Otsaila/Febrero 2026

Basal - - Colegios País Vasco

Astelehena-Lunes	Asteartea-Martes	Asteazkena-Miercoles	Osteguna-Jueves	Ostirala-Viernes
2 Dilistak jardineran erara Lentejas a la Jardinera Patata-tortilla Tortilla de patata Tomate ondua Tomate Aliñado Sasoiko fruta Fruta variada de temporada Ogia Pan ***Kcal:*** 812 ***Lip:*** 108,20 ***Prot:*** 34,60 ***HC:*** 102,24	**3** Arroz zuria tomate-saltsarekin Arroz blanco con salsa de tomate Legatza saltsa berdean Merluza en salsa verde Ilar salteatuak Guisantes salteados Anana bere zukuan Piña en su jugo Ogia Pan ***Kcal:*** 818 ***Lip:*** 17,49 ***Prot:*** 35,05 ***HC:*** 128,45	**4** Kalabazin-purea Puré de calabacín Txahal-haragi-bolak saltsan Albóndigas de Ternera en Salsa Azenarioak Zanahoria Sasoiko fruta Fruta variada de temporada Ogia Pan ***Kcal:*** 675 ***Lip:*** 36,68 ***Prot:*** 26,42 ***HC:*** 60,61	**5** Txitxirio gisatuak Garbanzos guisados Txerri Solomoa Errioxako Erara Lomo de cerdo a la riojana Letxuga eta artoa entsalada Ensalada de lechuga y maíz Sasoiko fruta Fruta variada de temporada Ogia Pan ***Kcal:*** 756 ***Lip:*** 23,83 ***Prot:*** 46,50 ***HC:*** 92,35	**6** Barazki-menestra patatekin Menestra de verduras rehogada con patatas Legatz frijitua Merluza frita Maionesa saltsa Salsa mahonesa Jogurt naturala Yogur natural Ogi integrala Pan INTEGRAL ***Kcal:*** 699 ***Lip:*** 34,13 ***Prot:*** 31,44 ***HC:*** 61,90
9 Patatak saltsa berdean Patatas en salsa verde Gazta-tortilla Tortilla de queso Kalabazina labean Calabacín al horno Jogurta Yogur Ogia Pan ***Kcal:*** 716 ***Lip:*** 110,08 ***Prot:*** 23,96 ***HC:*** 86,91	**10** Hiru koloreko barazkiak(kalabazina,azenarioa eta patata) Verduras Tricolor (calabacín,zanahoria y patata) Oilasko erregosia saltsan Estofado de pollo en salsa Arroz sueztitua Arroz rehogado Sasoiko fruta Fruta variada de temporada Ogia Pan ***Kcal:*** 622 ***Lip:*** 19,55 ***Prot:*** 30,95 ***HC:*** 83,04	**11** Babarrun zuri erregosiak Alubias Blancas Estofadas Palometa labean Palometa al horno Tomate-saltsa Salsa de tomate Sasoiko fruta Fruta variada de temporada Ogi integrala Pan INTEGRAL ***Kcal:*** 802 ***Lip:*** 26,17 ***Prot:*** 45,84 ***HC:*** 77,67	**12** Makarroi integralak tomate-saltsarekin Macarrones INTEGRALES con salsa de tomate Tortilla frantsesa Tortilla francesa Tomate ondua Tomate Aliñado Sasoiko fruta Fruta variada de temporada Ogia Pan ***Kcal:*** 739 ***Lip:*** 108,10 ***Prot:*** 22,39 ***HC:*** 89,30	**13** Barazki-purea Puré de verduras Txahal-eskalope birrineztatua Escalope de ternera empanado Letxuga eta artoa entsalada Ensalada de lechuga y maíz Sasoiko fruta Fruta variada de temporada Ogia Pan ***Kcal:*** 700 ***Lip:*** 55,55 ***Prot:*** 33,34 ***HC:*** 68,18
16 **Jaieguna -Festivo**	**17** **Jaieguna -Festivo** Ogia Pan	**18** Arroza barazkiekin Arroz con verduras Dilista gisatuak Lentejas guisadas Sasoiko fruta Fruta variada de temporada Ogi integrala Pan INTEGRAL ***Kcal:*** 818 ***Lip:*** 13,40 ***Prot:*** 29,16 ***HC:*** 152,71	**19** Kalabaza-purea Puré de calabaza Hegaluze-enpanadilak Empanadillas de atún Uraza, oliba beltza eta artoa entsalada Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Jogurt naturala Yogur natural Ogia Pan ***Kcal:*** 626 ***Lip:*** 26,35 ***Prot:*** 15,80 ***HC:*** 82,35	**20** Txitxirioak txorizoarekin Garbanzos con chorizo Tortilla frantsesa Tortilla francesa Tomate ondua Tomate Aliñado Sasoiko fruta Fruta variada de temporada Ogia Pan ***Kcal:*** 800 ***Lip:*** 116,06 ***Prot:*** 32,03 ***HC:*** 85,01
23 Arroz zuria tomate-saltsarekin Arroz blanco con salsa de tomate Arrautza frijitua Huevo frito Sasoiko fruta Fruta variada de temporada Ogia Pan ***Kcal:*** 730 ***Lip:*** 24,36 ***Prot:*** 18,68 ***HC:*** 109,03	**24** Azenario-purea Puré de zanahoria Legatza erromatar erara Merluza a la romana Tomate eta azenario entsalada Ensalada de tomate y zanahoria Gazta zatiak Queso porción Ogia Pan ***Kcal:*** 632 ***Lip:*** 55,69 ***Prot:*** 32,32 ***HC:*** 65,22	**25** Pasta zopa Sopa de pasta Txahal-haragi-bolak saltsan Albóndigas de Ternera en Salsa Pilaf arroza Arroz pilaf Sasoiko fruta Fruta variada de temporada Ogia Pan ***Kcal:*** 755 ***Lip:*** 32,20 ***Prot:*** 28,85 ***HC:*** 87,61	**26** Babarrun nabar gisatuak Alubias pintas guisadas Ajoarriero bakailaoa Bacalao ajoarriero Piper erreak Pimientos asados Sasoiko fruta Fruta variada de temporada Ogi integrala Pan INTEGRAL ***Kcal:*** 651 ***Lip:*** 18,75 ***Prot:*** 41,78 ***HC:*** 76,59	**27** Barazki-purea Puré de verduras Patata-tortilla Tortilla de patata Uraza, oliba beltza eta artoa entsalada Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Sasoiko fruta Fruta variada de temporada Ogia Pan ***Kcal:*** 614 ***Lip:*** 112,44 ***Prot:*** 17,58 ***HC:*** 62,11

