










Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 KCal. 817 H.C. 105 Lip. 36 P. 22 GUISANTES CON PATATAS SAN JACOBO • LECHUGA FRUTA PAN INTEGRAL <b>km.0</b>	2 KCal. 906 H.C. 117 Lip. 37 P. 34 CARACOLILLOS CON TOMATE HUEVOS GRATINADOS FRUTA PAN
5 KCal. 699 H.C. 82 Lip. 29 P. 29 JUDIAS VERDES CON PATATAS FILETE RUSO DE TERNERA EN SALSA • PIMIENTOS ROJOS FRUTA PAN	6 KCal. 877 H.C. 123 Lip. 34 P. 27 MACARRONES SALTEADOS CON CHAMPIÑÓN Y CALABACIN TORTILLA DE PATATAS HORNO • ENSALADA CUATRO ESTACIONES FRUTA PAN INTEGRAL <b>km.0</b>	7 KCal. 745 H.C. 80 Lip. 31 P. 41 GARBANZOS FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA • LIMON YOGUR NATURAL PAN	8 KCal. 813 H.C. 80 Lip. 39 P. 39 MENESTRA DE VERDURAS LOMO DE CERDO FRESCO EMPANADO • TOMATE FRESCO FLAN PAN INTEGRAL 	9 KCal. 760 H.C. 127 Lip. 22 P. 19 ARROZ CON POLLO AL CURRY PURE DE VERDURAS FRUTA PAN 
	13 KCal. 747 H.C. 130 Lip. 21 P. 16 PURE DE CALABAZA PAELLA VEGETAL FRUTA PAN INTEGRAL 	14 KCal. 828 H.C. 103 Lip. 35 P. 32 ESPIRALES CON TOMATE LOMO DE MERLUZA AL HORNO • MAHONESA FRUTA PAN	15 KCal. 606 H.C. 78 Lip. 19 P. 35 SOPA DE AVE Y COCIDO CON ESTRELLAS MUSLO DE POLLO ASADO • PATATAS CHIPS ACTIMEL PAN INTEGRAL	16 KCal. 849 H.C. 115 Lip. 34 P. 28 LENTEJAS CROQUETAS • LECHUGA FRUTA PAN <b>km.0</b>
19 KCal. 762 H.C. 93 Lip. 29 P. 36 ENSALADA PRIMAVERAL FILETE DE TERNERA EMPANADO • VERDURITAS FRUTA PAN	20 KCal. 690 H.C. 88 Lip. 16 P. 53 ALUBIAS PINTAS DE LEON GUISADO DE PAVO CON ZANAHORIAS YOGUR PAN INTEGRAL	21 KCal. 819 H.C. 123 Lip. 28 P. 24 PAELLA VEGETAL TORTILLA DE PATATAS CON ATUN • LECHUGA FRUTA PAN <b>eko km.0</b>	22 KCal. 811 H.C. 126 Lip. 24 P. 21 PURE DE ZANAHORIA MACARRONES ECOLÓGICOS CON HUEVO DURO Y ATUN FRUTA PAN INTEGRAL <b>eko</b> 	23 KCal. 728 H.C. 81 Lip. 31 P. 36 LENTEJAS CON PUERRO Y CALABAZA MERLUZA FRESCA A LA ROMANA • TOMATE FRESCO FRUTA PAN <b>km.0</b> 
26 KCal. 814 H.C. 78 Lip. 43 P. 31 PURE DE VERDURAS ALBONDIGAS EN SALSA • CHAMPIÑONES FRUTA PAN	27 KCal. 791 H.C. 85 Lip. 32 P. 46 PATATAS A LA RIOJANA FILETE DE POLLO EMPANADO • LECHUGA VASITO DE HELADO PAN INTEGRAL <b>km.0</b>	28 KCal. 809 H.C. 97 Lip. 24 P. 57 LENTEJAS BACALAO CON TOMATE FRUTA PAN	29 KCal. 873 H.C. 101 Lip. 36 P. 42 ALUBIAS BLANCAS TORTILLA DE JAMON COCIDO Y PATATAS • TOMATE FRESCO NATILLA CASERA PAN INTEGRAL 	30 KCal. 1034 H.C. 180 Lip. 28 P. 25 ARROZ CON TOMATE ENSALADA DE PASTA • PATATA PANADERA FRUTA PAN 

