



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 KCal. 832 H.C. 109 Lip. 39 P. 19 COLIFLOR CON PATATAS CROQUETAS • TOMATE FRESCO FRUTA PAN	3 KCal. 709 H.C. 74 Lip. 31 P. 39 SOPA DE COCIDO CON QUINOA Y HUEVO FILETE DE PERNIL EMPANADO • PIMIENTOS ROJOS FRUTA PAN	4 KCal. 939 H.C. 130 Lip. 36 P. 32 ESPIRALES NAPOLITANA TORTILLA DE PATATAS Y CALABACIN • LECHUGA FRUTA PAN	5 KCal. 749 H.C. 106 Lip. 26 P. 27 ENSALADA PRIMAVERAL LASAÑA DE CARNE YOGUR PAN INTEGRAL	6 KCal. 711 H.C. 97 Lip. 22 P. 36 GARBANZOS CON ESPINACAS MERLUZA FRESCA HORNO CON PATATA PANADERA FRUTA PAN
9 KCal. 805 H.C. 86 Lip. 39 P. 31 PURE DE ZANAHORIA ALBONDIGAS EN SALSA • VERDURITAS FRUTA PAN	10 KCal. 810 H.C. 93 Lip. 28 P. 52 LENTEJAS A LA CASTELLANA ATUN CON TOMATE FRUTA PAN	11 KCal. 699 H.C. 74 Lip. 35 P. 25 SOPA DE PESCADO TORTILLA DE PATATAS AUSOLAN • ENSALADA CUATRO ESTACIONES YOGUR PAN	12 KCal. 892 H.C. 126 Lip. 30 P. 38 PAELLA VEGETAL FILETE DE TERNERA EMPANADO • PIMIENTOS ROJOS FRUTA PAN INTEGRAL	13 KCal. 795 H.C. 94 Lip. 32 P. 38 ALUBIAS PINTAS FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA • LECHUGA FRUTA PAN
16 KCal. 714 H.C. 99 Lip. 24 P. 31 PATATAS A LA RIOJANA HUEVOS COCIDOS CON PIPERRADA FRUTA PAN	17 KCal. 676 H.C. 96 Lip. 17 P. 41 LENTEJAS CON PUERRO Y CALABAZA BACALAO AL AJOARRIERO FRUTA PAN	18 KCal. 678 H.C. 68 Lip. 26 P. 45 JUDIAS VERDES CON PATATAS GUISADO DE TERNERA • CHAMPIÑONES YOGUR PAN		
23 KCal. 843 H.C. 111 Lip. 27 P. 44 MARMITAKO FILETE RUSO DE TERNERA EN SALSA • GUI SANTES FRUTA PAN	24 KCal. 965 H.C. 142 Lip. 30 P. 40 ENSALADA DE PASTA LENTEJAS CON CHORIZO FRUTA PAN	25 KCal. 909 H.C. 95 Lip. 43 P. 40 GARBANZOS FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA • MAHONESA NATILLA DE VAINILLA PAN	26 KCal. 730 H.C. 77 Lip. 34 P. 34 CREMA DE CALABAZA Y QUESO LOMO DE CERDO FRESCO EMPANADO • TOMATE FRESCO FRUTA PAN INTEGRAL	27 KCal. 824 H.C. 118 Lip. 25 P. 37 ARROZ CON TOMATE MUSLO DE POLLO ASADO • CHAMPIÑONES CACAO CON LECHE PAN
30 KCal. 795 H.C. 92 Lip. 37 P. 29 PURE DE VERDURAS HUEVOS GRATINADOS FRUTA PAN	31 KCal. 757 H.C. 94 Lip. 23 P. 48 SOPA DE AVE Y COCIDO CON ESTRELLAS ESCALOPE DE POLLO CON SALSA AGRIDULCE Y VERDURITAS ASIATICAS • PATATA CUADRADA YOGUR PAN			