DÍA PROTEÍNA VEGETAL

mediterránea

1169/2011 ARAUDIA. GURE PLATERAK OSATZEN DITUZTEN ALERGENOEI BURUZKO INFORMAZIO GUZTIA ZENTROAN DAGO. EDOZEIN KONTSULTA EGITEKO, GURE LANGILEEK ERANTZUNGO DIZUTE / REGLAMENTO 1169/2011. REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Programa de nutrición y hábitos saludables del Grupo Mediterránea

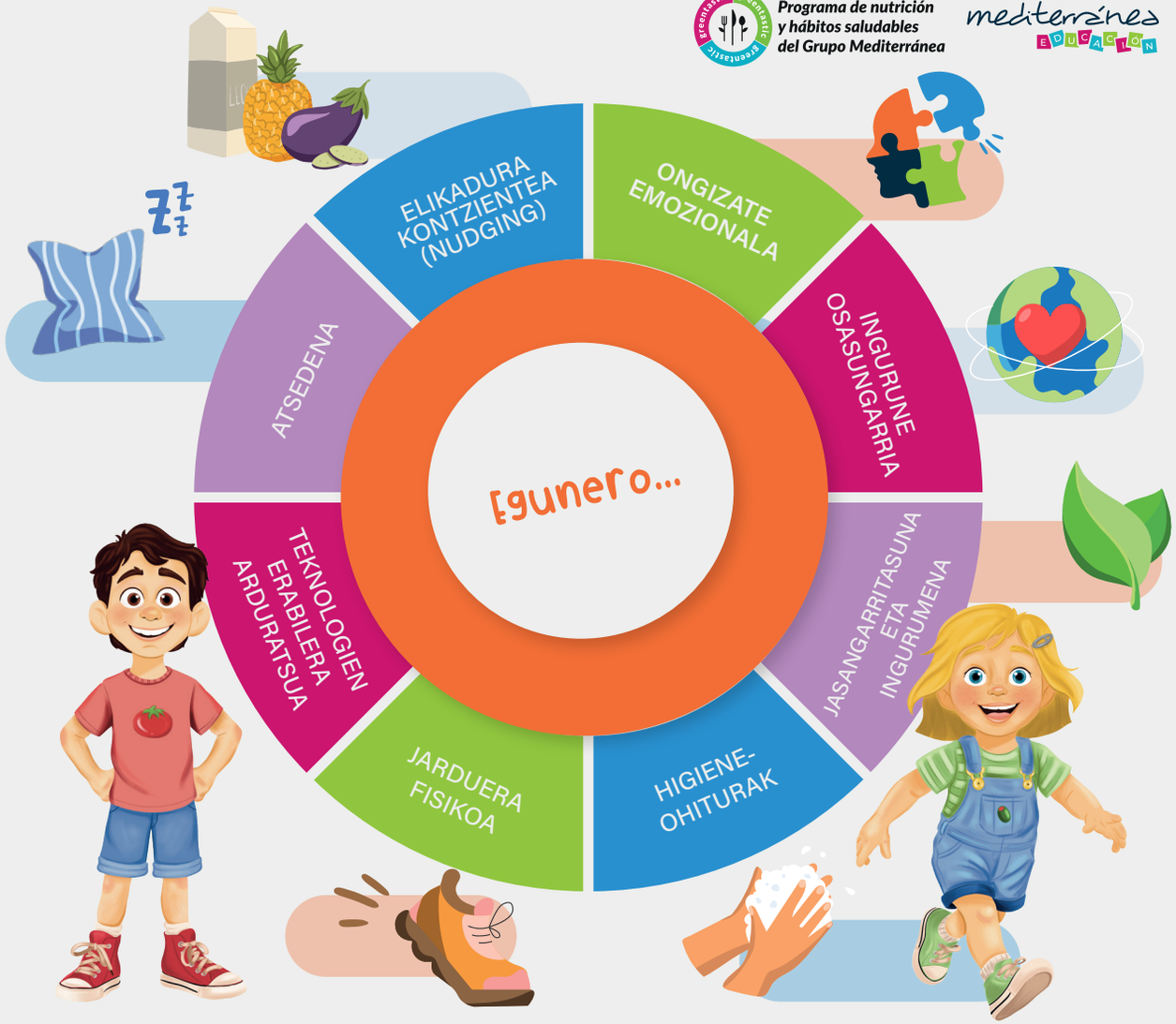
mediterránea EDUCACIÓN

ELIKADURA INTEGRATIBOA ZURE EGUNEROKOAN

Zertan datza?

Elikadura integratiboak hainbat faktoreren ikuspegi orokor batetik hartzen du osasuna, elikadura, bizimodua, emozioak, ingurunea eta gizarte-harremanak barne.. Gorputza eta adimena elikatzea bilatzen du, ongizate orokorra sustatzeko.

ESKANEATU GURE QR EDO KLIKATU HEMEN PUNTU BAKOITZA EZAGUTZEKO!



PRESTATU

2ª EDIZIORAKO "TXIKI SUKALDARIAK"

JAN BADUZU...

PASTA ARROZA / PATACA / LEKALEAK+ HARAGIA.....
PASTA / ARROZA / PATACA / LEKALEAK+ ARRAINA.....
PASTA / ARROZA/ PATACA / LEKALEAK+ ARRAUTZA.....
BARAZKIAK + HARAGIA.....
BARAZKIAK + ARRAINA.....
BARAZKIAK + ARRAUTZA.....
FRUTAK / ESNEKIAK.....

