






Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
------------	-----------	------------	----------	----------

				<b>1</b> Cal. 1102 H.C. 97 Lip. 62 P. 45 TXITXIRIOAK TXERRI SALTXTITXA FRESKOAK • KETCHUPA FRUTA OGIA
<b>4</b> Cal. 939 H.C. 138 Lip. 34 P. 28 ESPAGETIAK TOMATE ETA GAZTAREKIN KALABAZIN PUREA JOGURTA  OGIA 	<b>5</b> Cal. 1075 H.C. 135 Lip. 36 P. 62 BABARRUN ZURIAK TXAHAL ZANGARRA TOMATEAREKIN YOGUR ETXEKO BIZKOTXOA  OGIA	<b>6</b> Cal. 709 H.C. 85 Lip. 26 P. 39 HEGAZTI ETA ELTZEKO ZOPA IZARREKIN SOLOMO ONTZUTUA PLANTXAN • PATATA FRIJITUAK (CHIPS ERAKOAK) FRUTA OGIA	<b>7</b> Cal. 810 H.C. 91 Lip. 35 P. 38 DILISTAK LEGATZ FRESKOA ERROMAKO ERARA • MAIONESA FRUTA OGIA	<b>8</b> Cal. 790 H.C. 102 Lip. 36 P. 18 KALABAZA ETA GAZTA KREMA SAN JAKOBOA • URAZA  FRUTA OGIA
<b>11</b> Cal. 830 H.C. 91 Lip. 37 P. 36 BARAZKI MENESTRA TXERRI ESKALOPEA MILANEKO ERARA • PATATA FRIJITUAK FRUTA OGIA	<b>12</b> Cal. 946 H.C. 140 Lip. 33 P. 30 ARROZA TOMATEAREKIN  PATATA TORTILA • URAZA  JOGURTA OGIA 	<b>13</b> Cal. 938 H.C. 108 Lip. 27 P. 72 TXITXIRIOAK BAKAILAOA TOMATEAREKIN FRUTA OGIA	<b>14</b> Cal. 870 H.C. 116 Lip. 39 P. 18 KALABAZIN PUREA ATUN ENPANADILLAK • TOMATE FRESKOA  FRUTA OGIA	<b>15</b> Cal. 670 H.C. 87 Lip. 21 P. 38 PATATAK ERRIOXAKO ERARA OILASKO IZTER ERREA • BARRENGORRIAK AKTIMELA OGIA
<b>18</b> Cal. 682 H.C. 71 Lip. 31 P. 32 ARRAIN ZOPA ERRUSIAR TXAHAL XERRA SALTSAN • PIPER GORRIAK JOGURTA  OGIA	<b>19</b> Cal. 862 H.C. 116 Lip. 36 P. 26 BARAZKI PAELLA  BARRENGORRI TORTILA • URAZA  FRUTA OGIA 	<b>20</b> Cal. 842 H.C. 93 Lip. 37 P. 40 BABARRUN NABARRAK LEGATZ XERRA ERROMAKO ERARA • MAIONESA BANILLA FLANA OGIA	<b>21</b> Cal. 764 H.C. 83 Lip. 31 P. 42 ZERBA PUREA SOLOMO RAGOUTA • BARRENGORRIAK FRUTA OGIA	<b>22</b> Cal. 983 H.C. 130 Lip. 43 P. 28 MAKARROIAK BARRENGORRI ETA KALABAZINAREKIN SALTEATUAK GRANADEROA OGI ARRAILETAN PASATUTA • LAU URTAROKO ENTSALADA JOGURTA  OGIA
<b>25</b> Cal. 811 H.C. 105 Lip. 34 P. 28 BROKOLIA PATATA ETA AZENARIOEKIN KROKETAK • URDAIAZPIKO EGOSIA FRUTA OGIA	<b>26</b> Cal. 801 H.C. 89 Lip. 35 P. 37 HEGAZTI ETA ELTZEKO ZOPA IZARREKIN ALBONDIGAK SALTSAN • PATATA FRIJITUAK FRUTA OGIA	<b>27</b> Cal. 816 H.C. 131 Lip. 26 P. 22 ESPIRALAK TOMATEAREKIN BARAZKI PUREA  GAZTA IRAZAGARRAREKIN OGIA	<b>28</b> Cal. 785 H.C. 89 Lip. 28 P. 50 DILISTAK PORRU ETA KALABAZAREKIN ATUN AZPIZUNA LABEAN TOMATEAREKIN FRUTA OGIA	

