CURSO 26/27

MENÚ BASAL NOVIEMBRE

Oihane Aramendia
Nutricionista COL. N.º NA00483

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	**3**	**4**	**5**	**6**
FESTIVO	BERZA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA COCIDA Y REFRITO DE AJOS	ARROZ INTEGRAL ECO SALTEADO CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE	LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ZANAHORIA	BORRAJA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA Y ZANAHORIA
	LOMO DE CERDO FRESCO A LA PLANCHA	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO EN SALSA DE TOMATE
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, CEBOLLA Y TOMATE	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)
	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (PERA)
	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
	685Kcal 14,5% de Prot. 50% de Hc. 35,5% de Lip.	807Kcal 12% de Prot. 57% de Hc. 31% de Lip.	746Kcal 16% de Prot. 52% de Hc. 32% de Lip.	698Kcal 17% de Prot. 53% de Hc. 30% de Lip.
9	**10**	**11**	**12**	**13**
CREMA DE COL RIZADA FRESCA ECO (col rizada, puerro y patata) Y QUESO[7] CON ACEITE D.O NAVARRA	ALUBIAS ROJAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	MACARRONES[1] INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE	CREMA DE PUERROS FRESCOS ECO (puerro, patata, zanahoria) CON ACEITE D.O NAVARRA	ACELGAS FRESCAS ECO COCIDAS CON PATATA COCIDA
REVUELTO ECO DE JAMÓN Y QUESO (Huevo ecológico, jamón cocido y queso)[3,7]	PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO AL HORNO CON REFRITOS DE AJOS	CARNE DE PAVO FRESCA ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO	GARBANZOS[15] ECO. ESTOFADOS CON VERDURAS (cebolla, puerro y zanahoria)	PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINO	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PATATAS Y VERDURAS (cebolla, zanahoria, puerro y pimiento)		ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE
FRUTA EKO (MANZANA)	NARANJA	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	PLÁTANO	FRUTA EKO (MANDARINA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
778Kcal 12% de Prot. 56% de Hc. 32% de Lip.	732Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	789Kcal 12% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	687Kcal 14% de Prot. 53% de Hc. 33% de Lip.	725Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.
16	**17**	**18**	**19**	**20**
CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO (calabaza vasca, puerro y patata) CON ACEITE D.O NAVARRA	GUISANTES[15] SALTEADOS CON PATATA COCIDA Y TAQUITOS DE JAMÓN	ALUBIAS BLANCAS[15] ECO ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla y pimiento)	ARROZ INTEGRAL ECO CON SALSA DE TOMATE	PATATAS A LA RIOJANA (Patata cocida, chorizo, cebolla y pimiento)
LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ARROZ	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO AL HORNO CON REFRITO DE AJOS	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA EN SALSA DE CHAMPIÑONES	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO AL HORNO
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
MANDARINA	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (MANZANA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
680 Kcal. 13,5% de Prot. 54% de Hc. 32,5% de Lip.	855Kcal. 12,5% de Prot. 54% de Hc. 33,5% de Lip.	789Kcal 12% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	688Kcal 14% de Prot. 53% de Hc. 33% de Lip.	784 Kcal. 12,5% de Prot. 54% de Hc. 33,5% de Lip.
23	**24**	**25**	**26**	**27**
CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	**JORNADA GASTRONÓMICA REINO UNIDO** **BRITISH GARDEN SOUP** (SOPA DE VERDURAS FRESCAS CON FIDEOS)[1]	GARBANZOS[15] ECO. ESTOFADOS CON CALABAZA	BRÓCOLI FRESCO ECO AL VAPOR CON PATATA COCIDA	ACELGAS FRESCAS ECO COCIDAS CON PATATA COCIDA
MAGRO DE CERDO FRESCO GUISADO CON TOMATE TRITURADO	**FISH AND CHIPS** PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO REBOZADO[1,3]	TORTILLA ECO DE PATATA CON CALABACÍN (Huevo ecológico, patata cocida y calabacín)[3]	MACARRONES[1] INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y BOLOÑESA DE SOJA TEXTURIZADA[15]	PECHUGA DE PAVO FRESCA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL
PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO	PATATAS CHIPS	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE		ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, CEBOLLA Y PEPINO
NARANJA	**POSTRE ESPECIAL** [1,3,6,7,8,10,11,12,13]	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANZANA)	FRUTA EKO (PERA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
705Kcal 15% de Prot. 50% de Hc. 35% de Lip.	795Kcal 13,5% de Prot. 53,5% de Hc. 33% de Lip.	795Kcal 13,5% de Prot. 53,5% de Hc. 33% de Lip.	690 Kcal. 13,5% de Prot. 54% de Hc. 32,5% de Lip.	758Kcal 13% de Prot. 53% de Hc. 34% de Lip.
30				
FESTIVO				