...AFALDU EGIN BEHARKO ZENUKE

BARAZKIAK + ARRAINA/ ARRAUTZA/ LEKALEAK
BARAZKIAK + HARAGIA / ARRAUTZA/ LEKALEAK
BARAZKIAK + ARRAINA/ HARAGIA / LEKALEAK
PASTA / ARROZA/ PATATA / LEKALEAK +ARRAINA / ARRAUTZA
PASTA / ARROZA /PATATA / LEKALEAK +HARAGIA / ARRAUTZA
PASTA / ARROZA / PATATA / LEKALEAK + ARRAINA/ HARAGIA
FRUTAK / ESNEKIAK

Otsaila/Febrero 2026

No cerdo - - Colegios País Vasco

Astelehena-Lunes	Asteartea-Martes	Asteazkena-Miercoles	Osteguna-Jueves	Ostirala-Viernes
2 Dilistak jardineran erara Lentejas a la Jardinera Patata-tortilla Tortilla de patata Tomate ondua Tomate Aliñado Sasoiko fruta Fruta variada de temporada Ogia Pan ***Kcal:*** 812 ***Lip:*** 108,20 ***Prot:*** 34,60 ***HC:*** 102,24	**3** Arroz zuria tomate-saltsarekin Arroz blanco con salsa de tomate Legatza saltsa berdean Merluza en salsa verde Ilar salteatuak Guisantes salteados Anana bere zukuan Piña en su jugo Ogia Pan ***Kcal:*** 818 ***Lip:*** 17,49 ***Prot:*** 35,05 ***HC:*** 128,45	**4** Kalabazin-purea Puré de calabacín Txahal-haragi-bolak saltsan Albóndigas de Ternera en Salsa Azenarioak Zanahoria Sasoiko fruta Fruta variada de temporada Ogia Pan ***Kcal:*** 675 ***Lip:*** 36,68 ***Prot:*** 26,42 ***HC:*** 60,61	**5** Txitxirio gisatuak Garbanzos guisados Oilasko-xerra plantxan Filete de pollo plancha Letxuga eta artoa entsalada Ensalada de lechuga y maíz Sasoiko fruta Fruta variada de temporada Ogia Pan ***Kcal:*** 683 ***Lip:*** 19,82 ***Prot:*** 44,76 ***HC:*** 85,61	**6** Barazki-menestra patatekin Menestra de verduras rehogada con patatas Legatz frijitua Merluza frita Maionesa saltsa Salsa mahonesa Jogurt naturala Yogur natural Ogi integrala Pan INTEGRAL ***Kcal:*** 699 ***Lip:*** 34,13 ***Prot:*** 31,44 ***HC:*** 61,90
9 Patatak saltsa berdean Patatas en salsa verde Gazta-tortilla Tortilla de queso Kalabazina labean Calabacín al horno Jogurta Yogur Ogia Pan ***Kcal:*** 716 ***Lip:*** 110,08 ***Prot:*** 23,96 ***HC:*** 86,91	**10** Hiru koloreko barazkiak(kalabazina,azenarioa eta patata) Verduras Tricolor (calabacín,zanahoria y patata) Oilasko erregosia saltsan Estofado de pollo en salsa Arroz sueztitua Arroz rehogado Sasoiko fruta Fruta variada de temporada Ogia Pan ***Kcal:*** 622 ***Lip:*** 19,55 ***Prot:*** 30,95 ***HC:*** 83,04	**11** Babarrun zuri erregosiak Alubias Blancas Estofadas Palometa labean Palometa al horno Tomate-saltsa Salsa de tomate Sasoiko fruta Fruta variada de temporada Ogi integrala Pan INTEGRAL ***Kcal:*** 802 ***Lip:*** 26,17 ***Prot:*** 45,84 ***HC:*** 77,67	**12** Makarroi integralak tomate-saltsarekin Macarrones INTEGRALES con salsa de tomate Tortilla frantsesa Tortilla francesa Tomate ondua Tomate Aliñado Sasoiko fruta Fruta variada de temporada Ogia Pan ***Kcal:*** 739 ***Lip:*** 108,10 ***Prot:*** 22,39 ***HC:*** 89,30	**13** Barazki-purea Puré de verduras Txahal-eskalope birrineztatua Escalope de ternera empanado Letxuga eta artoa entsalada Ensalada de lechuga y maíz Sasoiko fruta Fruta variada de temporada Ogia Pan ***Kcal:*** 700 ***Lip:*** 55,55 ***Prot:*** 33,34 ***HC:*** 68,18
16 **Jaieguna -Festivo**	**17** **Jaieguna -Festivo**	**18** Arroza barazkiekin Arroz con verduras Dilista gisatuak Lentejas guisadas Sasoiko fruta Fruta variada de temporada Ogi integrala Pan INTEGRAL ***Kcal:*** 818 ***Lip:*** 13,40 ***Prot:*** 29,16 ***HC:*** 152,71	**19** Kalabaza-purea Puré de calabaza Hegaluze-enpanadilak Empanadillas de atún Uraza, oliba beltza eta artoa entsalada Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Jogurt naturala Yogur natural Ogia Pan ***Kcal:*** 626 ***Lip:*** 26,35 ***Prot:*** 15,80 ***HC:*** 82,35	**20** Txitxirio gisatuak Garbanzos guisados Tortilla frantsesa Tortilla francesa Tomate ondua Tomate Aliñado Sasoiko fruta Fruta variada de temporada Ogia Pan ***Kcal:*** 693 ***Lip:*** 107,88 ***Prot:*** 29,19 ***HC:*** 82,96
23 Arroz zuria tomate-saltsarekin Arroz blanco con salsa de tomate Arrautza frijitua Huevo frito Sasoiko fruta Fruta variada de temporada Ogia Pan ***Kcal:*** 730 ***Lip:*** 24,36 ***Prot:*** 18,68 ***HC:*** 109,03	**24** Azenario-purea Puré de zanahoria Legatza erromatar erara Merluza a la romana Tomate eta azenario entsalada Ensalada de tomate y zanahoria Gazta zatiak Queso porción Ogia Pan ***Kcal:*** 632 ***Lip:*** 55,69 ***Prot:*** 32,32 ***HC:*** 65,22	**25** Pasta zopa Sopa de pasta Txahal-haragi-bolak saltsan Albóndigas de Ternera en Salsa Pilaf arroza Arroz pilaf Sasoiko fruta Fruta variada de temporada Ogia Pan ***Kcal:*** 755 ***Lip:*** 32,20 ***Prot:*** 28,85 ***HC:*** 87,61	**26** Babarrun nabar gisatuak Alubias pintas guisadas Ajoarriero bakailaoa Bacalao ajoarriero Piper erreak Pimientos asados Sasoiko fruta Fruta variada de temporada Ogi integrala Pan INTEGRAL ***Kcal:*** 651 ***Lip:*** 18,75 ***Prot:*** 41,78 ***HC:*** 76,59	**27** Barazki-purea Puré de verduras Patata-tortilla Tortilla de patata Uraza, oliba beltza eta artoa entsalada Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Sasoiko fruta Fruta variada de temporada Ogia Pan ***Kcal:*** 614 ***Lip:*** 112,44 ***Prot:*** 17,58 ***HC:*** 62,11

mediterránea

1169/2011 ARAUDIA. GURE PLATERAK OSATZEN DITUZTEN ALERGENOEI BURUZKO INFORMAZIO GUZTIA ZENTROAN DAGO. EDOZEIN KONTSULTA EGITEKO, GURE LANGILEEK ERANTZUNGO DIZUTE / REGLAMENTO 1169/2011. REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Programa de nutrición y hábitos saludables del Grupo Mediterránea

