enero urtarrila

menús 2º trimestre · curso 2018-2019 / 2.hiruhilabeteko menuak · 2018-2019 ikasturtea

Todos nuestros platos son elaborados con aceite de oliva virgen extra.

01 martes	02 miércoles	03 jueves	04 viernes

07 lunes	08 martes	09 miércoles	10 jueves	11 viernes
	KCal. 513 H.C. 61 Lip. 17 P. 34 • BORRAJA CON PATATAS • FILETE RUSO CON CHAMPIÑONES • NATILLA • PAN	KCal. 574 H.C. 73 Lip. 20 P. 28 • ESPIRALES FRESCOS CON TOMATE • MUSLO DE POLLO ASADO • GUARNICION LECHUGA Y MAIZ • FRUTA FRESCA / • PAN	KCal. 481 H.C. 75 Lip. 9 P. 29 • GARBANZOS CON CALABAZA • FILETE DE MERLUZA EN SALSA DE PIQUILLOS • FRUTA FRESCA / • PAN	KCal. 586 H.C. 72 Lip. 25 P. 22 • CREMA DE GUISANTES • TORTILLA DE PATATA Y JAMÓN YORK AUSOLAN / • LECHUGA • FRUTA FRESCA / • PAN

14 lunes	15 martes	16 miércoles	17 jueves	18 viernes
KCal. 660 H.C. 95 Lip. 23 P. 24 • LENTEJAS CON PUERRO Y ZANAHORIA • CROQUETAS DE BACALAO • GUARNICION LECHUGA • FRUTA FRESCA / • PAN	KCal. 526 H.C. 53 Lip. 23 P. 29 • JUDIA VERDE CASERA • LOMO FRESCO EMPANADO • GUARNICION LECHUGA • FRUTA FRESCA / • PAN	KCal. 716 H.C. 108 Lip. 17 P. 38 • ARROZ TRES DELICIAS • FILETE POLLO EN SALSA CIRUELAS • FRUTA FRESCA • PAN	KCal. 617 H.C. 74 Lip. 22 P. 36 • ALUBIA BLANCA POCHA • ABADEJO REBOZADO • GUARNICION LECHUGA • FRUTA FRESCA / • PAN	KCal. 585 H.C. 69 Lip. 18 P. 39 • PURE DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA • GUISADO DE TERNERA • YOGUR / • PAN

21 lunes	22 martes	23 miércoles	24 jueves	25 viernes
KCal. 608 H.C. 60 Lip. 30 P. 28 • ACELGA CON PATATAS • ALBONDIGAS CON TOMATE • FRUTA FRESCA • PAN	KCal. 646 H.C. 81 Lip. 25 P. 28 • ALUBIA PINTA • TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN AUSOLAN / • LECHUGA Y ZANAHORIA • FRUTA FRESCA / • PAN	KCal. 627 H.C. 116 Lip. 14 P. 17 • CREMA DE BROCOLI • ARROZ CON VERDURAS Y CURCUMA • YOGUR / VPAN	KCal. 585 H.C. 69 Lip. 22 P. 30 • PATATAS A LA RIOJANA • POLLO AL AJILLO • GUARNICION LECHUGA • FRUTA FRESCA / • PAN	KCal. 557 H.C. 68 Lip. 21 P. 28 • SOPA DE COCIDO • BACALAO AL AJOARRIERO • LECHUGA Y MAIZ CENTRO DE MESA • FRUTA FRESCA / • PAN

28 lunes	29 martes	30 miércoles	31 jueves
KCal. 449 H.C. 62 Lip. 9 P. 33 • LENTEJAS CASERAS • ABADEJO AL HORNO CON VERDURITAS • FRUTA FRESCA / • PAN	KCal. 678 H.C. 100 Lip. 16 P. 40 • MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE • FILETE DE POLLO A LA MANZANA • FRUTA FRESCA / • PAN	KCal. 555 H.C. 55 Lip. 26 P. 28 • JUDIA VERDE CON PATATAS • FILETE TERNERA ECOLOGICA DE LUMBIER EN SALSA CAZADORA / • LECHUGA • FRUTA FRESCA / • PAN	KCal. 735 H.C. 89 Lip. 32 P. 27 • ESTOFADO DE GARBANZOS CON BONIATO • SAN MARINO / • GUARNICION LECHUGA • FRUTA FRESCA / • PAN

Jaki guztiak oliba-olio birjina estrarekin prestatzen ditugu.