ALERGENOS: 1.Cereales con gluten 2.Crustáceos 3.Huevo 4.Pescado 5.Cacahuete 6.Soja 7.Leche y derivados 8.Frutos de cáscara 9.Apio 10.Mostaza 11.Granos de Sésamo 12.Dióxido de azufre y Sulfitos 13.Altramuces 14.Moluscos 15.Legumbres

INFORMACIÓN ADICIONAL Y RECOMENDACIONES DE CENAS

aramark Oihane Aramendia
Nutricionista COL. N.º NA00483

TAMAÑO DE LAS RACIONES

3-6 AÑOS:
- **VERDURAS: 120-150g**
- **LEGUMBRE: 30g**
- **PASTA/ARROZ: 50-60g**
- **CARNE: 50-60g**
- **PESCADO: 70-80g**

7-12 AÑOS:
- **VERDURA: 120-150g**
- **LEGUMBRE: 60g**
- **PASTA/ARROZ: 60-80g**
- **CARNE: 80-90g**
- **PESCADO: 100-120g**

ESPECIFICACIONES:

Todas las comidas se acompañan de agua como bebida.
Todos los platos se cocinan con sal yodada.
Tipo de aceite:
- Oliva intenso (10% AOVE) para cocinar
- Girasol alto oleico (75%) para frituras

TODOS LOS MENÚS DISPONIBLES EN:
www.elgustodecrecer.es

el gusto de crecer

LOS PESCADOS SERVIDOS SERÁN LOS SIGUIENTES EN BASE A DISPONIBILIDAD DE MERCADO:

- Pescados blancos: Merluza, Bertorella, Pez palo, Fogonero, Eglefino, Maruca, Gallineta, Bacalao, Faneca, Pescadilla.

- Pescados azules: Melva, Atún, Bonito, Sardina, Trucha asalmonada, Palometa, Jurel, Caballa o Verdel.

