# CGIO. Nª Sª DEL CARMEN INDAUTXU

BASAL

## iraila - septiembre 2025

| ASTELEHENA / LUNES | ASTEARTEA / MARTES | ASTEAZKENA / MIERCOLES | OSTEGUNA / JUEVES | OSTIRALA / VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| **1** | **2** | **3** Kcal 721 HC 73 Lip 24 Prot 55 | **4** Kcal 711 HC 93 Lip 15 Prot 54 | **5** Kcal 645 HC 79 Lip 20 Prot 40 |
| JAIA<br>FIESTA | JAIA<br>FIESTA | | | |
| **8** Kcal 872 HC 129 Lip 33 Prot 26 | **9** Kcal 672 HC 62 Lip 31 Prot 39 | **10** Kcal 828 HC 91 Lip 36 Prot 39 | **11** Kcal 650 HC 71 Lip 22 Prot 44 | **12** Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32 |
| | **Paella**<br>**Legatza saltsa berdean**<br>**Sasoiko fruta**<br>Paella<br>Merluza en salsa verde<br>Fruta de temporada | **Garbantzuak bertako kalabazarekin**<br>**Patata tortila entsaladarekin**<br>**Sasoiko fruta**<br>Garbanzos con calabaza local<br>Tortilla de patata con ensalada<br>Fruta de temporada | **Porru eta ziazerba-krema**<br>**Txahal-gisatua piper gorriekin**<br>**Sasoiko fruta**<br>Crema de puerros y espinacas<br>Guisado de ternera con pimientos rojos<br>Fruta de temporada | **Dilistak bertako barazkiekin**<br>**Enpanada**<br>**Sasoiko fruta**<br>Lenteias con verduras locales<br>Empanada<br>Fruta de temporada |
| | **Krema - Haragi - Jogurta**<br>Crema - Carne - Yogur | **Barazki - Arraina - Jogurta**<br>Verdura - Pescado - Yogur | **Pasta - Arraultz - Esnekia**<br>Pasta - Huevo - Lácteo | **Barazki - Arraina - Jogurta**<br>Verdura - Pescado - Yogur |
| **15** Kcal 774 HC 78 Lip 37 Prot 30 | **16** Kcal 758 HC 104 Lip 28 Prot 28 | **17** Kcal 628 HC 74 Lip 24 Prot 32 | **18** Kcal 851 HC 110 Lip 23 Prot 56 | **19** Kcal 800 HC 100 Lip 26 Prot 46 |
| **Barazki-menestra**<br>**Behi- eta txerri-hanburgesa jardinera erara**<br>**Sasoiko fruta**<br>Menestra de verduras<br>Hamburguesa de vacuno y cerdo a la jardinera<br>Fruta de temporada | **Barraskiloak tomatearekin**<br>**Arrautza frijituak patata frijituekin**<br>**Sasoiko fruta**<br>Caracolillos con tomate<br>Huevos fritos con patatas fritas<br>Fruta de temporada | **Bertako barazki-krema**<br>**Abadira arrautzaztatua entsaladarekin**<br>**Esnekia**<br>Crema de verduras locales<br>Abadejo a la romana con ensalada<br>Lacteo | **Arroza bertoko barazkiekin**<br>**Oilasko-izterra entsaladarekin**<br>**Sasoiko fruta**<br>Arroz con verduras locales<br>Muslo de pollo con ensalada<br>Fruta de temporada | **Babarrun gorrien lapikokoa**<br>**Izokina errioxar erara**<br>**Sasoiko fruta**<br>Cocido de alubias rojas<br>Salmon a la riojana<br>Fruta de temporada |
| **Arroza - Arraina - Esnekia**<br>Arroz - Pescado - Lácteo | **Barazki - Haragi - Jogurta**<br>Verdura - Carne - Yogur | **Pasta - Arraultz - Fruta**<br>Pasta - Huevo - Fruta | **Barazki - Arraina - Jogurta**<br>Verdura - Pescado - Yogur | **Krema - Hegazti - Esnekia**<br>Crema - Ave - Lácteo |
| **22** Kcal 750 HC 80 Lip 29 Prot 43 | **23** Kcal 739 HC 83 Lip 29 Prot 38 | **24** Kcal 878 HC 100 Lip 33 Prot 48 | **25** Kcal 757 HC 108 Lip 21 Prot 36 | **26** Kcal 790 HC 121 Lip 21 Prot 34 |
| **Dilistak bertako barazkiekin**<br>**Patata tortila entsaladarekin**<br>**Sasoiko fruta**<br>Lentejas con verduras locales<br>Tortilla de patata con ensalada<br>Fruta de temporada | **Bertako kalabaza-krema**<br>**Solomo adobatua patata frijituekin**<br>**Sasoiko fruta**<br>Crema de calabaza local<br>Lomo adobado con patatas fritas<br>Fruta de temporada | **Garbantzu erregosiak**<br>**Legatza arrautzaztatua entsaladarekin**<br>**Sasoiko fruta**<br>Garbanzos estofados<br>Merluza a la romana con ensalada<br>Fruta de temporada | **Brokolia patatekin**<br>**Oilasko fajita integrala barazkiekin**<br>**Esnekia**<br>Brocoli con patatas<br>Fajita integral de pollo y verduras<br>Lacteo | **Arroza tomatearekin**<br>**Izokina meniere erara**<br>**Sasoiko fruta**<br>Arroz con tomate<br>Salmon meniere<br>Fruta de temporada |
| **Krema - Arraina - Jogurta**<br>Crema - Pescado - Yogur | **Zopa - Arraultz - Jogurta**<br>Sopa - Huevo - Yogur | **Barazki - Hegazti - Jogurta**<br>Verdura - Ave - Yogur | **Patata - Arraina - Fruta**<br>Patata - Pescado - Fruta | **Entsalada - Haragi - Jogurta**<br>Ensalada - Carne - Yogur |
| **29** Kcal 687 HC 79 Lip 24 Prot 44 | **30** Kcal 714 HC 86 Lip 25 Prot 37 | | | |
| **Pasta integral-entsalada**<br>**Solomo freskoa hiru koloretako barazkiekin**<br>**Sasoiko fruta**<br>Ensalada de pasta integral<br>Lomo fresco con hortalizas tricolor<br>Fruta de temporada | **Dilistak bertako barazkiekin**<br>**Arrautza frijituak patata frijituekin**<br>**Sasoiko fruta**<br>Lentejas con verduras locales<br>Huevos fritos con patatas fritas<br>Fruta de temporada | | | |
| **Zopa - Arraina - Jogurta**<br>Sopa - Pescado - Yogur | **Krema - Hegazti - Esnekia**<br>Crema - Ave - Lácteo | | | |

Gomendatutako afaria
Cena recomendada

Karbono aztarna baxuko menua
Menú bajo en huella de carbono

Menu basalarekiko plater desberdina
Plato distinto al menú basal

Bertoko menua %100ean
Menú 100% local

Bertoko produktudun menua
Menú con productos locales

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.

Nra. Sra. Del Carmen Ikastetxea Indautxu Bilbao