




Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 KCal. 866 H.C. 97 Lip. 37 P. 41 LENTEJAS HAMBURGUESAS EN SALSA CON PATATAS FRUTA PAN INTEGRAL	2 KCal. 846 H.C. 119 Lip. 32 P. 29 ARROZ CON TOMATE FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA • LECHUGA FRUTA PAN	3 KCal. 647 H.C. 75 Lip. 28 P. 26 PURE DE VERDURAS HUEVOS COCIDOS CON PIPERRADA YOGUR PAN INTEGRAL	4 KCal. 863 H.C. 113 Lip. 26 P. 50 MACARRONES CON TOMATE BACALAO AL HORNO • PATATA PANADERA FRUTA PAN
7 KCal. 854 H.C. 116 Lip. 34 P. 28 LENTEJAS CROQUETAS • ENSALADA CUATRO ESTACIONES FRUTA PAN	8 KCal. 771 H.C. 71 Lip. 42 P. 30 PURE DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA • MAHONESA YOGUR PAN INTEGRAL	9 KCal. 923 H.C. 139 Lip. 30 P. 33 ALUBIAS PINTAS DE LEON ENSALADA DE PASTA FRUTA PAN	10 KCal. 723 H.C. 107 Lip. 23 P. 29 PAELLA VEGETAL MUSLO DE POLLO ASADO • LECHUGA FRUTA PAN INTEGRAL	11 KCal. 752 H.C. 76 Lip. 35 P. 37 JUDIAS VERDES CON PATATAS BONITO FRESCO CON TOMATE VASITO DE HELADO PAN
14 KCal. 906 H.C. 113 Lip. 35 P. 41 MACARRONES CON TOMATE FILETE DE TERNERA EMPANADO • LECHUGA FRUTA PAN	15 KCal. 811 H.C. 101 Lip. 32 P. 35 LENTEJAS A LA CASTELLANA TORTILLA CAMPERA • TOMATE FRESCO FRUTA PAN INTEGRAL	16 KCal. 804 H.C. 84 Lip. 35 P. 43 SOPA DE PESCADO FILETE DE POLLO EMPANADO • PIMIENTOS ROJOS NATILLA DE HUEVO CASERA PAN	17 KCal. 655 H.C. 102 Lip. 19 P. 25 ALUBIAS BLANCAS CREMA DE CALABAZA Y QUESO FRUTA PAN INTEGRAL	18 KCal. 703 H.C. 65 Lip. 33 P. 40 ENSALADA FRANCESA RAGOUT DE LOMO • PATATA CUADRADA FRUTA PAN
21 KCal. 679 H.C. 81 Lip. 28 P. 27 PORRUSALDA FILETE RUSO DE TERNERA EN SALSA • VERDURITAS FRUTA PAN	22 KCal. 783 H.C. 102 Lip. 28 P. 37 ESPIRALES NAPOLITANA FILETE DE MERLUZA AL HORNO • LIMON VASO DE LECHE PAN INTEGRAL	23 KCal. 788 H.C. 109 Lip. 27 P. 32 GARBANZOS TORTILLA DE PATATAS HORNO • PIMIENTOS ROJOS FRUTA PAN	24 KCal. 750 H.C. 76 Lip. 35 P. 38 SOPA DE AVE Y COCIDO CON ESTRELLAS FILETE DE PERNIL EMPANADO • TOMATE FRESCO FRUTA PAN INTEGRAL	25 KCal. 890 H.C. 119 Lip. 37 P. 25 PATATAS A LA RIOJANA EMPANADILLAS DE ATUN • LECHUGA FRUTA PAN
28 KCal. 794 H.C. 83 Lip. 39 P. 31 PURE DE CALABACIN ALBONDIGAS EN SALSA CON VERDURITAS FRUTA PAN	29 KCal. 1114 H.C. 132 Lip. 49 P. 45 ALUBIAS BLANCAS FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA • ENSALADA CUATRO ESTACIONES BIZCOCHO DE YOGUR CASERO PAN INTEGRAL	30 KCal. 718 H.C. 118 Lip. 22 P. 18 ARROZ CON TOMATE ENSALADA MIXTA FRUTA PAN		



ECOLOGICO
EKOLOGIKOA



MENU
CARDIOSASUNGARRIA
MENÙ
CARDIOSALUDABLE

km.0

KM. 0
JOGURTA
YOGUR
KM. 0









ETXEAN EGINA
ELABORADO
EN CASA



MENÙ ESPECIAL
MENÙ BEREZIA
SPECIAL MENU
MENU SPÉCIAL

.Gure jogurtak beti km0 dira
 .Nuestros yogures siempre son KM0
 .Astean bitan ogi integral jartzen dugu
 .Dos veces por semana ponemos pan integral

