



## 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.

[www.compromisokode.com](http://www.compromisokode.com)

**CompromisoKode**  
Konpromisua dugu erkidegoarekin  
Compromiso con la comunidad

[www.compromisokode.com](http://www.compromisokode.com)



[www.zaindu!  
zaituz.com](http://www.zaindu!zaituz.com)



OSASUNA ETA NUTRIZIOA ZURE ESKU  
SALUD Y NUTRICIÓN A TU ALCANCE

[www.gastronomiabaskainforma.com](http://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:**

Eskeinitako datu nutrizionalak gutxi gorabeherakoak dira, iturri bibliografikoetatik ataratakoak, erreferantzi moduan 12-14 urteko adin taldea harturik. Menu eskolarrak beharrezko energiaren %30-35a eman behar du. 12-14 urtekoentzako eguneko energi beharrezana 2500 Kkal ingurukoa da. Gizabanako bakoitzak dituen beharrezko nutrizionalak haundiagoak edo txikiagoak izan daitezke sexu, adin, jarduera fisiko edo beste hainbat faktoreen 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](http://www.gastronomiabaska.com)



ikasturtea  
2018  
2019  
curso



Uste baino zenbait  
urrats haratago

Unos pasos más allá  
de lo que esperas



**1. Hiruhilabeteko menuak  
Menús 1<sup>er</sup> trimestre**

[www.gastronomiabaska.com](http://www.gastronomiabaska.com)



