="list-style-type: none"> - Garbantzuak zoparekin Garbanzos con sopa - Frankfurt saltxitxak tomate eta txip patatekin Salchichas Frankfurt con tomate y patatas chips - Jogurta Yogurt - Ogia Pan <p>AUKERAKO AFARIA RECOMENDACIÓN CENA entsalada + arraina + fruta ensalada + pescado + fruta</p>	<p>05 Kkal 816 P. 47 Lip. 21 K.H. 108</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Kalabazin krema/ Entsalada Crema de calabacín/ Ensalada campera - Bilarro arrautzak letxugarekin Huevos villarroy con lechuga ● Fruta Fruta - Ogia Pan <p>AUKERAKO AFARIA RECOMENDACIÓN CENA arroz + hegazia + fruta/esnekia arroz + ave + fruta/lácteo</p>	<p>06</p>	<p>07</p>
<p>10 Kkal 778 P. 43 Lip. 20 K.H. 109</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dilistak barazkiekin Lentejas con verdura - Behiki hanburgesa laban eginda jardinera saltsan Hamburguesa de vacuno al horno en salsa jardinera ● Fruta Fruta - Ogia Pan <p>AUKERAKO AFARIA RECOMENDACIÓN CENA entsalada + arrautza + fruta/esnekia ensalada + huevo + fruta/lácteo</p>	<p>11 Kkal 942 P. 42 Lip. 30 K.H. 133</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz saltxitxa eta txorizoarekin Arroz con salchichas y chorizo ● Bakailaoa erromatar erara letxugarekin Bacalao a la romana con lechuga - Jogurta Yogurt - Ogia Pan <p>AUKERAKO AFARIA RECOMENDACIÓN CENA barazkiak + haragia + fruta verduras + carne + fruta</p>	<p>12 Kkal 1199 P. 48 Lip. 48 K.H. 122</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Errusiar entsalada / Kalabaza eta azenario krema Ensaladilla rusa / Crema de calabaza y zanahoria - Oilasko hegotoak patata frijituekin Alitas de pollo con patatas fritas ● Fruta Fruta - Ogia Pan <p>AUKERAKO AFARIA RECOMENDACIÓN CENA zopa + arraina + fruta/esnekia sopa + pescado + fruta/lácteo</p>	<p>13 Kkal 776 P. 34 Lip. 26 K.H. 100</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Patatak saltsa berdean Patatas en salsa verde - Arrautza nahasiak patata eta urdaiazpiko egosiarekin Huevos revueltos con patatas y York - Muxika urazukretan Melocotón en almibar - Ogia Pan <p>AUKERAKO AFARIA RECOMENDACIÓN CENA barazkiak + hegazia + fruta/esnekia verduras + ave + fruta/lácteo</p>	<p>14 Kkal 1128 P. 34 Lip. 48 K.H. 141</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espagetiak tomatearekin Espaguetis con tomate - Kroketak urdaiazpiko egosi eta letxugarekin Croquetas con jamón York y lechuga - Izozkia Helado - Ogia Pan <p>AUKERAKO AFARIA RECOMENDACIÓN CENA entsalada + arraina + fruta ensalada + pescado + fruta</p>
<p>17 Kkal 868 P. 41 Lip. 29 K.H. 114</p> <ul style="list-style-type: none"> - Koditoak tomate eta txorizoarekin Coditos con tomate y chorizo - Txerri eskaloepa piper gorriekin Escalope de cerdo con pimientos rojos ● Fruta Fruta - Ogia Pan <p>AUKERAKO AFARIA RECOMENDACIÓN CENA barazkiak + arraina + fruta/esnekia verduras + pescado + fruta/lácteo</p>	<p>18 Kkal 856 P. 34 Lip. 22 K.H. 132</p> <ul style="list-style-type: none"> - Indaba zuriak sahieskiarekin Alubias blancas con costilla - Atun empanadillak letxugarekin Empanadillas de atún con lechuga - Jogurta Yogurt - Ogia Pan <p>AUKERAKO AFARIA RECOMENDACIÓN CENA entsalada + hegazia + fruta ensalada + ave + fruta</p>	<p>19 Kkal 853 P. 44 Lip. 33 K.H. 97</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Barazki purea / Udaberri entsalada Puré de verdura / Ensalada de primavera - Oilasko gisatua arroz integralarekin Pollo guisado con arroz integral ● Fruta Fruta - Ogia Pan <p>AUKERAKO AFARIA RECOMENDACIÓN CENA orekia + arraina + fruta/esnekia pasta + pescado + fruta/lácteo</p>	<p>20 Kkal 629 P. 44 Lip. 17 K.H. 76</p> <ul style="list-style-type: none"> - Garbantzuak zoparekin Garbanzos con sopa - Zapataria tomatearekin Zapatero con tomate ● Fruta Fruta - Ogia Pan <p>AUKERAKO AFARIA RECOMENDACIÓN CENA barazkiak + haragia + fruta/esnekia verduras + carne + fruta/lácteo</p>	<p>21 Kkal 1166 P. 32 Lip. 38 K.H. 181</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz tomatearekin Arroz con tomate - Gastroki hanburgesa Hamburguesa Gastroki - Postre gozoa Postre dulce - Ogia Pan <p>AUKERAKO AFARIA RECOMENDACIÓN CENA entsalada + arraina + fruta ensalada + pescado + fruta</p>
<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26</p>	<p>27</p>	<p>28</p>
<p>31</p>				