PROPUESTA CENAS

SI EN LA COMIDA SE SIRVE	EN LA CENA			
	Primer plato	Segundo plato	Guarnición	Postre
1º Verdura 2º Legumbre Lácteo natural / Fruta	Verduras y hortalizas	Carne, pescado o huevos	Patatas, pasta, arroz, otros cereales, verdura y hortalizas	Fruta o lácteo natural (dependiendo de la comida)
1º Verdura 2º Carne Lácteo natural / Fruta	Patatas, pasta, arroz, otros cereales	Pescado, huevos	Verduras y hortalizas	Fruta o lácteo natural (dependiendo de la comida)
		Legumbre + cereal	Verduras y hortalizas	Fruta o lácteo natural (dependiendo de la comida)
		Patatas, pasta, arroz, otros cereales	Verduras y hortalizas Pescado, huevos.	Fruta o lácteo natural (dependiendo de la comida)
1º Verdura 2º Pescado Lácteo natural / Fruta	Patatas, pasta, arroz, otros cereales	Huevo, carne o legumbres	Verduras y hortalizas	Fruta o lácteo natural (dependiendo de la comida)
		Legumbres + cereal	Verduras y hortalizas	Fruta o lácteo natural (dependiendo de la comida)
		Patatas, pasta, arroz, otros cereales	Verduras y hortalizas Pescado, huevos.	Fruta o lácteo natural (dependiendo de la comida)
1º Verdura 2º Huevo Lácteo natural / Fruta	Patatas, pasta, arroz, otros cereales	Pescado, carne o legumbres	Verduras y hortalizas	Fruta o lácteo natural (dependiendo de la comida)
1º Verdura 2º Pasta/Arroz Lácteo natural / Fruta		Pescado, carne, huevo o legumbres	Verduras y hortalizas	Fruta o lácteo natural (dependiendo de la comida)
1º Pasta/Arroz 2º Huevo Lácteo natural / Fruta	Verduras y hortalizas	Pescado, carne o legumbres	Verduras y hortalizas	Fruta o lácteo natural (dependiendo de la comida)
1º Pasta/Arroz 2º Carne Lácteo natural / Fruta	Verduras y hortalizas	Pescado, huevo o legumbres	Verduras y hortalizas	Fruta o lácteo natural (dependiendo de la comida)
1º Legumbre 2º Carne Lácteo natural / Fruta	Verduras y hortalizas	Pescado o huevo	Patatas, pasta, arroz, otros cereales, verdura y hortalizas	Fruta o lácteo natural (dependiendo de la comida)