01 asteartea	02 asteazkena	03 osteguna	04 ostirala

07 astelehena	08 asteartea	09 asteazkena	10 osteguna	11 ostirala
	Cal. 513 H.C. 61 Lip. 17 P. 34 • BORRAIA PATATEKIN • ERRUSIAR XERRA TXANPINOIEKIN • ARRAUTZESNEA • OGIA	Cal. 574 H.C. 73 Lip. 20 P. 28 • ESPIRAL FRESKOAK TOMATEAREKIN • OILASKO IZTER ERREA • LETXUA ETA ARTOA GOARNIZIOA • FRUTA FRESKOA / • OGIA	Cal. 481 H.C. 75 Lip. 9 P. 29 • TXITXIRIOAK KALABAZAREKIN • LEGATZ XERRA PIPER PIKILLO SALTSAN • FRUTA FRESKOA / • OGIA	Cal. 586 H.C. 72 Lip. 25 P. 22 • ILAR KREMA • PATATA TORTILLA YORK URDAIAZPIKOAREKIN AUSOLAN / • LETXUA • FRUTA FRESKOA / • OGIA

14 astelehena	15 asteartea	16 asteazkena	17 osteguna	18 ostirala
Cal. 660 H.C. 95 Lip. 23 P. 24 • DILISTAK PORRU ETA AZENARIOAREKIN • BAKAILAO KROKETAK / • LETXUA • FRUTA FRESKOA / • OGIA	Cal. 526 H.C. 53 Lip. 23 P. 29 • ETXEKO LEKAK • SOLOMO FRESKO OGIZTATUA • LETXUA GOARNIZIOA • FRUTA FRESKOA / • OGIA	Cal. 716 H.C. 108 Lip. 17 P. 38 • HIRU GUTIZITAKO ARROZA • OILASKO XERRA ARAN SALTSAN • FRUTA FRESKOA • OGIA	Cal. 617 H.C. 74 Lip. 22 P. 36 • POTXA MOTAKO BABARRUNAK • ABADIRA ARRAUTZEZTATUA • LETXUA GOARNIZIOA • FRUTA FRESKOA / • OGIA	Cal. 585 H.C. 69 Lip. 18 P. 39 • PORRU, PATATA ETA AZENARIO PUREA • TXAHALKI GISATUA • JOGURTA / • OGIA

21 astelehena	22 asteartea	23 asteazkena	24 osteguna	25 ostirala
Cal. 608 H.C. 60 Lip. 30 P. 28 • ZERBA PATATEKIN • ALBONDIGAK TOMATEAREKIN • FRUTA FRESKOA • OGIA	Cal. 646 H.C. 81 Lip. 25 P. 28 • BABARRUN GORRIAK • AUSOLAN PATATA TORTILLA KALABAZINAREKIN / • LETXUA ETA AZENARIOA • FRUTA FRESKOA / • OGIA	Cal. 627 H.C. 116 Lip. 14 P. 17 • BROKOLI KREMA • ARROZA KURKUMA ETA BARAZKIEKIN • JOGURTA / • OGIA	Cal. 585 H.C. 69 Lip. 22 P. 30 • PATATAK ERRIOXAR ERARA • OILASKOA BARATXURITAN • LETXUA GOARNIZIOA • FRUTA FRESKOA / • OGIA	Cal. 557 H.C. 68 Lip. 21 P. 28 • LAPIKO ZOPA • BAKAILAO AJOARRIEROA • LETXUA ETA ARTOA MAHAI ERDIAN • FRUTA FRESKOA / • OGIA

28 astelehena	29 asteartea	30 asteazkena	31 osteguna
Cal. 449 H.C. 62 Lip. 9 P. 33 • ETXEKO DILISTAK • ABADIRA LABEAN EGINA BARAZKITXOEKIN • FRUTA FRESKOA / • OGIA	Cal. 678 H.C. 100 Lip. 16 P. 40 • MAKARROI INTEGRALAK TOMATEAREKIN • OILASKO XERRA SAGARREKIN • FRUTA FRESKOA / • OGIA	Cal. 555 H.C. 55 Lip. 26 P. 28 • LEKAK PATATEKIN • IRUNBERRIKO TXAHALKI XERRA EKOLOGIKOA EHIZTARI SALTSAN / • LETXUA • FRUTA FRESKOA / • OGIA	Cal. 735 H.C. 89 Lip. 32 P. 27 • TXITXIRIOAK BATATAREKIN ERREGOSIAK • SAN MARINOA / • LETXUA • FRUTA FRESKOA / • OGIA