TOKIKOAK BENETAN

Gastronomía Baskako KODE Programa 2015ean sortu zen gure ekonomiari zein kulturari begira funtsezkoa den Euskadiko lehen sektorea bultzatzeko. Tokiko garapena zentzuzkoa bezain jasangarria izan behar da, gure gizarteak aurrera egin dezan eta landa-ingurunearen zein hiri-ingurunearen arteko harremana egokia izan dadin. Gure produktuak, gure mahaietan.

Produktuen jatorriari ez ezik, KODEk nekazaritzako elikagaigintzako enpresen garrantziari ere ematen die lehenetsua. Izan ere, beste jatorri batzuetako produktuekin lan egin arren, euren jarduera ekonomikoari eta zerga-aztarnari eusten diete gure herrialdean.

● Sinbolo hau gure KODE Programaren bidez kudeatutako tokiko produktuez egindako plater eta egunen adierazgarri da.

REALMENTE LOCALES

El Programa KODE de Gastronomía Baska nació en 2015 para impulsar nuestro Sector Primario del País Vasco, fundamental para nuestra economía y nuestra cultura. Un desarrollo local racional y sostenible es clave para el progreso de nuestra sociedad y para la relación entre el medio rural y el urbano. Nuestros productos, en nuestras mesas.

Además de la procedencia de los productos, KODE prioriza la importancia de las empresas agroalimentarias que, trabajando con productos de otras procedencias, mantienen en nuestro País su actividad económica y su huella fiscal.

● Este símbolo indica los platos y días con producto local, gestionados a través de nuestro Programa KODE.

CompromisoKode

Konpromisua dugu erkidegoarekin
Compromiso con la comunidad

www.zaindu!
zaituz.com



www.compromisokode.com



OSASUNA ETA NUTRIZIOA ZURE ESKU
SALUD Y NUTRICIÓN A TU ALCANCE

www.gastronomiabaskainforma.com

GURE WEB
ORRIKO
ALBISTEAK
NOTICIAS
EN NUESTRA
WEB



Zatoz gure sukaldaritza ezagutzera / Ven a visitar nuestra cocina

Tel.: 94 452 38 00

Oharra:

Eskeintako datu nutrizionalak gutxi gorabeherakoak dira, iturri bibliografikoetatik ataratakoak, erreferentzi moduan 12-14 urteko adin taldea harturik.

Menu eskolarrak beharrezko energiaren %30-35a eman behar du. 12-14 urtekoentzako eguneko energi beharizana 2500 Kkal ingurukoa da.

Gizabanako bakoitzak dituen beharizan nutrizionalak haundiagoak edo txikiagoak izan daitezke sexu, adin, jarduera fisiko edo beste hainbat faktoreren arabera.

Nota aclaratoria:

Los datos ofrecidos a través de la valoración nutricional son orientativos y basados en fuentes bibliográficas, tomando como referencia un grupo de edad de 12-14 años. El menú escolar deberá aportar en torno al 30-35% del total de las necesidades de energía. La Cantidad Diaria Orientativa de Energía para un grupo de edad de 12-14 años se estima en torno a 2500 kcal. Las necesidades nutricionales de cada individuo pueden ser superiores o inferiores basadas en su sexo, edad, nivel de actividad física y otros factores.

Aritz Bidea 75, Eneperi 13, Belako Industrialdea

48100 Mungia (Bizkaia)

Tel.: 94 452 38 00 · Fax: 94 452 39 42

www.gastronomiabaska.com