26/27 IKASTURTEA

MENU BASALA AZAROA

Oihane Aramendia
Nutricionista COL. N.º NA00483

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
2	**3**	**4**	**5**	**6**
JAI EGUNA	AZA FRESKO EKO PATATA EGOSOAREKIN ETA BARATXURI FRIJITUEKIN SALTEATUTA	EKO ARROZA INTEGRALA KUIATXO, AZENARIO ETA TOMATE SALTSAREKIN	EKO DILISTAK[15] AZENARIOAREKIN GISATUAK	BORRAJA FRESKO EKO AZENARIO ETA PATATAREKIN SALTEATUTA
	TXERRI SOLOMO FRESKOA PLANTXAN EGINDA	EKO PATATA TORTILLA (Arrautza ekologikoak eta patata egosia)[3]	OILASKO IZTER FRESKOA LABEAN EGINA	ARRAIN URDIN[4] FRESKOA TOMATE SALTSAREKIN
	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	LETXUGA BATAVIA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA	PISTOA (kuiatxo, piper gorria, piper berdea eta tipula labean egina)
	FRUTA EKO (UDAREA)	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (UDAREA)
	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
	685Kcal 14,5% de Prot. 50% de Hc. 35,5% de Lip.	807Kcal 12% de Prot. 57% de Hc. 31% de Lip.	746Kcal 16% de Prot. 52% de Hc. 32% de Lip.	698Kcal 17% de Prot. 53% de Hc. 30% de Lip.
9	**10**	**11**	**12**	**13**
AZA KIZKUR FRESKO EKO KREMA (aza kizkurra, porrua eta patata) GAZTA[7] ETA NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	EKO BABARRUN GORRIAK[15] GISATUAK BARAZKIEKIN (piperra eta porrua)	MAKARROI[1] INTEGRALAK TOMATE SALTSAREKIN	PORRU FRESKO EKO KREMA (porrua, patata eta azenarioa) NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	ZERBA FRESKO EKO PATATAREKIN EGOSIA
EKO ARRAUTZA NAHASIAK YORK ETA GAZTAREKIN (Arrautza ekologikoak, york urdaiazpikoa eta gazta)[3, 7]	ARRAIN TXURI[4] FRESKOA BARATXURI FRIJITUEKIN	INDIOILAR HARAGI FRESKO GISATUA TOMATE BIRRINDUAREKIN	TXITXIRIO[15] EKO ERREGOSIAK BARAZKIEKIN (tipula, porrua eta azenarioa)	ARRAIN TXURI[4] FRESKOA LABEAN EGINA
LETXUGA, TIPULA ETA PEPINO ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	PATATA ETA BARAZKIAK (tipula, azenarioa, porrua eta piperra)		LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA
FRUTA EKO (SAGARRA)	LARANJA	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA	BANANA	FRUTA EKO (MANDARINA)
Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
758Kcal 12% de Prot. 56% de Hc. 32% de Lip.	732Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	789Kcal 12% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	687Kcal 14% de Prot. 53% de Hc. 33% de Lip.	725Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.
16	**17**	**18**	**19**	**20**
KUIA FRESKO EKO KREMA (euskal kuia, porrua eta patata) NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	ILARRAK[15] PATATA EGOSIAREKIN ETA URDAIAZPIKOAREKIN SALTEATUTA	EKO BABARRUN TXURIAK[15] GISATUAK BARAZKIEKIN (tipula eta piperra)	ARROZA INTEGRALA EKO EGOSIA TOMATE SALTSAREKIN	PATATA ERRIOXA ERARA (Patata egosia, txorizoa, tipula eta piperra)
EKO DILISTAK[15] ARROZAREKIN GISATUAK	ARRAIN URDINA[4] FRESKOA LABEAN EGINA BARATXURI FRIJITUEKIN	EKO PATATA TORTILLA (Arrautza ekologikoak eta patata egosia)[3]	OILASKO BULARKI FRESKOA PLANTXAN EGINA TXANPIÑOI SALTSAREKIN	ARRAIN URDIN[4] FRESKOA LABEAN EGINA
	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA	PISTOA (kuiatxo, piper gorria, piper berdea eta tipula labean egina)	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA
MANDARINA	FRUTA EKO (UDAREA)	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (SAGARRA)
Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
680 Kcal. 13,5% de Prot. 54% de Hc. 32,5% de Lip.	855Kcal. 12,5% de Prot. 54% de Hc. 33,5% de Lip.	789Kcal 12% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	688Kcal 14% de Prot. 53% de Hc. 33% de Lip.	784 Kcal. 12,5% de Prot. 54% de Hc. 33,5% de Lip.
23	**24**	**25**	**26**	**27**
	ERRESUMA BATUKO GASTRONOMIA			
EKO AZENARIO FRESKO KREMA NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	**BRITISH GARDEN SOUP** (BARAZKI FRESKO ZOPA FIDEOEKIN)[1]	TXITXIRIO[15] EKO ERREGOSIAK KUIAREKIN	BROKOLI FRESKO EKO LURRUNETAN EGOSIA PATATAREKIN	ZERBA FRESKO EKO PATATAREKIN SUEZTITUA
TXERRI HARAGI FRESKO GISATUA TOMATE BIRRINDUAREKIN	**FISH AND CHIPS** ARRAIN TXURI[2,4] FRESKO ARRAUTZAZTATUA[1,3]	EKO PATATA TORTILLA KUIATXOAREKIN (Arrautza ekologikoak, patata egosia eta kuiatxoa)[3]	MAKARROI[1] INTEGRALAK TOMATE SALTSA ETA SOJA TEXTURIZATUTAKO BOLOÑESAREKIN[15]	INDIOILAR BULARKI FRESKOA PLANTXAN EGINDA PERREXIL ETA BARATXURIAREKIN
PATATA, TIPULA ETA PIPER GORRIA LABEAN EGINA	TXIPS PATATAK	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA		LETXUGA BATAVIA, TIPULA ETA PEPINO ENTSALADA
LARANJA	**POSTRE BEREZIA** [1,3,6,7,8,10,11,12,13]	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA	FRUTA EKO (SAGARRA)	FRUTA EKO (UDAREA)
Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
705Kcal 15% de Prot. 50% de Hc. 35% de Lip.	795Kcal 13,5% de Prot. 53,5% de Hc. 33% de Lip.	795Kcal 13,5% de Prot. 53,5% de Hc. 33% de Lip.	690 Kcal. 13,5% de Prot. 54% de Hc. 32,5% de Lip.	758Kcal 13% de Prot. 53% de Hc. 34% de Lip.
30				
JAI EGUNA				