**eko**



**km.0**



ECOLÓGICO  
EKOLOGIKOA








MENÚ  
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

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
			<b>1</b> Cal. 817 H.C. 105 Lip. 36 P. 22 ILARRAK PATATEKIN SAN JAKOBOA • URAZA FRUTA OGI INTEGRALA <b>km.0</b>	<b>2</b> Cal. 906 H.C. 117 Lip. 37 P. 34 KIRIBILAK TOMATEAREKIN ARRAUTZA GRATINATUAK FRUTA OGIA
<b>5</b> Cal. 699 H.C. 82 Lip. 29 P. 29 LEKAK PATATEKIN ERRUSIAR TXAHAL XERRA SALTSAN • PIPER GORRIAK FRUTA OGIA	<b>6</b> Cal. 877 H.C. 123 Lip. 34 P. 27 MAKARROIAK BARRENGORRI ETA KALABAZINAREKIN SALTEATUAK PATATA TORTILA LABEAN • LAU URTAROKO ENTSALADA FRUTA OGI INTEGRALA <b>km.0</b>	<b>7</b> Cal. 745 H.C. 80 Lip. 31 P. 41 TXITXIRIOAK LEGATZ XERRA ERROMATAR ERARA • LIMOIA NATURAL JOGURTA OGIA	<b>8</b> Cal. 813 H.C. 80 Lip. 39 P. 39 BARAZKI MENESTRA TXERRI SOLOMO FRESKOA OGI ARRAILETAN PASATUTA • TOMATE FRESKOA FLANA OGI INTEGRALA 	<b>9</b> Cal. 760 H.C. 127 Lip. 22 P. 19 ARROZA OILASKO ETA CURRYAREKIN BARAZKI PUREA FRUTA OGIA 
	<b>13</b> Cal. 747 H.C. 130 Lip. 21 P. 16 KALABAZA PUREA BARAZKI PAELLA FRUTA OGI INTEGRALA 	<b>14</b> Cal. 828 H.C. 103 Lip. 35 P. 32 ESPIRALAK TOMATEAREKIN LEGATZ SOLOMOA LABEAN • MAIONESA FRUTA OGIA	<b>15</b> Cal. 606 H.C. 78 Lip. 19 P. 35 HEGAZTI ETA ELTZEKO ZOPA IZARREKIN OILASKO IZTER ERREA • PATATA FRIJITUAK (CHIPS ERAKOAK) AKTIMELA OGI INTEGRALA	<b>16</b> Cal. 849 H.C. 115 Lip. 34 P. 28 DILISTAK KROKETAK • URAZA FRUTA OGIA <b>eko</b> <b>km.0</b>
<b>19</b> Cal. 762 H.C. 93 Lip. 29 P. 36 UDABERRIKO ENTSALADA TXAHAL XERRA OGI ARRAILETAN PASATUTA • BARAZKITXOAK FRUTA OGIA	<b>20</b> Cal. 690 H.C. 88 Lip. 16 P. 53 LEONEKO BABARRUN NABARRAK INDIOILAR GISATUA AZENARIOEKIN JOGURTA OGI INTEGRALA	<b>21</b> Cal. 819 H.C. 123 Lip. 28 P. 24 BARAZKI PAELLA PATATA TORTILA ATUNAREKIN • URAZA FRUTA OGIA <b>eko</b> <b>km.0</b>	<b>22</b> Cal. 811 H.C. 126 Lip. 24 P. 21 AZENARIO PUREA MAKARROI EKOLOGIKOAK ARRAUTZA EGOSI ETA ATUNAREKIN FRUTA OGI INTEGRALA <b>eko</b> 	<b>23</b> Cal. 728 H.C. 81 Lip. 31 P. 36 DILISTAK PORRU ETA KALABAZAREKIN LEGATZ FRESKOA ERROMATAR ERARA • TOMATE FRESKOA FRUTA OGIA  <b>km.0</b>
<b>26</b> Cal. 814 H.C. 78 Lip. 43 P. 31 BARAZKI PUREA ALBONDIGAK SALTSAN • BARRENGORRIAK FRUTA OGIA	<b>27</b> Cal. 791 H.C. 85 Lip. 32 P. 46 PATATAK ERRIOXAKO ERARA OILASKO XERRA OGI ARRAILETAN PASATUTA • URAZA IZOZKIA ONTZIAN OGI INTEGRALA <b>km.0</b>	<b>28</b> Cal. 809 H.C. 97 Lip. 24 P. 57 DILISTAK BAKAILAOA TOMATEAREKIN FRUTA OGIA	<b>29</b> Cal. 873 H.C. 101 Lip. 36 P. 42 BABARRUN ZURIAK URDAIAZPIKO ETA PATATA TORTILA • TOMATE FRESKOA ETXEKO NATILLAK OGI INTEGRALA 	<b>30</b> Cal. 1034 H.C. 180 Lip. 28 P. 25 ARROZA TOMATEAREKIN PASTA ENTSALADA • PANADERA PATATA FRUTA OGIA 

**eko**



**km.0**



ECOLÓGICO  
EKOLOGIKOA

MENU  
CARDIOSASUNGARRIA  
MENU

KM. 0  
JOGURTA  
YOGUR

ETXEAN EGINA  
ELABORADO

MENÚ ESPECIAL  
MENÚ BEREZIA

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