2018-2019 ikasturtea

# URRIA

1. hiruhilabeteko menuak



Curso 2018-2019

# OCTUBRE

menús 1<sup>er</sup> trimestre

2018-2019 ikasturtea

# AZAROA

1. hiruhilabeteko menuak



Curso 2018-2019

# NOVIEMBRE

menús 1<sup>er</sup> trimestre

2018-2019 ikasturtea

# ABENDUA

1. hiruhilabeteko menuak



Curso 2018-2019

# DICIEMBRE

menús 1<sup>er</sup> trimestre



astelehena   lunes	asteartea   martes	asteazkena   miércoles	osteguna   jueves	ostirala   viernes				
<b>01</b> Kkal 820 P. 32 Lip. 29 K.H. 109 - Distilak Lentejas - Patata eta txorizo tortila letxugarekin Tortilla de patata y chorizo con lechuga ● <b>Fruta</b> Fruta - Ogia Pan AUKERAKO AFARIA   RECOMENDACIÓN CENA ensalada + arraina + fruta/esnekia pasta + pescado + fruta/lácteo	<b>02</b> Kkal 872 P. 47 Lip. 26 K.H. 112 - Kiribil salteatuak barregorri eta hirugiharrekin Espirales salteados con champiñón y bacón ● <b>Bakailaoa marinela saltsan</b> Bacalao en salsa marinera Zaporedun jogurta Yogurt sabores - Ogia Pan AUKERAKO AFARIA   RECOMENDACIÓN CENA barazkiak + haragia + fruta verduras + carne + fruta	<b>03</b> Kkal 667 P. 28 Lip. 15 K.H. 109 - Indaba gorriak Alubias rojas ● <b>Entsalada mistoa</b> Ensalada mixta ● <b>Fruta</b> Fruta - Ogia Pan AUKERAKO AFARIA   RECOMENDACIÓN CENA orekia + hegaztia + fruta/esnekia pasta + ave + fruta/lácteo	<b>04</b> Kkal 754 P. 46 Lip. 27 K.H. 83 - Arrain zopa euriarekin Sopa de pescado con lluvia - Oilasko bularkiak saltsa horrixan Pechugas de pollo con salsa rubia - Arrautzesnea Natillas - Ogia Pan AUKERAKO AFARIA   RECOMENDACIÓN CENA barazkiak + arraina + fruta verduras + pescado + fruta	<b>05</b> Kkal 638 P. 37 Lip. 18 K.H. 84 - Kalabazin krema Crema de calabacín - Txerri solomo fresko birineztatua liz entsaladarekin Lomo fresco de cerdo empanado con ensalada liz ● <b>Fruta</b> Fruta - Ogia Pan AUKERAKO AFARIA   RECOMENDACIÓN CENA arroza + arrautza + fruta/esnekia arroz + huevo + fruta/lácteo				
<b>08</b> Kkal 732 P. 25 Lip. 24 K.H. 104 ● <b>Porrusalda</b> Porrusalda - %100 txahal hanburgesa jardinera saltsan Hamburguesa de ternera 100% en salsa jardinera ● <b>Fruta</b> Fruta - Ogia Pan AUKERAKO AFARIA   RECOMENDACIÓN CENA zopa + arraina + fruta/esnekia sopa + pescado + fruta/lácteo	<b>09</b> Kkal 821 P. 52 Lip. 19 K.H. 105 - Garbantzuak Garbanzos - Legatz xerra birineztatua letxugarekin Filete de merluza empanado con lechuga - Azukredun jogurt naturala Yogurt natural azucarado - Ogia Pan AUKERAKO AFARIA   RECOMENDACIÓN CENA ensalada + hegaztia + fruta ensalada + ave + fruta	<b>10</b> Kkal 788 P. 39 Lip. 40 K.H. 70 - Ziazerba suezitua hirugiharrekin Espinacas rehogadas con bacón - Txerri gisatua erioxar erara Cerdo guisado a la riojana ● <b>Fruta</b> Fruta - Ogia Pan AUKERAKO AFARIA   RECOMENDACIÓN CENA orekia + arrautza + fruta/esnekia pasta + huevo + fruta/lácteo	<b>11</b> Kkal 916 P. 47 Lip. 29 K.H. 122 - Arroza salbitxa eta txorizoarekin Arroz con salchichas y chorizo - Abadira xerra saltsa berdean Filete de abadejo en salsa verde - Zaporedun jogurta Yogurt sabores - Ogia Pan AUKERAKO AFARIA   RECOMENDACIÓN CENA barazkiak + haragia + fruta verduras + carne + fruta	<b>12</b> Kkal 949 P. 54 Lip. 42 K.H. 92 - Distilak txorizoarekin Lentejas con chorizo - Oilasko hegotsak liz entsaladarekin Alitas de pollo con ensalada liz ● <b>Fruta</b> Fruta - Ogia Pan AUKERAKO AFARIA   RECOMENDACIÓN CENA ensalada + arrautza + fruta/esnekia ensalada + huevo + fruta/lácteo	<b>06</b> Kkal 905 P. 45 Lip. 26 K.H. 127 - Arroza tomatearekin Arroz con tomate ● <b>Bakailaoa saltsa berdean</b> Bacalao en salsa verde - Zaporedun jogurta Yogurt sabores - Ogia Pan AUKERAKO AFARIA   RECOMENDACIÓN CENA barazkiak + haragia + fruta verduras + carne + fruta	<b>07</b> Kkal 672 P. 27 Lip. 10 K.H. 121 - Indaba zuriak Alubias blancas ● <b>Kalabaza eta azenario krema</b> Crema de calabaza y zanahoria ● <b>Fruta</b> Fruta - Ogia Pan AUKERAKO AFARIA   RECOMENDACIÓN CENA ensalada + arraina + fruta/esnekia ensalada + pescado + fruta/lácteo	<b>08</b> Kkal 689 P. 44 Lip. 25 K.H. 74 - Euri zopa Sopa de lluvia - Abadira xerra erromatar erara letxugarekin Filete de abadejo a la romana con lechuga - Azukredun jogurt naturala Yogurt natural azucarado - Ogia Pan AUKERAKO AFARIA   RECOMENDACIÓN CENA barazkiak + hegaztia + fruta verduras + ave + fruta	<b>09</b> Kkal 757 P. 25 Lip. 35 K.H. 88 - Barazki menestra Menestra de verduras - Frankfurt salbitxak tomate eta patatekin Salchichas Frankfurt con tomate y patatas ● <b>Fruta</b> Fruta - Ogia Pan AUKERAKO AFARIA   RECOMENDACIÓN CENA orekia + arraina + fruta/esnekia pasta + pescado + fruta/lácteo
<b>15</b> Kkal 998 P. 29 Lip. 38 K.H. 135 - Hizki zopa Sopa de letras - San Jakoboa txip patatekin San Jacobo con chips ● <b>Fruta</b> Fruta - Ogia Pan AUKERAKO AFARIA   RECOMENDACIÓN CENA patata + arraina + fruta/esnekia patata + pescado + fruta/lácteo	<b>16</b> Kkal 830 P. 36 Lip. 22 K.H. 121 - Indaba zuriak Alubias blancas - Patata tortila liz entsaladarekin Tortilla de patata con ensalada liz - Zaporedun jogurta Yogurt sabores - Ogia Pan AUKERAKO AFARIA   RECOMENDACIÓN CENA ensalada + haragia + fruta ensalada + carne + fruta	<b>17</b> Kkal 862 P. 48 Lip. 22 K.H. 119 - Espagetiak bolognar erara Espaguetis boloñesa ● <b>Bakailaoa erromatar erara limoiaekin</b> Bacalao a la romana con limón ● <b>Fruta</b> Fruta - Ogia Pan AUKERAKO AFARIA   RECOMENDACIÓN CENA barazkiak + hegaztia + fruta/esnekia verduras + ave + fruta/lácteo	<b>18</b> Kkal 742 P. 42 Lip. 26 K.H. 87 ● <b>Barazki porea</b> Puré de verdura - Txahal okela gisatua barazkiekin Carne guisada de ternera con verduras - Muxika urazukretan Melocotón en almibar - Ogia Pan AUKERAKO AFARIA   RECOMENDACIÓN CENA arroza + arraina + fruta/esnekia arroz + pescado + fruta/lácteo	<b>19</b> Kkal 815 P. 73 Lip. 18 K.H. 92 - Dilistak Lentejas - Oilasko iztar errea letxugarekin Muslo de pollo asado con lechuga ● <b>Fruta</b> Fruta - Ogia Pan AUKERAKO AFARIA   RECOMENDACIÓN CENA ensalada + arrautza + fruta/esnekia ensalada + huevo + fruta/lácteo				
<b>22</b> Kkal 641 P. 30 Lip. 23 K.H. 81 ● <b>Kalabaza eta azenario krema</b> Crema de calabaza y zanahoria - Burualdeko txerri xerra errea sagar saltsan Cabezada de cerdo asada en salsa de manzana ● <b>Fruta</b> Fruta - Ogia Pan AUKERAKO AFARIA   RECOMENDACIÓN CENA zopa + arraina + fruta/esnekia sopa + pescado + fruta/lácteo	<b>23</b> Kkal 849 P. 41 Lip. 26 K.H. 118 - Hiru gutziako arroza Arroz tres delicias - Legatz medaliok saltsa berdean Medallones de merluza en salsa verde - Actimel Actimel - Ogia Pan AUKERAKO AFARIA   RECOMENDACIÓN CENA barazkiak + hegaztia + fruta verduras + ave + fruta	<b>24</b> Kkal 789 P. 30 Lip. 22 K.H. 122 - Ilar suezitua Guisantes rehogados - Oilasko eta txerri albondigak saltsa leunean patatekin Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave con patatas ● <b>Fruta</b> Fruta - Ogia