

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	1 Cal. 847 H.C. 105 Lip. 33 P. 40 BABARRUN ZURIAK ARRAUTZA GRATINATUAK FRUTA OGIA	2 Cal. 879 H.C. 121 Lip. 26 P. 47 ARROZA TOMATEAREKIN SOLOMO RAGOUTA • PIPER GORRIAK JOGURTA OGIA	3 Cal. 770 H.C. 85 Lip. 32 P. 42 ILARRAK PATATEKIN OILASKO XERRA OGI ARRAILETAN PASATUTA • URAZA FRUTA OGIA	4 Cal. 786 H.C. 133 Lip. 22 P. 21 KIRIBILAK TOMATEAREKIN KALABAZA PUREA FRUTA OGIA
7 Cal. 1033 H.C. 75 Lip. 68 P. 35 LEKAK PATATEKIN TXERRI SALTIXITXA FRESKOAK • BARRENGORRIAK FRUTA OGIA	8 Cal. 793 H.C. 110 Lip. 33 P. 22 MAKARROIAK BARRENGORRI ETA KALABAZINAREKIN SALTEATUAK YORK URDAIAZPIKO TORTILA • LAU URTAROKO ENTSALADA FRUTA OGIA	9 Cal. 769 H.C. 87 Lip. 31 P. 41 TXITXIRIOAK LEGATZ XERRA ERROMAKO ERARA • LIMOIA JOGURTA OGIA	10 Cal. 844 H.C. 104 Lip. 31 P. 44 PATATAK ERRIOXAKO ERARA TXERRI SOLOMO FRESKOA OGI ARRAILETAN PASATUTA • TOMATE FRESKOA FRUTA OGIA	11 Cal. 747 H.C. 143 Lip. 14 P. 20 PURE DE VERDURAS ARROZA OILASKO ETA CURRYAREKIN FRUTA OGIA
14 Cal. 662 H.C. 74 Lip. 24 P. 40 KALABAZA PUREA TXAHAL GISATUA • BARRENGORRIAK FRUTA OGIA	15 Cal. 743 H.C. 81 Lip. 33 P. 34 HEGAZTI ETA ELTZEKO ZOPA IZARREKIN HANBURGESAK SALTSAN • LAU URTAROKO ENTSALADA FRUTA OGIA	16 Cal. 858 H.C. 110 Lip. 35 P. 32 ESPIRALAK TOMATEAREKIN LEGATZ SOLOMOA LABEAN • MAIONESA FRUTA OGIA	17 Cal. 1235 H.C. 168 Lip. 49 P. 36 FRITO DESBERDINAK PIZZA TXOKOLATEZKO PASTELTXOA OGIA	18 Cal. 673 H.C. 91 Lip. 19 P. 39 BABARRUN ZURIAK OILASKO IZTER ERREA • URAZA FRUTA OGIA
21 Cal. 792 H.C. 100 Lip. 29 P. 37 UDABERRIKO ENTSALADA TXAHAL XERRA OGI ARRAILETAN PASATUTA • BARAZKITXOAK FRUTA OGIA	22 Cal. 692 H.C. 98 Lip. 14 P. 50 BABARRUN NABARRAK INDIOILAR GISATUA AZENARIOEKIN FRUTA OGIA	23 Cal. 783 H.C. 122 Lip. 25 P. 25 BARAZKI PAELLA ARRAUTZA EGOSIAK PIPERRADAREKIN FRUTA OGIA	24 Cal. 856 H.C. 102 Lip. 34 P. 42 MAKARROIAK TOMATEAREKIN SOLOMO ONTZUTUA PLANTXAN • URAZA JOGURTA OGIA	25 Cal. 634 H.C. 85 Lip. 19 P. 35 DILISTAK PORRU ETA KALABAZAREKIN LEGATZ XERRA LABEAN • LIMOIA FRUTA OGIA
28 Cal. 844 H.C. 84 Lip. 43 P. 32 BARAZKI PUREA ALBONDIGAK SALTSAN • BARRENGORRIAK FRUTA OGIA	29 Cal. 872 H.C. 114 Lip. 36 P. 27 PATATAK ERRIOXAKO ERARA SAN JAKOBOA • URAZA IZOZKIA ONTZIAN OGIA	30 Cal. 698 H.C. 100 Lip. 17 P. 43 DILISTAK BAKAILAO AJOARRIEROA FRUTA OGIA	31 Cal. 700 H.C. 83 Lip. 33 P. 22 ARRAN ZOPA AUSOLAN PATATA TORTILA • TOMATE FRESKOA FRUTA OGIA	