km.0



ECOLÓGICO
EKOLOGIKOA




MENU
CARDIOSASUNGARRIA
MÉNU
CARDIOSALUDABLE

KM. 0
JOGURTA
YOGUR
KM. 0

ETXEAN EGINA
ELABORADO
EN CASA

MENÚ ESPECIAL
MÉNU 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
2 Cal. 832 H.C. 109 Lip. 39 P. 19 AZALOREA PATATEKIN KROKETAK • TOMATE FRESKOA FRUTA OGIA km.0	3 Cal. 709 H.C. 74 Lip. 31 P. 39 ELTZEKO ZOPA QUINOA ETA ARRAUTZAREKIN URDAIAZPIKO XERRA OGI ARRAILETAN PASATUTA • PIPER GORRIAK FRUTA OGIA	4 Cal. 939 H.C. 130 Lip. 36 P. 32 ESPIRALAK NAPOLIAR ERARA PATATA ETA KALABAZIN TORTILA • URAZA FRUTA OGIA 	5 Cal. 749 H.C. 106 Lip. 26 P. 27 UDABERRIKO ENTSALADA HARAGI LASAÑA JOGURTA OGI INTEGRALA	6 Cal. 711 H.C. 97 Lip. 22 P. 36 TXITXIRIOAK ESPINAKEKIN LEGATZ FRESKOA LABEAN PANADERA PATATEKIN FRUTA OGIA
9 Cal. 805 H.C. 86 Lip. 39 P. 31 AZENARIO PUREA ALBONDIGAK SALTSAN • BARAZKITXOAK FRUTA OGIA	10 Cal. 810 H.C. 93 Lip. 28 P. 52 DILISTAK GAZTELAKO ERARA ATUNA TOMATEAREKIN FRUTA OGIA eko	11 Cal. 699 H.C. 74 Lip. 35 P. 25 ARRAIN ZOPA AUSOLAN PATATA TORTILA • LAU URTAROKO ENTSALADA JOGURTA OGIA 	12 Cal. 892 H.C. 126 Lip. 30 P. 38 BARAZKI PAELLA TXAHAL XERRA OGI ARRAILETAN PASATUTA • PIPER GORRIAK FRUTA OGI INTEGRALA	13 Cal. 795 H.C. 94 Lip. 32 P. 38 BABARRUN NABARRAK LEGATZ XERRA ERROMATAR ERARA • URAZA FRUTA OGIA km.0
16 Cal. 714 H.C. 99 Lip. 24 P. 31 PATATAK ERRIOXAKO ERARA ARRAUTZA EGOSIAK PIPERRADAREKIN FRUTA OGIA	17 Cal. 676 H.C. 96 Lip. 17 P. 41 DILISTAK PORRU ETA KALABAZAREKIN BAKAILAOA AJOARRIERO ERARA FRUTA OGIA	18 Cal. 678 H.C. 68 Lip. 26 P. 45 LEKAK PATATEKIN TXAHAL GISATUA • BARRENGORRIAK JOGURTA OGIA		
23 Cal. 843 H.C. 111 Lip. 27 P. 44 MARMITAKOA ERRUSIAR TXAHAL XERRA SALTSAN • ILARRAK FRUTA OGIA	24 Cal. 965 H.C. 142 Lip. 30 P. 40 PASTA ENTSALADA DILISTAK TXORIZOEEKIN FRUTA OGIA 	25 Cal. 909 H.C. 95 Lip. 43 P. 40 TXITXIRIOAK LEGATZ XERRA ERROMATAR ERARA • MAIONESA BANILLAZKO NATILLAK OGIA	26 Cal. 730 H.C. 77 Lip. 34 P. 34 KALABAZA ETA GAZTA KREMA TXERRI SOLOMO FRESKOA OGI ARRAILETAN PASATUTA • TOMATE FRESKOA FRUTA OGI INTEGRALA km.0	27 Cal. 824 H.C. 118 Lip. 25 P. 37 ARROZA TOMATEAREKIN OILASKO IZTER ERREA • BARRENGORRIAK KAKAOA ENSEAREKIN OGIA eko
30 Cal. 795 H.C. 92 Lip. 37 P. 29 BARAZKI PUREA ARRAUTZA GRATINATUAK FRUTA OGIA	31 Cal. 757 H.C. 94 Lip. 23 P. 48 HEGAZTI ETA ELTZEKO ZOPA IZARREKIN OILASKO ESKALOPEA GAZI-GOZO SALTSA ETA ASIATAR BARAZKITXOekin • PATATA KARRATUAK JOGURTA OGIA			


 ECOLOGÍCO
 EKOLOGIKOA


 MENU
 CARDIOSASUNGARRIA
 MENÚ
 CARDIOSALUDABLE

km.0
 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