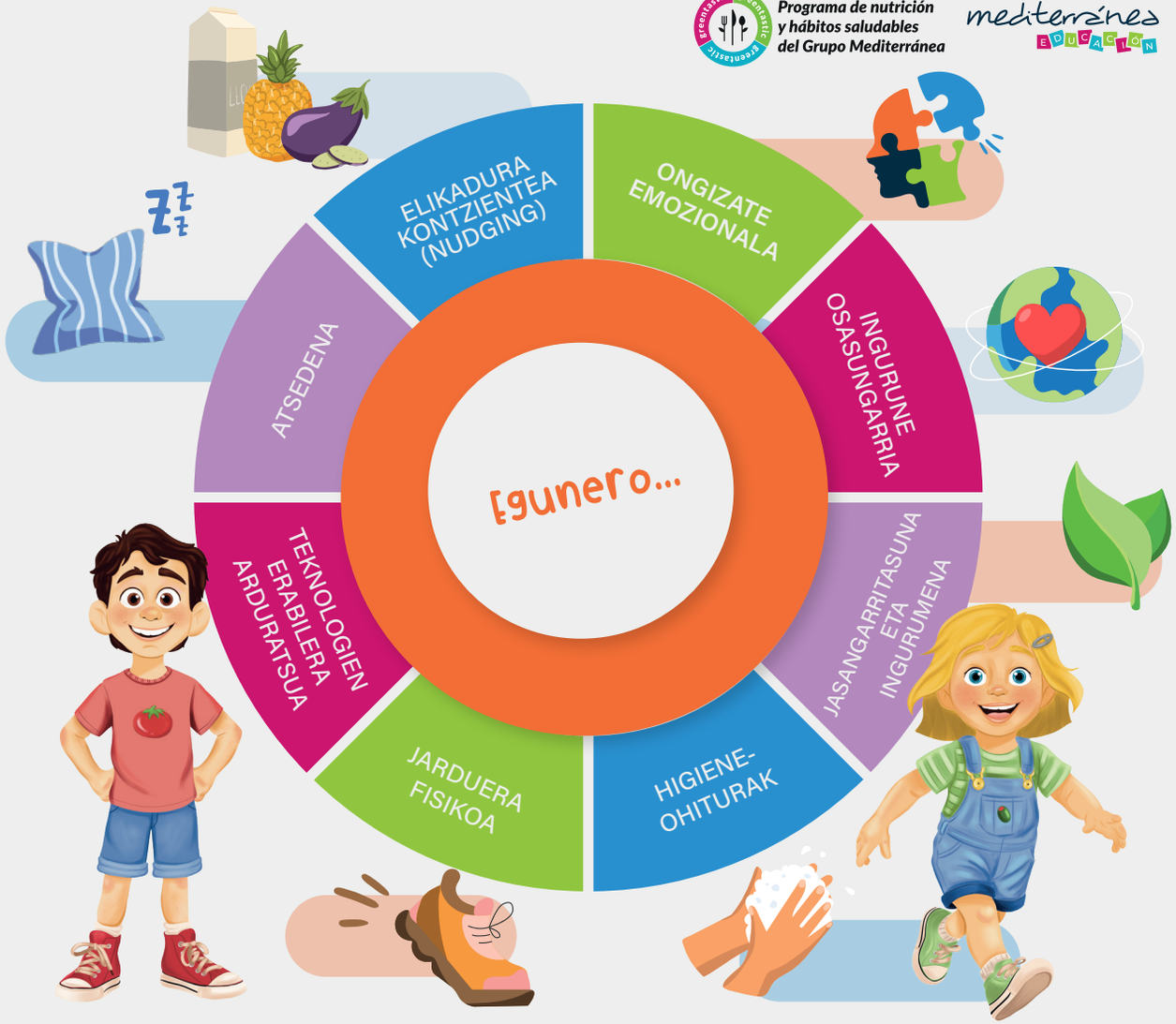
mediterránea EDUCACIÓN

ELIKADURA INTEGRATIBOA ZURE EGUNEROKOAN

Zertan datza?

Elikadura integratiboak hainbat faktoreren ikuspegi orokor batetik hartzen du osasuna, elikadura, bizimodua, emozioak, ingurunea eta gizarte-harremanak barne.. Gorputza eta adimena elikatzea bilatzen du, ongizate orokorra sustatzeko.

ESKANEATU GURE QR EDO KLIKATU HEMEN PUNTU BAKOITZA EZAGUTZEKO!



PRESTATU

2ª EDIZIORAKO "TXIKI SUKALDARIAK"

JAN BADUZU...

PASTA ARROZA / PATACA / LEKALEAK+ HARAGIA.....
PASTA / ARROZA / PATACA / LEKALEAK+ ARRAINA.....
PASTA / ARROZA/ PATACA / LEKALEAK+ ARRAUTZA.....
BARAZKIAK + HARAGIA.....
BARAZKIAK + ARRAINA.....
BARAZKIAK + ARRAUTZA.....
FRUTAK / ESNEKIAK.....