ECOLÓGICO
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



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 KCal. 847 H.C. 105 Lip. 33 P. 40 ALUBIAS BLANCAS HUEVOS GRATINADOS FRUTA PAN	2 KCal. 879 H.C. 121 Lip. 26 P. 47 ARROZ CON TOMATE RAGOUT DE LOMO • PIMIENTOS ROJOS YOGUR PAN	3 KCal. 770 H.C. 85 Lip. 32 P. 42 GUISANTES CON PATATAS FILETE DE POLLO EMPANADO • LECHUGA FRUTA PAN	4 KCal. 786 H.C. 133 Lip. 22 P. 21 CARACOLILLOS CON TOMATE PURE DE CALABAZA FRUTA PAN
7 KCal. 1033 H.C. 75 Lip. 68 P. 35 JUDIAS VERDES CON PATATAS SALCHICHAS DE CERDO FRESCAS • CHAMPIÑONES FRUTA PAN	8 KCal. 793 H.C. 110 Lip. 33 P. 22 MACARRONES SALTEADOS CON CHAMPIÑÓN Y CALABACIN TORTILLA DE JAMON YORK • ENSALADA CUATRO ESTACIONES FRUTA PAN	9 KCal. 769 H.C. 87 Lip. 31 P. 41 GARBANZOS FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA • LIMON YOGUR PAN	10 KCal. 844 H.C. 104 Lip. 31 P. 44 PATATAS A LA RIOJANA LOMO DE CERDO FRESCO EMPANADO • TOMATE FRESCO FRUTA PAN	11 KCal. 747 H.C. 143 Lip. 14 P. 20 PURE DE VERDURAS ARROZ CON POLLO AL CURRY FRUTA PAN
14 KCal. 662 H.C. 74 Lip. 24 P. 40 PURE DE CALABAZA GUISADO DE TERNERA • CHAMPIÑONES FRUTA PAN	15 KCal. 743 H.C. 81 Lip. 33 P. 34 SOPA DE AVE Y COCIDO CON ESTRELLAS HAMBURGUESAS EN SALSA • ENSALADA CUATRO ESTACIONES FRUTA PAN	16 KCal. 858 H.C. 110 Lip. 35 P. 32 ESPIRALES CON TOMATE LOMO DE MERLUZA AL HORNO • MAHONESA FRUTA PAN	17 KCal. 1235 H.C. 168 Lip. 49 P. 36 FRITOS VARIADOS PIZZA PASTELITO DE CHOCOLATE PAN	18 KCal. 673 H.C. 91 Lip. 19 P. 39 ALUBIAS BLANCAS MUSLO DE POLLO ASADO • LECHUGA FRUTA PAN
21 KCal. 792 H.C. 100 Lip. 29 P. 37 ENSALADA PRIMAVERAL FILETE DE TERNERA EMPANADO • VERDURITAS FRUTA PAN	22 KCal. 692 H.C. 98 Lip. 14 P. 50 ALUBIAS PINTAS GUISADO DE PAVO CON ZANAHORIAS FRUTA PAN	23 KCal. 783 H.C. 122 Lip. 25 P. 25 PAELLA VEGETAL HUEVOS COCIDOS CON PIPERRADA FRUTA PAN	24 KCal. 856 H.C. 102 Lip. 34 P. 42 MACARRONES CON TOMATE LOMO ADOBADO PLANCHA • LECHUGA YOGUR PAN	25 KCal. 634 H.C. 85 Lip. 19 P. 35 LENTEJAS CON PUERRO Y CALABAZA FILETE DE MERLUZA AL HORNO • LIMON YOGUR PAN
28 KCal. 844 H.C. 84 Lip. 43 P. 32 PURE DE VERDURAS ALBONDIGAS EN SALSA • CHAMPIÑONES FRUTA PAN	29 KCal. 872 H.C. 114 Lip. 36 P. 27 PATATAS A LA RIOJANA SAN JACOBO • LECHUGA VASITO DE HELADO PAN	30 KCal. 698 H.C. 100 Lip. 17 P. 43 LENTEJAS BACALAO AL AJOARRIERO FRUTA PAN	31 KCal. 700 H.C. 83 Lip. 33 P. 22 SOPA DE PESCADO TORTILLA DE PATATAS AUSOLAN • TOMATE FRESCO FRUTA PAN	



ECOLÓGICO
EKOLOGIKOA



MENU
CARDIOSASUNGARRIA
MENÜ
CARDIOSALUDABLE

km.0

KM.0
JOGURTA
YOGUR
KM.0



ETXEAN EGINA
ELABORADO
EN CASA



MENÚ ESPECIAL
MENÜ 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