Estos menús han sido revisados y aprobados por profesionales con formación en Nutrición Humana y Dietética.
La calibración nutricional expresada aquí corresponde a las raciones servidas a niños de 7 a 12 años.
En el comedor se sirven las cantidades acordes a niños menores y mayores, lo cual modifica la calibración de cada franja de edad ajustándose así a sus necesidades.
El menú incluye agua y pan.

febrero otsaila

menús 2º trimestre · curso 2018-2019 / 2.hiruhilabeteko menuak · 2018-2019 ikasturtea

Todos nuestros platos son elaborados con aceite de oliva virgen extra.
Jaki guztiak oliba-olio birjina estrarekin prestatzen ditugu.

01 viernes
KCal. 546 H.C. 67 Lip. 24 P. 18 • PURE DE VERDURAS • TORTILLA DE PATATA AUSOLAN • GUARNICION LECHUGA • YOGUR / • PAN

04 lunes Eko	05 martes N	06 miércoles	07 jueves	08 viernes
KCal. 808 H.C. 82 Lip. 46 P. 20 • BORRAJA ECOLOGICA CON PATATAS • CROQUETAS DE JAMON • GUARNICION LECHUGA • YOGUR / • PAN	KCal. 683 H.C. 73 Lip. 27 P. 41 • ALUBIA BLANCA POCHA • FILETE DE ATUN DE BERMEO ASADO CON PATATICAS / • LECHUGA CENTRO DE MESA • FRUTA FRESCA / • PAN	KCal. 522 H.C. 61 Lip. 21 P. 26 • CREMA DE CARDO • ESCALOPIN DE CERDO A LA NARANJA • FRUTA FRESCA / • PAN	KCal. 697 H.C. 105 Lip. 20 P. 29 • ARROZ CON TOMATE • MUSLO DE POLLO ASADO CON CHAMPIÑONES • FRUTA FRESCA / vPAN	KCal. 546 H.C. 54 Lip. 21 P. 36 • SOPA DE COCIDO • GUISADO DE TERNERA • LECHUGA CENTRO DE MESA • FRUTA FRESCA / • PAN

11 lunes	12 martes	13 miércoles	14 jueves	15 viernes
KCal. 563 H.C. 50 Lip. 30 P. 27 • JUDIA VERDE CON PATATAS • ALBONDIGAS EN SALSA • FRUTA FRESCA • PAN	KCal. 671 H.C. 75 Lip. 27 P. 35 • LENTEJAS A LA HORTELANA • ABADEJO AL HORNO CON VERDURITAS / • LECHUGA CENTRO DE MESA • BIZCOCHO DE MERMELADA / • PAN	KCal. 530 H.C. 86 Lip. 16 P. 15 • CREMA DE VERDURAS • ESPIRALES FRESCOS CON TOMATE • LECHUGA CENTRO DE MESA • FRUTA FRESCA / • PAN	KCal. 638 H.C. 84 Lip. 22 P. 32 • PATATAS A LA MARINERA • LOMO FRESCO CON TOMATE • FRUTA FRESCA • PAN	KCal. 672 H.C. 78 Lip. 33 P. 41 • GARBANZOS VIUDOS • FILETE DE LIMANDA REBOZADA • GUARNICION LECHUGA • FRUTA FRESCA / • PAN

18 lunes	19 martes	20 miércoles	21 jueves	22 viernes
KCal. 522 H.C. 53 Lip. 22 P. 31 • SOPA DE PESCADO • LOMO ADOBADO CON PISTO • LECHUGA CENTRO DE MESA • YOGUR / • PAN	KCal. 627 H.C. 61 Lip. 28 P. 36 • ACELGA ESTOFADA • POLLO EN SALSA DE MOSTAZA SUAVE • FRUTA FRESCA / • PAN	KCal. 596 H.C. 98 Lip. 14 P. 26 • CODITOS CON TOMATE • FILETE MERLUZA EN SALSA VERDE • FRUTA FRESCA / • PAN	KCal. 577 H.C. 81 Lip. 18 P. 26 • ALUBIA PINTA • TORTILLA DE PATATA Y PIMIENTO AUSOLAN / • GUARNICION LECHUGA • FRUTA FRESCA / • PAN	KCal. 563 H.C. 66 Lip. 27 P. 16 • CREMA DE CALABAZA • SAN MARINO • GUARNICION LECHUGA • FRUTA FRESCA / • PAN