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	1 Cal. 866 H.C. 97 Lip. 37 P. 41 DILISTAK HANBURGESAK SALTSAN PATATEKIN FRUTA OGI INTEGRALA eko	2 Cal. 846 H.C. 119 Lip. 32 P. 29 ARROZA TOMATEAREKIN LEGATZ XERRA ERROMATAR ERARA • URAZA FRUTA OGI km.0	3 Cal. 647 H.C. 75 Lip. 28 P. 26 BARAZKI PUREA ARRAUTZA EGOSIAK PIPERRADAREKIN JOGURTA OGI INTEGRALA	4 Cal. 863 H.C. 113 Lip. 26 P. 50 MAKARROIAK TOMATEAREKIN BAKAILAOA LABEAN • PANADERA PATATA FRUTA OGI
7 Cal. 854 H.C. 116 Lip. 34 P. 28 DILISTAK KROKETAK • LAU URTAROKO ENTSALADA FRUTA OGI	8 Cal. 771 H.C. 71 Lip. 42 P. 30 BARAZKI PUREA LEGATZ XERRA ERROMATAR ERARA • MAIONESA JOGURTA OGI INTEGRALA eko	9 Cal. 923 H.C. 139 Lip. 30 P. 33 LEONEKO BABARRUN NABARRAK PASTA ENTSALADA • FRUTA OGI 	10 Cal. 723 H.C. 107 Lip. 23 P. 29 BARAZKI PAELLA OILASKO IZTER ERREA • URAZA FRUTA OGI INTEGRALA km.0	11 Cal. 752 H.C. 76 Lip. 35 P. 37 LEKAK PATATEKIN HEGALUZE FRESKOA TOMATEAREKIN IZOZKIA ONTZIAN OGI 
14 Cal. 906 H.C. 113 Lip. 35 P. 41 MAKARROIAK TOMATEAREKIN TXAHAL XERRA OGI ARRAILETAN PASATUTA • URAZA FRUTA OGI km.0	15 Cal. 811 H.C. 101 Lip. 32 P. 35 DILISTAK GAZTELAKO ERARA LANDAKO TORTILA • TOMATE FRESKOA FRUTA OGI INTEGRALA eko km.0	16 Cal. 804 H.C. 84 Lip. 35 P. 43 ARRAIN ZOPA OILASKO XERRA OGI ARRAILETAN PASATUTA • PIPER GORRIAK ARRAUTZ ETXeko NATILLAK OGI 	17 Cal. 655 H.C. 102 Lip. 19 P. 25 BABARRUN ZURIAK KALABAZA ETA GAZTA KREMA FRUTA OGI INTEGRALA 	18 Cal. 703 H.C. 65 Lip. 33 P. 40 ENTSALADA FRANTSESA SOLOMO RAGOUTA • PATATA KARRATUAK FRUTA OGI
21 Cal. 679 H.C. 81 Lip. 28 P. 27 PORRUSALDA ERRUSIAR TXAHAL XERRA SALTSAN • BARAZKITXOAK FRUTA OGI	22 Cal. 783 H.C. 102 Lip. 28 P. 37 ESPIRALAK NAPOLIAR ERARA LEGATZ XERRA LABEAN • LIMOIA ESNE EDALONTZIA OGI INTEGRALA	23 Cal. 788 H.C. 109 Lip. 27 P. 32 TXITXIRIOAK PATATA TORTILA LABEAN • PIPER GORRIAK FRUTA OGI	24 Cal. 750 H.C. 76 Lip. 35 P. 38 HEGAZTI ETA ELTZEKO ZOPA IZARREKIN URDAIAZPIKO XERRA OGI ARRAILETAN PASATUTA • TOMATE FRESKOA FRUTA OGI INTEGRALA km.0	25 Cal. 890 H.C. 119 Lip. 37 P. 25 PATATAK ERRIOXAKO ERARA ATUN ENPANADILLAK • URAZA FRUTA OGI km.0
28 Cal. 794 H.C. 83 Lip. 39 P. 31 KALABAZIN PUREA ALBONDIGAK SALTSAN BARAZKITXOEKIN FRUTA OGI	29 Cal. 1114 H.C. 132 Lip. 49 P. 45 BABARRUN ZURIAK LEGATZ XERRA ERROMATAR ERARA • LAU URTAROKO ENTSALADA YOGUR ETXeko BIZKOTXOA OGI INTEGRALA 	30 Cal. 718 H.C. 118 Lip. 22 P. 18 ARROZA TOMATEAREKIN ENTSALADA MISTOA FRUTA OGI eko 		

eko



km.0



ECOLÓGICO
EKOLOGIKOA

MENU
CARDIOSASUNGARRIA
MENÚ
CARDIOSALUDABLE

KM. 0
JOGURTA
YOGUR
KM. 0

ETXEAN EGINA
ELABORADO
EN CASA

MENÚ ESPECIAL
MENÚ BEREZIA
SPECIAL MENU
MENU SPÉCIAL

.Gure jogurtak beti km0 dira
 .Nuestros yogures siempre son KM0
 .Astean bitan ogi integral jartzen dugu
 .Dos veces por semana ponemos pan integral