...AFALDU EGIN BEHARKO ZENUKE

BARAZKIAK + ARRAINA/ ARRAUTZA/ LEKALEAK
BARAZKIAK + HARAGIA / ARRAUTZA/ LEKALEAK
BARAZKIAK + ARRAINA/ HARAGIA / LEKALEAK
PASTA / ARROZA/ PATATA / LEKALEAK +ARRAINA / ARRAUTZA
PASTA / ARROZA /PATATA / LEKALEAK +HARAGIA / ARRAUTZA
PASTA / ARROZA / PATATA / LEKALEAK + ARRAINA/ HARAGIA
FRUTAK / ESNEKIAK

Otsaila/Febrero 2026

Ovolactovegetariano - - Colegios País Vasco

Astelehena-Lunes	Asteartea-Martes	Asteazkena-Miercoles	Osteguna-Jueves	Ostirala-Viernes
2 Dilistak jardineran erara Lentejas a la Jardinera Patata-tortilla Tortilla de patata Tomate ondua Tomate Aliñado Sasoiko fruta Fruta variada de temporada Ogia Pan ***Kcal:*** 812 ***Lip:*** 108,20 ***Prot:*** 34,60 ***HC:*** 102,24	**3** Arroz zuria tomate-saltsarekin Arroz blanco con salsa de tomate Tofua perexil eta baratxuri olioarekin Tofu con aceite de ajo y perejil Letxuga eta artoa entsalada Ensalada de lechuga y maíz Anana bere zukuan Piña en su jugo Ogia Pan ***Kcal:*** 796 ***Lip:*** 25,86 ***Prot:*** 27,04 ***HC:*** 112,35	**4** Kalabazin-purea Puré de calabacín Hanburgesa begetala Hamburguesa vegetal Azenarioak Zanahoria Sasoiko fruta Fruta variada de temporada Ogia Pan ***Kcal:*** 598 ***Lip:*** 25,91 ***Prot:*** 10,88 ***HC:*** 80,16	**5** Pasta zopa Sopa de pasta Txitxirio gisatuak Garbanzos guisados Sasoiko fruta Fruta variada de temporada Ogia Pan ***Kcal:*** 645 ***Lip:*** 13,86 ***Prot:*** 24,52 ***HC:*** 107,10	**6** Barazki-menestra patatekin Menestra de verduras rehogada con patatas Tortilla frantsesa Tortilla francesa Uraza, oliba beltza eta artoa entsalada Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Jogurt naturala Yogur natural Ogi integrala Pan INTEGRAL ***Kcal:*** 568 ***Lip:*** 109,67 ***Prot:*** 19,58 ***HC:*** 48,76
9 Patatak saltsa berdean Patatas en salsa verde Gazta-tortilla Tortilla de queso Kalabazina labean Calabacín al horno Jogurta Yogur Ogia Pan ***Kcal:*** 716 ***Lip:*** 110,08 ***Prot:*** 23,96 ***HC:*** 86,91	**10** Hiru koloreko barazkiak(kalabazina,azenarioa eta patata) Verduras Tricolor (calabacín,zanahoria y patata) Tofu arrautzaztatua Tofu rebozado Uraza eta azenario entsalada Ensalada de lechuga y zanahoria Sasoiko fruta Fruta variada de temporada Ogia Pan ***Kcal:*** 634 ***Lip:*** 40,24 ***Prot:*** 26,07 ***HC:*** 68,65	**11** Kalabaza-purea Puré de calabaza Babarrun zuri erregosiak Alubias Blancas Estofadas Sasoiko fruta Fruta variada de temporada Ogi integrala Pan INTEGRAL ***Kcal:*** 547 ***Lip:*** 12,27 ***Prot:*** 23,52 ***HC:*** 85,25	**12** Makarroi integralak tomate-saltsarekin Macarrones INTEGRALES con salsa de tomate Tortilla frantsesa Tortilla francesa Tomate ondua Tomate Aliñado Sasoiko fruta Fruta variada de temporada Ogia Pan ***Kcal:*** 739 ***Lip:*** 108,10 ***Prot:*** 22,39 ***HC:*** 89,30	**13** Barazki-purea Puré de verduras Barazki makilak Varitas vegetales Letxuga eta artoa entsalada Ensalada de lechuga y maíz Sasoiko fruta Fruta variada de temporada Ogia Pan ***Kcal:*** 636 ***Lip:*** 30,25 ***Prot:*** 11,20 ***HC:*** 80,15
16 **Jaieguna -Festivo**	**17** **Jaieguna -Festivo**	**18** Arroza barazkiekin Arroz con verduras Dilista gisatuak Lentejas guisadas Sasoiko fruta Fruta variada de temporada Ogi integrala Pan INTEGRAL ***Kcal:*** 818 ***Lip:*** 13,40 ***Prot:*** 29,16 ***HC:*** 152,71	**19** Kalabaza-purea Puré de calabaza Hanburgesa begetala Hamburguesa vegetal Uraza, oliba beltza eta artoa entsalada Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Jogurt naturala Yogur natural Ogia Pan ***Kcal:*** 637 ***Lip:*** 28,21 ***Prot:*** 14,46 ***HC:*** 81,61	**20** Txitxirio gisatuak Garbanzos guisados Txanpiñoi nahaskia Revuelto de champiñón Tomate ondua Tomate Aliñado Sasoiko fruta Fruta variada de temporada Ogia Pan ***Kcal:*** 715 ***Lip:*** 107,99 ***Prot:*** 30,40 ***HC:*** 86,21
23 Arroz zuria tomate-saltsarekin Arroz blanco con salsa de tomate Arrautza frijitua Huevo frito Sasoiko fruta Fruta variada de temporada Ogia Pan ***Kcal:*** 730 ***Lip:*** 24,36 ***Prot:*** 18,68 ***HC:*** 109,03	**24** Azenario-purea Puré de zanahoria Barazki makilak Varitas vegetales Tomate eta azenario entsalada Ensalada de tomate y zanahoria Gazta zatiak Queso porción Ogia Pan ***Kcal:*** 606 ***Lip:*** 30,61 ***Prot:*** 11,19 ***HC:*** 71,32	**25** Makarroiak gazta eta tomate saltsarekin Macarrones con salsa de tomate y queso Tofua plantxan Probentzako belarrekin Tofu a la plancha c/hierbas provenzales Letxuga eta artoa entsalada Ensalada de lechuga y maíz Sasoiko fruta Fruta variada de temporada Ogia Pan ***Kcal:*** 807 ***Lip:*** 28,71 ***Prot:*** 32,17 ***HC:*** 100,14	**26** Hiru koloreko barazkiak (brokolia, kalabaza eta patata) Verduras Tricolor (brócoli, calabaza y patata) Babarrun nabar gisatuak Alubias pintas guisadas Sasoiko fruta Fruta variada de temporada Ogi integrala Pan INTEGRAL ***Kcal:*** 562 ***Lip:*** 15,17 ***Prot:*** 24,95 ***HC:*** 82,21	**27** Barazki-purea Puré de verduras Patata-tortilla Tortilla de patata Uraza, oliba beltza eta artoa entsalada Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Sasoiko fruta Fruta variada de temporada Ogia Pan ***Kcal:*** 614 ***Lip:*** 112,44 ***Prot:*** 17,58 ***HC:*** 62,11

mediterránea

1169/2011 ARAUDIA. GURE PLATERAK OSATZEN DITUZTEN ALERGENOEI BURUZKO INFORMAZIO GUZTIA ZENTROAN DAGO. EDOZEIN KONTSULTA EGITEKO, GURE LANGILEEK ERANTZUNGO DIZUTE / REGLAMENTO 1169/2011. REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Programa de nutrición y hábitos saludables del Grupo Mediterránea