25 lunes	26 martes	27 miércoles	28 jueves
KCal. 599 H.C. 79 Lip. 17 P. 36 • LENTEJAS CON CHIA • BACALAO AL AJOARRIERO • FRUTA FRESCA • PAN	KCal. 719 H.C. 102 Lip. 24 P. 30 • ARROZ A LA CUBANA • MUSLO DE POLLO ASADO • GUARNICION LECHUGA • FRUTA FRESCA / • PAN	KCal. 502 H.C. 59 Lip. 18 P. 31 • JUDIA VERDE CASERA • FILETE RUSO CON CHAMPIÑONES • LECHUGA CENTRO DE MESA • FRUTA FRESCA / • PAN	KCal. 651 H.C. 76 Lip. 23 P. 39 • ALUBIA BLANCA A LA BILBAINA • ABADEJO REBOZADO • GUARNICION LECHUGA • YOGUR / • PAN

Menú cardiosaludable Menu bihotz-osasungarria · Eko Ecológico Ekologikoa · N Plato nuevo Jaki berria

01 ostirala
Cal. 546 H.C. 67 Lip. 24 P. 18 • BARAZKI PUREA • AUSOLAN PATATA TORTILLA • LETXUA GOARNIZIOA • JOGURTA / • OGIA

04 astelehena Eko	05 asteartea N	06 asteazkena	07 osteguna	08 ostirala
Cal. 808 H.C. 82 Lip. 46 P. 20 • BORRAIA EKOLOGIKOA PATATEKIN • URDAIAZPIKO KROKETAK • LETXUA GOARNIZIOA • JOGURTA / • OGIA	Cal. 683 H.C. 73 Lip. 27 P. 41 • POTXA MOTAKO BABARRUNAK • BERMEOKO HEGALUZE XERRA LABEAN EGINA PATATEKIN / • LETXUA MAHAI ERDIAN • FRUTA FRESKOA / • OGIA	Cal. 522 H.C. 61 Lip. 21 P. 26 • KARDU-KREMA • TXERRI ESKALOPINA LARANJA SALTSAN • FRUTA FRESKOA / • OGIA	Cal. 697 H.C. 105 Lip. 20 P. 29 • ARROZA TOMATEAREKIN • OILASKO IZTER ERREA TXANPINOIEKIN • FRUTA FRESKOA / • OGIA	Cal. 546 H.C. 54 Lip. 21 P. 36 • LAPIKO ZOPA • TXAHALKI GISATUA • LETXUA MAHAI ERDIAN • FRUTA FRESKOA / • OGIA

11 astelehena	12 asteartea	13 asteazkena	14 osteguna	15 ostirala
Cal. 563 H.C. 50 Lip. 30 P. 27 • LEKAK PATATEKIN • ALBONDIGAK SALTSAN • FRUTA FRESKOA • OGIA	Cal. 671 H.C. 75 Lip. 27 P. 35 • DILISTAK ORTUZAIN ERARA • ABADIRA LABEAN EGINA BARAZKITXOEKIN / • LETXUA MAHAI ERDIAN • MERMELADA BIZKOTXOA / • OGIA	Cal. 530 H.C. 86 Lip. 16 P. 15 • BARAZKI KREMA • ESPIRAL FRESKOAK TOMATEAREKIN • LETXUA MAHAI ERDIAN • FRUTA FRESKOA / • OGIA	Cal. 638 H.C. 84 Lip. 22 P. 32 • PATATAK MARINEL ERARA • SOLOMO FRESKOA TOMATEAREKIN • FRUTA FRESKOA / • OGIA	Cal. 672 H.C. 78 Lip. 33 P. 41 • TXITXIRO BAKUNAK • LIMANDA XERRA ARRAUTZEZTATUA • LETXUA GOARNIZIOA • FRUTA FRESKOA / • OGIA