ALERGENOAK: 1.Glutendun zerealak 2.Krustazeoak 3.Arrautza 4.Arraina 5.Kakahuetea 6.Soia 7.Esne eta esnekiak 8.Kaskaradun fruituak 9.Apioa 10.Ziapea 11.Sesamo aleak 12.Sufre eta sulfitoak 13.Lupinua 14.Moluskuak 15.Lekaleak

INFORMAZIO GEHIGARRIA ETA AFARIEN GOMENDIOAK

aramark Oihane Aramendia
Nutricionista COL. N.º NA00483

ERRAZIOEN TAMAINA

3-6 URTE:
- **BARAZKIAK: 120-150g**
- **LEKALEAK: 30g**
- **PASTA/ARROZA: 50-60g**
- **HARAGIA: 50-60g**
- **ARRAINA: 70-80g**

7-12 URTE:
- **BARAZKIAK: 120-150g**
- **LEKALEAK: 60g**
- **PASTA/ARROZA: 60-80g**
- **HARAGIA: 80-90g**
- **ARRAINA: 100-120g**

ZEHAZTAPENAK:
Bazkari guztiak urarekin laguntzen dira, edari gisa.
Plater guztiak gatz iododunarekin prestatzen dira.
Olio mota:
- Oliba sendoa (%10 AOVE) kozinatzeko
- Ekilore oleiko altua (%75) frijituetarako
- Oliba-olio birjina extra ontzeko

MENU GUZTIAK ESKURAGARRI HEMEN:
www.elgustodecrecer.es

el gusto de crecer

HAUEK IZANGO DIRA ZERBITZATUTAKO ARRAINAK, MERKATUKO ESKURAGARRITASUNAREN ARABERA:
- Arrain txuriak: Legatza, Aholatza, Palo arraina, Fogoneroa, Eglefinoa, Maruca, Gallineta, Faneca.
- Arrain urdinak: Melba, Hegalaburra, Hegaluzea, Sardina, Izokin-antzeko amuarraina, Palometa, Jurel.

AFARIEN PROPOSAMENA

JANARIAN ZERBITZATZEN BADA...	AFARIAN			
	Lehenengo platera	Bigarren platera	Hornigaia	Postrea
1º Barazkiak 2º Lekaleak Esneki naturala / Fruta	Barazkiak	Haragia, arraina edo arrautza	Patata, pasta, arroza, beste zerealak barazkiak	Fruta edo esneki naturala (janarian zerbitzatutakoaren arabera)
1º Barazkiak 2º Haragia Esneki naturala / Fruta	Patata, pasta, arroza, beste zerealak	Arraina, arrautza	Barazkiak	Fruta edo esneki naturala (janarian zerbitzatutakoaren arabera)
		Lekaleak + zerealak	Barazkiak	Fruta edo esneki naturala (janarian zerbitzatutakoaren arabera)
		Patata, pasta, arroza, beste zerealak	Barazkiak Arraina, arrautza	Fruta edo esneki naturala (janarian zerbitzatutakoaren arabera)
1º Barazkiak 2º Arraina Esneki naturala / Fruta	Patata, pasta, arroza, beste zerealak	Arrautza, haragia edo lekaleak	Barazkiak	Fruta edo esneki naturala (janarian zerbitzatutakoaren arabera)
		Lekaleak + zereralak	Barazkiak	Fruta edo esneki naturala (janarian zerbitzatutakoaren arabera)
		Patata, pasta, arroza, beste zerealak	Barazkiak Arraina, arrautza	Fruta edo esneki naturala (janarian zerbitzatutakoaren arabera)
1º Barazkiak 2º Arrautza Esneki naturala / Fruta	Patata, pasta, arroza, beste zerealak	Arraina, haragia edo lekaleak	Barazkiak	Fruta edo esneki naturala (janarian zerbitzatutakoaren arabera)
1º Barazkiak 2º Pasta/Arroza Esneki naturala / Fruta		Arraina, haragia, arrautza edo lekaleak	Barazkiak	Fruta edo esneki naturala (janarian zerbitzatutakoaren arabera)
1º Pasta/Arroza 2º Arrautza Esneki naturala / Fruta	Barazkiak	Arraina, haragia edo lekaleak	Barazkiak	Fruta edo esneki naturala (janarian zerbitzatutakoaren arabera)
1º Pasta/Arroza 2º Haragia Esneki naturala / Fruta	Barazkiak		Barazkiak	Fruta edo esneki naturala (janarian zerbitzatutakoaren arabera)
1º Lekaleak 2º Haragia Esneki naturala / Fruta	Barazkiak	Arraina edo arrautza	Patata, pasta, arroza, beste zerealak Barazkiak	Fruta edo esneki naturala (janarian zerbitzatutakoaren arabera)