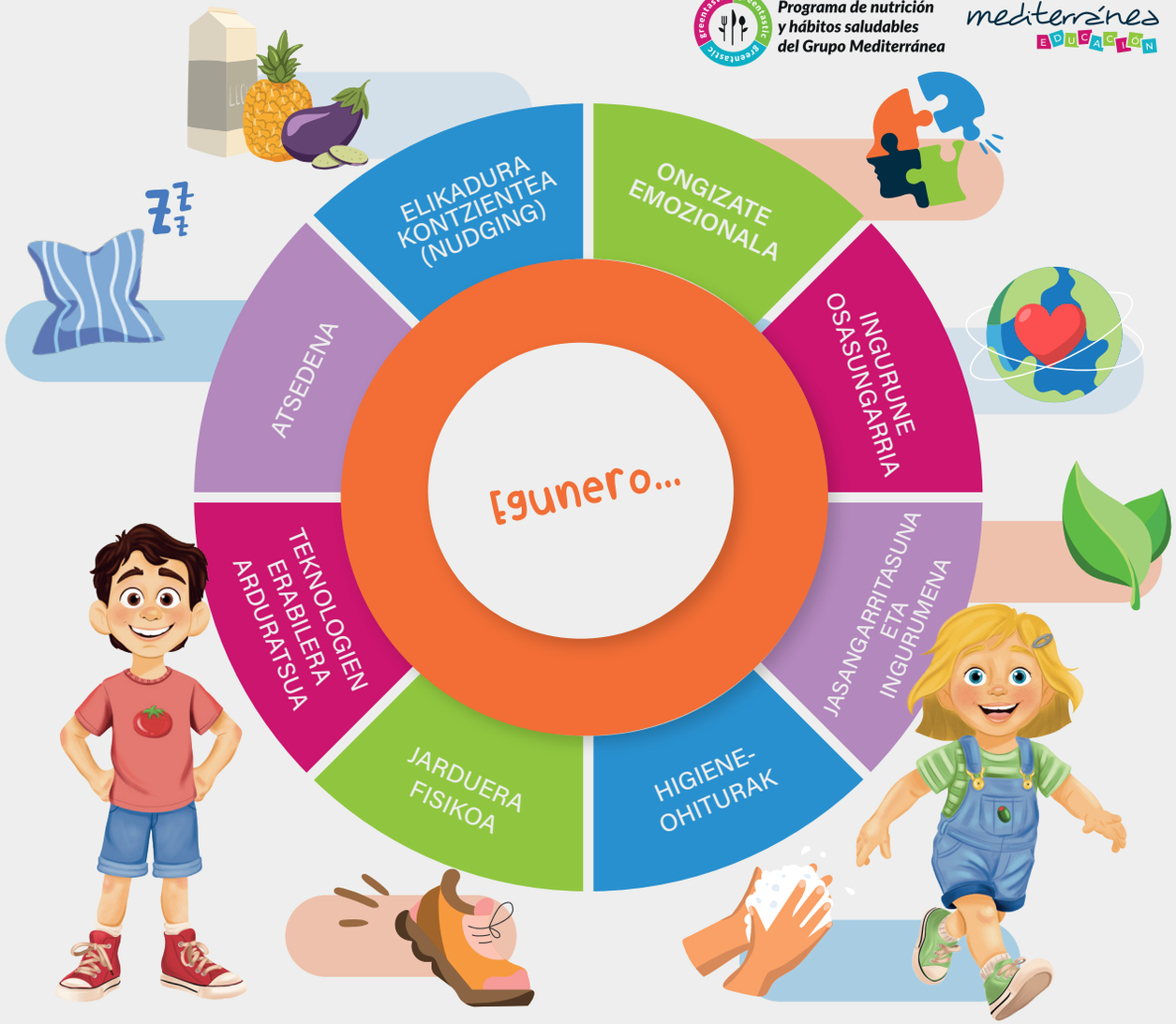
mediterránea EDUCACIÓN

ELIKADURA INTEGRATIBOA ZURE EGUNEROKOAN

Zertan datza?

Elikadura integratiboak hainbat faktoreren ikuspegi orokor batetik hartzen du osasuna, elikadura, bizimodua, emozioak, ingurunea eta gizarte-harremanak barne.. Gorputza eta adimena elikatzea bilatzen du, ongizate orokorra sustatzeko.

ESKANEATU GURE QR EDO KLIKATU HEMEN PUNTU BAKOITZA EZAGUTZEKO!



PRESTATU

2ª EDIZIORAKO "TXIKI SUKALDARIAK"

JAN BADUZU...

PASTA ARROZA / PATACA / LEKALEAK+ HARAGIA.....
PASTA / ARROZA / PATACA / LEKALEAK+ ARRAINA.....
PASTA / ARROZA/ PATACA / LEKALEAK+ ARRAUTZA.....
BARAZKIAK + HARAGIA.....
BARAZKIAK + ARRAINA.....
BARAZKIAK + ARRAUTZA.....
FRUTAK / ESNEKIAK.....