18 astelehena	19 asteartea	20 asteazkena	21 osteguna	22 ostirala
Cal. 522 H.C. 53 Lip. 22 P. 31 • ARRAIN ZOPA • SOLOMO ONTZUTUA PISTOAREKIN • LETXUA MAHAI ERDIAN • JOGURTA / • OGIA	Cal. 627 H.C. 61 Lip. 28 P. 36 • ZERBA ERREGOSIA • OILASKO MOSTAZA SALTSAN • FRUTA FRESKOA • OGIA	Cal. 596 H.C. 98 Lip. 14 P. 26 • KODITOAK TOMATEAREKIN • LEGATZ XERRA SALTSA BERDETAN • FRUTA FRESKOA • OGIA	Cal. 577 H.C. 81 Lip. 18 P. 26 • BABARRUN GORRIAK • AUSOLAN PATATA TORTILLA PIPERRAREKIN / • LETXUA GOARNIZIOA • FRUTA FRESKOA / • OGIA	Cal. 563 H.C. 66 Lip. 27 P. 16 • KALABAZA KREMA • SAN MARINOA • LETXUA GOARNIZIOA • FRUTA FRESKOA / • OGIA

25 astelehena	26 asteartea	27 asteazkena	28 osteguna
Cal. 599 H.C. 79 Lip. 17 P. 36 • DILISTAK TXIAREKIN • BAKAILAO AJOARRIEROA • FRUTA FRESKOA • OGIA	Cal. 719 H.C. 102 Lip. 24 P. 30 • ARROZA KUBATAR ERARA • OILASKO IZTER ERREA • LETXUA GOARNIZIOA • FRUTA FRESKOA / • OGIA	Cal. 502 H.C. 59 Lip. 18 P. 31 • ETXEKO LEKAK • ERRUSIAR XERRA TXANPINOIEKIN • LETXUA MAHAI ERDIAN • FRUTA FRESKOA / • OGIA	Cal. 651 H.C. 76 Lip. 23 P. 39 • BABARRUN ZURIAK BILBOKO ERARA • ABADIRA ARRAUTZEZTATUA • LETXUA GOARNIZIOA • JOGURTA / • OGIA

Menu hauek Giza-Elikaduran eta Dietetikan trebatutako profesional batzuek berraztertu eta onartu ditutzte.
Menuak ura eta ogia barne hartzen ditu. Nutrizio kalibraketa 7 eta 12 urte bitarteko haurrei zerbitzatutako anoei dagokie.
Jantokian ume txikiagoei eta handiagoei egokiago datozkien kantitateak zerbitzatzen dira, eta honek adin tarte bakoitzari dagokion kalibraketa aldatu egiten du, eta beren beharretara egokitu.

marzo martxoa

menús 2º trimestre · curso 2018-2019 / 2.hiruhilabeteko menuak · 2018-2019 ikasturtea

01 viernes N
KCal. 559 H.C. 67 Lip. 26 P. 19 • CREMA DE ESPINACAS CON QUESO RALLADO • TORTILLA DE PATATA Y CALABAZA AUSOLAN • GUARNICION LECHUGA Y ZANAHORIA • FRUTA FRESCA / • PAN

04 lunes	05 martes N	06 miércoles	07 jueves	08 viernes
KCal. 676 H.C. 91 Lip. 27 P. 21 • GUISANTES CON PATATAS • SAN JACOBO • GUARNICION LECHUGA • FRUTA FRESCA / • PAN	KCal. 501 H.C. 54 Lip. 18 P. 33 • SOPA DE COCIDO • GUISADO DE PAVO CON ARANDANOS • LECHUGA CENTRO DE MESA • FRUTA FRESCA / • PAN	KCal. 607 H.C. 92 Lip. 18 P. 25 • ESPAGUETIS CON TOMATE • FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON VERDURITAS • FRUTA FRESCA / • PAN	KCal. 586 H.C. 62 Lip. 26 P. 30 • CREMA DE PUERROS • LOMO FRESCO EN SALSA DE PIMIENTO ASADO • LECHUGA CENTRO DE MESA • YOGUR / • PAN	KCal. 616 H.C. 90 Lip. 13 P. 35 • GARBANZOS CON ZANAHORIA Y REFRITO DE AJO • ALBONDIGAS DE ATUN CON TOMATE • FRUTA FRESCA / • PAN