Produkto lokala 

Lehengai ekologikoa 

Sukaldean sukaldatuak 

Gantz saturatu gutxiko menua 


\*Astean bi aldiz ogia integrala izango da 








Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
-------	--------	-----------	--------	---------

				<b>1</b> KCal. 1102 H.C. 97 Lip. 62 P. 45 GARBANZOS SALCHICHAS DE CERDO FRESCAS • KETCHUP FRUTA PAN
<b>4</b> KCal. 939 H.C. 138 Lip. 34 P. 28 ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO PURE DE CALABACIN YOGUR  PAN 	<b>5</b> KCal. 1075 H.C. 135 Lip. 36 P. 62 ALUBIAS BLANCAS ZANCARRON DE TERNERA CON TOMATE BIZCOCHO DE YOGUR CASERO  PAN	<b>6</b> KCal. 709 H.C. 85 Lip. 26 P. 39 SOPA DE AVE Y COCIDO CON ESTRELLAS LOMO ADOBADO PLANCHA • PATATAS CHIPS FRUTA PAN	<b>7</b> KCal. 810 H.C. 91 Lip. 35 P. 38 LENTEJAS MERLUZA FRESCA A LA ROMANA • MAHONESA FRUTA PAN	<b>8</b> KCal. 790 H.C. 102 Lip. 36 P. 18 CREMA DE CALABAZA Y QUESO SAN JACOBO  FRUTA PAN
<b>11</b> KCal. 830 H.C. 91 Lip. 37 P. 36 MENESTRA DE VERDURAS ESCALOPE DE CERDO A LA MILANESA • PATATAS FRITAS FRUTA PAN	<b>12</b> KCal. 946 H.C. 140 Lip. 33 P. 30 ARROZ CON TOMATE  TORTILLA DE PATATAS • LECHUGA  YOGUR  PAN	<b>13</b> KCal. 938 H.C. 108 Lip. 27 P. 72 GARBANZOS BACALAO CON TOMATE FRUTA PAN	<b>14</b> KCal. 870 H.C. 116 Lip. 39 P. 18 PURE DE CALABACIN EMPANADILLAS DE ATUN • TOMATE FRESCO  FRUTA PAN	<b>15</b> KCal. 670 H.C. 87 Lip. 21 P. 38 PATATAS A LA RIOJANA MUSLO DE POLLO ASADO • CHAMPIÑONES ACTIMEL PAN
<b>18</b> KCal. 682 H.C. 71 Lip. 31 P. 32 SOPA DE PESCADO FILETE RUSO DE TERNERA EN SALSA • PIMIENTOS ROJOS YOGUR  PAN	<b>19</b> KCal. 862 H.C. 116 Lip. 36 P. 26 PAELLA VEGETAL  TORTILLA DE CHAMPINONES • LECHUGA  FRUTA  PAN	<b>20</b> KCal. 842 H.C. 93 Lip. 37 P. 40 ALUBIAS PINTAS FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA • MAHONESA FLAN DE VAINILLA PAN	<b>21</b> KCal. 764 H.C. 83 Lip. 31 P. 42 PURE DE ACELGAS RAGOUT DE LOMO • CHAMPIÑONES FRUTA PAN	<b>22</b> KCal. 983 H.C. 130 Lip. 43 P. 28 MACARRONES SALTEADOS CON CHAMPIÑON Y CALABACIN GRANADERO EMPANADO • ENSALADA CUATRO ESTACIONES YOGUR  PAN
<b>25</b> KCal. 811 H.C. 105 Lip. 34 P. 28 BROCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA CROQUETAS JAMON YORK FRUTA PAN	<b>26</b> KCal. 801 H.C. 89 Lip. 35 P. 37 SOPA DE AVE Y COCIDO CON ESTRELLAS ALBONDIGAS EN SALSA • PATATAS FRITAS FRUTA PAN	<b>27</b> KCal. 816 H.C. 131 Lip. 26 P. 22 ESPIRALES CON TOMATE PURE DE VERDURAS  QUESO CON MEMBRILLO PAN	<b>28</b> KCal. 785 H.C. 89 Lip. 28 P. 50 LENTEJAS CON PUERRO Y CALABAZA SOLOMILLO DE ATUN HORNO CON TOMATE FRUTA PAN	

Producto local 

Ingrediente ecológico 

Plato casero 

Menú bajo en grasas saturadas 

\*Dos veces a la semana habrá pan integral 