...AFALDU EGIN BEHARKO ZENUKE

BARAZKIAK + ARRAINA/ ARRAUTZA/ LEKALEAK
BARAZKIAK + HARAGIA / ARRAUTZA/ LEKALEAK
BARAZKIAK + ARRAINA/ HARAGIA / LEKALEAK
PASTA / ARROZA/ PATATA / LEKALEAK +ARRAINA / ARRAUTZA
PASTA / ARROZA /PATATA / LEKALEAK +HARAGIA / ARRAUTZA
PASTA / ARROZA / PATATA / LEKALEAK + ARRAINA/ HARAGIA
FRUTAK / ESNEKIAK

Otsaila/Febrero 2026

Ovolactovegetariano con pescado - - Colegios País Vasco

Astelehena-Lunes	Asteartea-Martes	Asteazkena-Miercoles	Osteguna-Jueves	Ostirala-Viernes
2 Dilistak jardineran erara Lentejas a la Jardinera Patata-tortilla Tortilla de patata Tomate ondua Tomate Aliñado Sasoiko fruta Fruta variada de temporada Ogia Pan ***Kcal:*** 812 ***Lip:*** 108,20 ***Prot:*** 34,60 ***HC:*** 102,24	**3** Arroz zuria tomate-saltsarekin Arroz blanco con salsa de tomate Legatza saltsa berdean Merluza en salsa verde Ilar salteatuak Guisantes salteados Anana bere zukuan Piña en su jugo Ogia Pan ***Kcal:*** 818 ***Lip:*** 17,49 ***Prot:*** 35,05 ***HC:*** 128,45	**4** Kalabazin-purea Puré de calabacín Hanburgesa begetala Hamburguesa vegetal Azenarioak Zanahoria Sasoiko fruta Fruta variada de temporada Ogia Pan ***Kcal:*** 598 ***Lip:*** 25,91 ***Prot:*** 10,88 ***HC:*** 80,16	**5** Pasta zopa Sopa de pasta Txitxirio gisatuak Garbanzos guisados Sasoiko fruta Fruta variada de temporada Ogia Pan ***Kcal:*** 645 ***Lip:*** 13,86 ***Prot:*** 24,52 ***HC:*** 107,10	**6** Barazki-menestra patatekin Menestra de verduras rehogada con patatas Legatz frijitua Merluza frita Maionesa saltsa Salsa mahonesa Jogurt naturala Yogur natural Ogi integrala Pan INTEGRAL ***Kcal:*** 699 ***Lip:*** 34,13 ***Prot:*** 31,44 ***HC:*** 61,90
9 Patatak saltsa berdean Patatas en salsa verde Gazta-tortilla Tortilla de queso Kalabazina labean Calabacín al horno Jogurta Yogur Ogia Pan ***Kcal:*** 716 ***Lip:*** 110,08 ***Prot:*** 23,96 ***HC:*** 86,91	**10** Hiru koloreko barazkiak(kalabazina,azenarioa eta patata) Verduras Tricolor (calabacín,zanahoria y patata) Tofu arrautzaztatua Tofu rebozado Uraza eta azenario entsalada Ensalada de lechuga y zanahoria Sasoiko fruta Fruta variada de temporada Ogia Pan ***Kcal:*** 634 ***Lip:*** 40,24 ***Prot:*** 26,07 ***HC:*** 68,65	**11** Babarrun zuri erregosiak Alubias Blancas Estofadas Palometa labean Palometa al horno Tomate-saltsa Salsa de tomate Sasoiko fruta Fruta variada de temporada Ogi integrala Pan INTEGRAL ***Kcal:*** 802 ***Lip:*** 26,17 ***Prot:*** 45,84 ***HC:*** 77,67	**12** Makarroi integralak tomate-saltsarekin Macarrones INTEGRALES con salsa de tomate Tortilla frantsesa Tortilla francesa Tomate ondua Tomate Aliñado Sasoiko fruta Fruta variada de temporada Ogia Pan ***Kcal:*** 739 ***Lip:*** 108,10 ***Prot:*** 22,39 ***HC:*** 89,30	**13** Barazki-purea Puré de verduras Barazki makilak Varitas vegetales Letxuga eta artoa entsalada Ensalada de lechuga y maíz Sasoiko fruta Fruta variada de temporada Ogia Pan ***Kcal:*** 636 ***Lip:*** 30,25 ***Prot:*** 11,20 ***HC:*** 80,15
16 **Jaieguna -Festivo**	**17** **Jaieguna -Festivo**	**18** Arroza barazkiekin Arroz con verduras Dilista gisatuak Lentejas guisadas Sasoiko fruta Fruta variada de temporada Ogi integrala Pan INTEGRAL ***Kcal:*** 818 ***Lip:*** 13,40 ***Prot:*** 29,16 ***HC:*** 152,71	**19** Kalabaza-purea Puré de calabaza Hegaluze-enpanadilak Empanadillas de atún Uraza, oliba beltza eta artoa entsalada Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Jogurt naturala Yogur natural Ogia Pan ***Kcal:*** 626 ***Lip:*** 26,35 ***Prot:*** 15,80 ***HC:*** 82,35	**20** Txitxirio gisatuak Garbanzos guisados Tortilla frantsesa Tortilla francesa Tomate ondua Tomate Aliñado Sasoiko fruta Fruta variada de temporada Ogia Pan ***Kcal:*** 693 ***Lip:*** 107,88 ***Prot:*** 29,19 ***HC:*** 82,96
23 Arroz zuria tomate-saltsarekin Arroz blanco con salsa de tomate Arrautza frijitua Huevo frito Sasoiko fruta Fruta variada de temporada Ogia Pan ***Kcal:*** 730 ***Lip:*** 24,36 ***Prot:*** 18,68 ***HC:*** 109,03	**24** Azenario-purea Puré de zanahoria Legatza erromatar erara Merluza a la romana Tomate eta azenario entsalada Ensalada de tomate y zanahoria Gazta zatiak Queso porción Ogia Pan ***Kcal:*** 632 ***Lip:*** 55,69 ***Prot:*** 32,32 ***HC:*** 65,22	**25** Makarroiak gazta eta tomate saltsarekin Macarrones con salsa de tomate y queso Tofua plantxan Probentzako belarrekin Tofu a la plancha c/hierbas provenzales Letxuga eta artoa entsalada Ensalada de lechuga y maíz Sasoiko fruta Fruta variada de temporada Ogia Pan ***Kcal:*** 807 ***Lip:*** 28,71 ***Prot:*** 32,17 ***HC:*** 100,14	**26** Babarrun nabar gisatuak Alubias pintas guisadas Ajoarriero bakailaoa Bacalao ajoarriero Piper erreak Pimientos asados Sasoiko fruta Fruta variada de temporada Ogi integrala Pan INTEGRAL ***Kcal:*** 651 ***Lip:*** 18,75 ***Prot:*** 41,78 ***HC:*** 76,59	**27** Barazki-purea Puré de verduras Patata-tortilla Tortilla de patata Uraza, oliba beltza eta artoa entsalada Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Sasoiko fruta Fruta variada de temporada Ogia Pan ***Kcal:*** 614 ***Lip:*** 112,44 ***Prot:*** 17,58 ***HC:*** 62,11

mediterránea

1169/2011 ARAUDIA. GURE PLATERAK OSATZEN DITUZTEN ALERGENOEI BURUZKO INFORMAZIO GUZTIA ZENTROAN DAGO. EDOZEIN KONTSULTA EGITEKO, GURE LANGILEEK ERANTZUNGO DIZUTE / REGLAMENTO 1169/2011. REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Programa de nutrición y hábitos saludables del Grupo Mediterránea