11 lunes Eko	12 martes	13 miércoles	14 jueves	15 viernes
KCal. 608 H.C. 87 Lip. 20 P. 25 • ENSALADA CON PATATA Y ATUN • LENTEJAS CON ARROZ ECOLOGICO INTEGRAL • YOGUR / • PAN	KCal. 590 H.C. 75 Lip. 21 P. 30 • PATATAS A LA RIOJANA • ABADEJO AL HORNO CON VERDURITAS • LECHUGA CENTRO DE MESA • FRUTA FRESCA / • PAN	KCal. 569 H.C. 58 Lip. 23 P. 36 • CREMA DE CALABACIN • GUISADO DE TERNERA • LECHUGA CENTRO DE MESA • FRUTA FRESCA / • PAN	KCal. 518 H.C. 71 Lip. 12 P. 35 • ALUBIA BLANCA POCHA • POLLO A LA HORTELANA • FRUTA FRESCA • PAN	KCal. 668 H.C. 85 Lip. 27 P. 25 • ESPIRALES FRESCOS CON TOMATE • FILETE DE MERLUZA REBOZADA • GUARNICION LECHUGA Y MAIZ • FRUTA FRESCA / • PAN

18 lunes	19 martes	20 miércoles	21 jueves	22 viernes
KCal. 409 H.C. 51 Lip. 12 P. 26 • BORRAJA CON REFRITO • LOMO ADOBADO CON PISTO • FRUTA FRESCA • PAN		KCal. 554 H.C. 55 Lip. 24 P. 35 • SOPA DE PESCADO • FILETE RUSO CON CHAMPIÑONES • LECHUGA CENTRO DE MESA • NATILLA DE CHOCOLATE / • PAN	KCal. 580 H.C. 109 Lip. 9 P. 21 • PURE DE VERDURAS CON PICATOSTES • PAELLA DE POLLO • FRUTA FRESCA / • PAN	KCal. 653 H.C. 78 Lip. 23 P. 38 • ALUBIA PINTA CON VERDURAS • BACALAO AL AJOARRIERO • LECHUGA CENTRO DE MESA • FRUTA FRESCA / • PAN

25 lunes	26 martes	27 miércoles	28 jueves	29 viernes
KCal. 562 H.C. 72 Lip. 23 P. 19 • JUDIA VERDE CON PATATAS • CANELONES DE ATUN • LECHUGA CENTRO DE MESA • FRUTA FRESCA / • PAN	KCal. 619 H.C. 71 Lip. 22 P. 37 • LENTEJAS CASERAS • LOMO FRESCO EN SALSA DE VERDURAS • FRUTA FRESCA / • PAN	KCal. 754 H.C. 117 Lip. 21 P. 30 • ARROZ CON MAIZ A LA CRIOLLA • MUSLO DE POLLO ASADO CON CHAMPIÑONES • FRUTA FRESCA / • PAN	KCal. 635 H.C. 69 Lip. 26 P. 36 • GARBANZOS CON CALABACIN • ABADEJO REBOZADO • GUARNICION LECHUGA Y ACEITUNAS • FRUTA FRESCA / • PAN	KCal. 536 H.C. 64 Lip. 24 P. 19 • CREMA DE VERDURAS • TORTILLA DE PATATA AUSOLAN • GUARNICION LECHUGA • YOGUR / • PAN

Todos nuestros platos son elaborados con aceite de oliva virgen extra.
Jaki guztiak oliba-olio birjina estrarekin prestatzen ditugu.

01 ostirala N
Cal. 559 H.C. 67 Lip. 26 P. 19 • ZIZARRA KREMA GAZTA ARRASPATUAREKIN • PATATA ETA KALABAZA TORTILLA AUZOLAN / • LETXUA ETA AZENARIOA GOARNIZIOA • FRUTA FRESKOA / • OGIA