Pan AUKERAKO AFARIA   RECOMENDACIÓN CENA ensalada + arrautza + fruta/esnekia ensalada + huevo + fruta/lácteo	<b>25</b> Kkal 831 P. 56 Lip. 21 K.H. 107 - Indaba gorriak txorizoarekin Alubias rojas con chorizo - Abadira xerra erromatar erara letxugarekin Filete de abadejo a la romana con lechuga - Zaporedun jogurta Yogurt sabores - Ogia Pan AUKERAKO AFARIA   RECOMENDACIÓN CENA barazkiak + haragia + fruta verduras + carne + fruta	<b>26</b> Kkal 827 P. 22 Lip. 32 K.H. 114 ● <b>Patatak saltsa berdea</b> Patatas en salsa verde - Oilasko nuggetak liz entsaladarekin Nuggets de pollo con ensalada liz ● <b>Fruta</b> Fruta - Ogia Pan AUKERAKO AFARIA   RECOMENDACIÓN CENA ensalada + arraina + fruta/esnekia ensalada + pescado + fruta/lácteo				
<b>29</b> Kkal 696 P. 40 Lip. 25 K.H. 80 ● <b>Zerba eta ziazerba porea</b> Puré de acelgas y espinacas - Behiki hanburgesa laban eginda jardinera saltsan Pechugas de pollo en salsa de champiñón ● <b>Fruta</b> Fruta - Ogia Pan AUKERAKO AFARIA   RECOMENDACIÓN CENA orekia + arraina + fruta/esnekia pasta + pescado + fruta/lácteo	<b>30</b> Kkal 648 P. 35 Lip. 23 K.H. 77 - Hegazti zopa fideokin Sopa de ave con fideos - Behiki hanburgesa laban eginda jardinera saltsan Hamburguesa de vacuno al horno en salsa jardinera - Zaporedun jogurta Yogurt sabores - Ogia Pan AUKERAKO AFARIA   RECOMENDACIÓN CENA patata + arrautza + fruta patata + huevo + fruta	<b>31</b> Kkal 852 P. 50 Lip. 22 K.H. 110 - Garbantzuak Garbanzos - Legatza saltsa amerikarrean Merluza en salsa americana ● <b>Fruta</b> Fruta - Ogia Pan AUKERAKO AFARIA   RECOMENDACIÓN CENA barazkiak + hegaztia + fruta/esnekia verduras + ave + fruta/lácteo	<b>26</b> Kkal 745 P. 44 Lip. 19 K.H. 101 ● <b>Marmitakoa</b> Marmitaco - Oilasko bularkiak barregorri saltsan Pechugas de pollo en salsa de champiñón ● <b>Fruta</b> Fruta - Ogia Pan AUKERAKO AFARIA   RECOMENDACIÓN CENA ensalada + arraina + fruta/esnekia ensalada + pescado + fruta/lácteo	<b>27</b> Kkal 685 P. 23 Lip. 31 K.H. 79 - Ziazerba suezitua hirugiharrekin Espinacas rehogadas con bacón - Patata tortila letxugarekin Tortilla de patata con lechuga - Azukredun jogurt naturala Yogurt natural azucarado - Ogia Pan AUKERAKO AFARIA   RECOMENDACIÓN CENA zopa + haragia + fruta sopa + carne + fruta	<b>28</b> Kkal 769 P. 47 Lip. 18 K.H. 108 - Indaba zuriak Alubias blancas - Legatz medaliok saltsa berdean Medallones de merluza en salsa verde ● <b>Fruta</b> Fruta - Ogia Pan AUKERAKO AFARIA   RECOMENDACIÓN CENA ensalada + hegaztia + fruta/esnekia ensalada + ave + fruta/lácteo	<b>29</b> Kkal 900 P. 43 Lip. 29 K.H. 116 - Makarriok tomatearekin Macarrones con tomate - Txerri gihar xerra birineztatua letxugarekin Filete de guiarra de cerdo empanado con lechuga - Zaporedun jogurt Yogurt sabores - Ogia Pan AUKERAKO AFARIA   RECOMENDACIÓN CENA barazkiak + arrautza + fruta verduras + huevo + fruta	<b>30</b> Kkal 725 P. 42 Lip. 26 K.H. 84 ● <b>Kalabaza eta azenario krema</b> Crema de calabaza y zanahoria - Txahal okela erregosia barazkiekin ehizari-saltsan Estofado de ternera con verduras a la cazadora ● <b>Fruta</b> Fruta - Ogia Pan AUKERAKO AFARIA   RECOMENDACIÓN CENA arroza + arraina + fruta/esnekia arroz + pescado + fruta/lácteo	

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

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

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

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