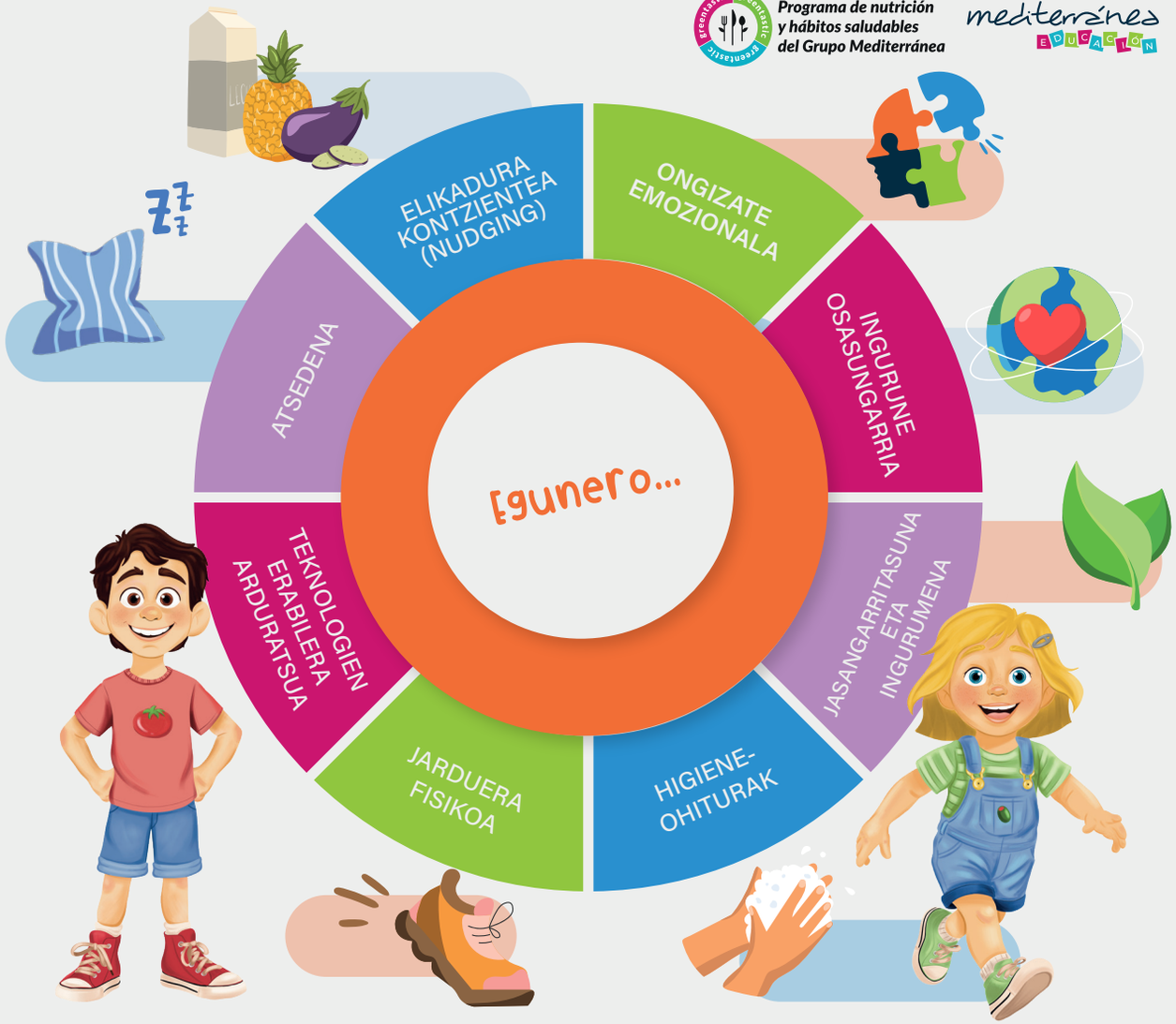
mediterránea EDUCACIÓN

ELIKADURA INTEGRATIBOA ZURE EGUNEROKOAN

Zertan datza?

Elikadura integratiboak hainbat faktoreren ikuspegi orokor batetik hartzen du osasuna, elikadura, bizimodua, emozioak, ingurunea eta gizarte-harremanak barne.. Gorputza eta adimena elikatzea bilatzen du, ongizate orokorra sustatzeko.

ESKANEATU GURE QR EDO KLIKATU HEMEN PUNTU BAKOITZA EZAGUTZEKO!



PRESTATU

2ª EDIZIORAKO "TXIKI SUKALDARIAK"

JAN BADUZU...

PASTA ARROZA / PATACA / LEKALEAK+ HARAGIA.....
PASTA / ARROZA / PATACA / LEKALEAK+ ARRAINA.....
PASTA / ARROZA/ PATACA / LEKALEAK+ ARRAUTZA.....
BARAZKIAK + HARAGIA.....
BARAZKIAK + ARRAINA.....
BARAZKIAK + ARRAUTZA.....
FRUTAK / ESNEKIAK.....

...AFALDU EGIN BEHARKO ZENUKE

BARAZKIAK + ARRAINA/ ARRAUTZA/ LEKALEAK
BARAZKIAK + HARAGIA / ARRAUTZA/ LEKALEAK
BARAZKIAK + ARRAINA/ HARAGIA / LEKALEAK
PASTA / ARROZA/ PATATA / LEKALEAK +ARRAINA / ARRAUTZA
PASTA / ARROZA /PATATA / LEKALEAK +HARAGIA / ARRAUTZA
PASTA / ARROZA / PATATA / LEKALEAK + ARRAINA/ HARAGIA
FRUTAK / ESNEKIAK