04 astelehena	05 asteartea N	06 asteazkena	07 osteguna	08 ostirala
Cal. 676 H.C. 91 Lip. 27 P. 21 • ILARRAK PATATEKIN • SAN JAKOBOA • LETXUA GOARNIZIOA • FRUTA FRESKOA / • OGIA	Cal. 501 H.C. 54 Lip. 18 P. 33 • LAPIKO ZOPA • INDIOILAR GISATUA AHABIEKIN • LETXUA MAHAI ERDIAN • FRUTA FRESKOA / • OGIA	Cal. 607 H.C. 92 Lip. 18 P. 25 • ESPAGETIAK TOMATEAREKIN • LEGATZ XERRA LABEAN EGINA BARAZKITXOEKIN • FRUTA FRESKOA / • OGIA	Cal. 586 H.C. 62 Lip. 26 P. 30 • PORRU-KREMA • SOLOMO FRESKOA ERRETAKO PIPER SALTSAN / • LETXUA MAHAI ERDIAN • JOGURTA / • OGIA	Cal. 616 H.C. 90 Lip. 13 P. 35 • TXITXIRIOAK AZENARIO ETA BARATXURI OLIO ERREAREKIN • HEGALUZE ALBONDIGAK TOMATEAREKIN • FRUTA FRESKOA / • OGIA

11 astelehena Eko	12 asteartea	13 asteazkena	14 osteguna	15 ostirala
Cal. 608 H.C. 87 Lip. 20 P. 25 • PATATA ENTSALADA HEGALUZEAREKIN • DILISTAK ARROZ INTEGRAL EKOLOGIKOAREKIN • JOGURTA / • OGIA	Cal. 590 H.C. 75 Lip. 21 P. 30 • PATATAK ERRIOXAR ERARA • ABADIRA LABEAN EGINA BARAZKITXOEKIN / • LETXUA MAHAI ERDIAN • FRUTA FRESKOA / • OGIA	Cal. 569 H.C. 58 Lip. 23 P. 36 • KUIATXO KREMA • TXAHALKI GISATUA • LETXUA MAHAI ERDIAN • FRUTA FRESKOA / • OGIA	Cal. 518 H.C. 71 Lip. 12 P. 35 • POTXA MOTAKO BABARRUNAK • OILASKOA ORTUZAIN ERARA • FRUTA FRESKOA • OGIA	Cal. 668 H.C. 85 Lip. 27 P. 25 • ESPIRAL FRESKOAK TOMATEAREKIN • LEGATZ XERRA ARRAUTZEZTATUA • LETXUA ETA ARTOA GOARNIZIOA • FRUTA FRESKOA / • OGIA

18 astelehena	19 asteartea	20 asteazkena	21 osteguna	22 ostirala
Cal. 409 H.C. 51 Lip. 12 P. 26 • BORRAIA OLIO ERREAREKIN • SOLOMO ONTZUTUA PISTOAREKIN • FRUTA FRESKOA • OGIA		Cal. 554 H.C. 55 Lip. 24 P. 35 • ARRAIN ZOPA • ERRUSIAR XERRA TXANPINOIEKIN • LETXUA MAHAI ERDIAN • TXOKOLATEZKO ARRAUTZSNEA / • OGIA	Cal. 580 H.C. 109 Lip. 9 P. 21 • BARAZKI PUREA PIKATOSTEEKIN • OILASKO PAELLA • FRUTA FRESKOA • OGIA	Cal. 653 H.C. 78 Lip. 23 P. 38 • BABARRUN GORRIAK BARAZKIEKIN • BAKAILAO AJOARRIEROA • LETXUA MAHAI ERDIAN • FRUTA FRESKOA / • OGIA

25 astelehena	26 asteartea	27 asteazkena	28 osteguna	29 ostirala
Cal. 562 H.C. 72 Lip. 23 P. 19 • LEKAK PATATEKIN • HEGALUZE KANELOIAK • LETXUA MAHAI ERDIAN • FRUTA FRESKOA / • OGIA	Cal. 619 H.C. 71 Lip. 22 P. 37 • ETXEKO DILISTAK • SOLOMO FRESKOA BARAZKI SALTSAN • FRUTA FRESKOA / • OGIA	Cal. 754 H.C. 117 Lip. 21 P. 30 • ARROZA ARTOAREKIN KREOLA ERARA • OILASKO IZTER ERREA TXANPINOIEKIN • FRUTA FRESKOA / • OGIA	Cal. 635 H.C. 69 Lip. 26 P. 36 • TXITXIRIOAK KUIATXOAREKIN • ABADIRA ARRAUTZEZTATUA • LETXUA ETA OLIBAK • FRUTA FRESKOA / • OGIA	Cal. 536 H.C. 64 Lip. 24 P. 19 • BARAZKI KREMA • AUSOLAN PATATA TORTILLA • LETXUA GOARNIZIOA • JOGURTA / • OGIA