CURSO 26/27

MENÚ NO HUEVO CRUDO, KIWI NOVIEMBRE

aramark

Oihane Aramendia
Nutricionista COL. N.º NA00483

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	**3**	**4**	**5**	**6**
FESTIVO	BERZA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA COCIDA Y REFRITO DE AJOS	ARROZ INTEGRAL ECO SALTEADO CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE	LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ZANAHORIA	BORRAJA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA Y ZANAHORIA
	LOMO DE CERDO FRESCO A LA PLANCHA	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO EN SALSA DE TOMATE
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, CEBOLLA Y TOMATE	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)
	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (PERA)
	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
9	**10**	**11**	**12**	**13**
CREMA DE COL RIZADA FRESCA ECO (col rizada, puerro y patata) Y QUESO[7] CON ACEITE D.O NAVARRA	ALUBIAS ROJAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	MACARRONES[1] INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE	CREMA DE PUERROS FRESCOS ECO (puerro, patata, zanahoria) CON ACEITE D.O NAVARRA	ACELGAS FRESCAS ECO COCIDAS CON PATATA COCIDA
REVUELTO ECO DE JAMÓN Y QUESO (Huevo ecológico, jamón cocido y queso)[3,7]	PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO AL HORNO CON REFRITOS DE AJOS	CARNE DE PAVO FRESCA ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO	GARBANZOS[15] ECO. ESTOFADOS CON VERDURAS (cebolla, puerro y zanahoria)	PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINO	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PATATAS Y VERDURAS (cebolla, zanahoria, puerro y pimiento)		ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE
FRUTA EKO (MANZANA)	NARANJA	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	PLÁTANO	FRUTA EKO (MANDARINA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
16	**17**	**18**	**19**	**20**
CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO (calabaza vasca, puerro y patata) CON ACEITE D.O NAVARRA	GUISANTES[15] SALTEADOS CON PATATA COCIDA Y TAQUITOS DE JAMÓN	ALUBIAS BLANCAS[15] ECO ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla y pimiento)	ARROZ INTEGRAL ECO CON SALSA DE TOMATE	PATATAS A LA RIOJANA (Patata cocida, chorizo, cebolla y pimiento)
LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ARROZ	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO AL HORNO CON REFRITO DE AJOS	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA EN SALSA DE CHAMPIÑONES	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO AL HORNO
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
MANDARINA	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (MANZANA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
23	**24**	**25**	**26**	**27**
	JORNADA GASTRONÓMICA REINO UNIDO			
CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	**BRITISH GARDEN SOUP** (SOPA DE VERDURAS FRESCAS CON FIDEOS)[1]	GARBANZOS[15] ECO. ESTOFADOS CON CALABAZA	BRÓCOLI FRESCO ECO AL VAPOR CON PATATA COCIDA	ACELGAS FRESCAS ECO COCIDAS CON PATATA COCIDA
MAGRO DE CERDO FRESCO GUISADO CON TOMATE TRITURADO	**FISH AND CHIPS** PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO REBOZADO[1,3]	TORTILLA ECO DE PATATA CON CALABACÍN (Huevo ecológico, patata cocida y calabacín)[3]	MACARRONES[1] INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y BOLOÑESA DE SOJA TEXTURIZADA[15]	PECHUGA DE PAVO FRESCA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL
PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO	PATATAS CHIPS	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE		ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, CEBOLLA Y PEPINO
NARANJA	**POSTRE ESPECIAL** [1,3,6,7,8,10,11,12,13]	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANZANA)	FRUTA EKO (PERA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
30				
FESTIVO				

ALERGENOS: 1.Cereales con gluten 2.Crustáceos 3.Huevo 4.Pescado 5.Cacahuete 6.Soja 7.Leche y derivados 8.Frutos de cáscara 9.Apio 10.Mostaza 11.Granos de Sésamo 12.Dióxido de azufre y Sulfitos 13.Altramuces 14.Moluscos 15.Legumbres

26/27 IKASTURTEA

MENU ARRAUTZA GORDINA, KIWI EZ AZAROA

Oihane Aramendia
Nutricionista COL. N.º NA00483

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
2	**3**	**4**	**5**	**6**
JAI EGUNA	AZA FRESKO EKO PATATA EGOSOAREKIN ETA BARATXURI FRIJITUEKIN SALTEATUTA	EKO ARROZA INTEGRALA KUIATXO, AZENARIO ETA TOMATE SALTSAREKIN	EKO DILISTAK[15] AZENARIOAREKIN GISATUAK	BORRAJA FRESKO EKO AZENARIO ETA PATATAREKIN SALTEATUTA
	TXERRI SOLOMO FRESKOA PLANTXAN EGINDA	EKO PATATA TORTILLA (Arrautza ekologikoak eta patata egosia)[3]	OILASKO IZTER FRESKOA LABEAN EGINA	ARRAIN URDIN[4] FRESKOA TOMATE SALTSAREKIN
	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	LETXUGA BATAVIA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA	PISTOA (kuiatxo, piper gorria, piper berdea eta tipula labean egina)
	FRUTA EKO (UDAREA)	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (UDAREA)
	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
9	**10**	**11**	**12**	**13**
AZA KIZKUR FRESKO EKO KREMA (aza kizkurra, porrua eta patata) GAZTA[7] ETA NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	EKO BABARRUN GORRIAK[15] GISATUAK BARAZKIEKIN (piperra eta porrua)	MAKARROI[1] INTEGRALAK TOMATE SALTSAREKIN	PORRU FRESKO EKO KREMA (porrua, patata eta azenarioa) NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	ZERBA FRESKO EKO PATATAREKIN EGOSIA
EKO ARRAUTZA NAHASIAK YORK ETA GAZTAREKIN (Arrautza ekologikoak, york urdaiazpikoa eta gazta)[3, 7]	ARRAIN TXURI[4] FRESKOA BARATXURI FRIJITUEKIN	INDIOILAR HARAGI FRESKO GISATUA TOMATE BIRRINDUAREKIN	TXITXIRIO[15] EKO ERREGOSIAK BARAZKIEKIN (tipula, porrua eta azenarioa)	ARRAIN TXURI[4] FRESKOA LABEAN EGINA
LETXUGA, TIPULA ETA PEPINO ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	PATATA ETA BARAZKIAK (tipula, azenarioa, porrua eta piperra)		LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA
FRUTA EKO (SAGARRA)	LARANJA	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA	BANANA	FRUTA EKO (MANDARINA)
Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
16	**17**	**18**	**19**	**20**
KUIA FRESKO EKO KREMA (euskal kuia, porrua eta patata) NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	ILARRAK[15] PATATA EGOSIAREKIN ETA URDAIAZPIKOAREKIN SALTEATUTA	EKO BABARRUN TXURIAK[15] GISATUAK BARAZKIEKIN (tipula eta piperra)	ARROZA INTEGRALA EKO EGOSIA TOMATE SALTSAREKIN	PATATA ERRIOXA ERARA (Patata egosia, txorizoa, tipula eta piperra)
EKO DILISTAK[15] ARROZAREKIN GISATUAK	ARRAIN URDINA[4] FRESKOA LABEAN EGINA BARATXURI FRIJITUEKIN	EKO PATATA TORTILLA (Arrautza ekologikoak eta patata egosia)[3]	OILASKO BULARKI FRESKOA PLANTXAN EGINA TXANPIÑOI SALTSAREKIN	ARRAIN URDIN[4] FRESKOA LABEAN EGINA
	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA	PISTOA (kuiatxo, piper gorria, piper berdea eta tipula labean egina)	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA
MANDARINA	FRUTA EKO (UDAREA)	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (SAGARRA)
Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
23	**24**	**25**	**26**	**27**
	ERRESUMA BATUKO GASTRONOMIA			
EKO AZENARIO FRESKO KREMA NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	**BRITISH GARDEN SOUP** (BARAZKI FRESKO ZOPA FIDEOEKIN)[1]	TXITXIRIO[15] EKO ERREGOSIAK KUIAREKIN	BROKOLI FRESKO EKO LURRUNETAN EGOSIA PATATAREKIN	ZERBA FRESKO EKO PATATAREKIN SUEZTITUA
TXERRI HARAGI FRESKO GISATUA TOMATE BIRRINDUAREKIN	**FISH AND CHIPS** ARRAIN TXURI[2,4] FRESKO ARRAUTZAZTATUA[1,3]	EKO PATATA TORTILLA KUIATXOAREKIN (Arrautza ekologikoak, patata egosia eta kuiatxoa)[3]	MAKARROI[1] INTEGRALAK TOMATE SALTSA ETA SOJA TEXTURIZATUTAKO BOLOÑESAREKIN[15]	INDIOILAR BULARKI FRESKOA PLANTXAN EGINDA PERREXIL ETA BARATXURIAREKIN
PATATA, TIPULA ETA PIPER GORRIA LABEAN EGINA	TXIPS PATATAK	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA		LETXUGA BATAVIA, TIPULA ETA PEPINO ENTSALADA
LARANJA	**POSTRE BEREZIA** [1,3,6,7,8,10,11,12,13]	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA	FRUTA EKO (SAGARRA)	FRUTA EKO (UDAREA)
Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
30				
JAI EGUNA				

ALERGENOAK: 1.Glutendun zerealak 2.Krustazeoak 3.Arrautza 4.Arraina 5.Kakahuetea 6.Soia 7.Esne eta esnekiak 8.Kaskaradun fruituak 9.Apioa 10.Ziapea 11.Sesamo aleak 12.Sufre eta sulfitoak 13.Lupinua 14.Moluskuak 15.Lekaleak

CURSO 26/27

MENÚ NO AGUACATE, PLÁTANO NOVIEMBRE

aramark

Oihane Aramendia

Nutricionista COL. N.º NA00483

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	**3**	**4**	**5**	**6**
FESTIVO	BERZA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA COCIDA Y REFRITO DE AJOS	ARROZ INTEGRAL ECO SALTEADO CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE	LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ZANAHORIA	BORRAJA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA Y ZANAHORIA
	LOMO DE CERDO FRESCO A LA PLANCHA	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO EN SALSA DE TOMATE
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, CEBOLLA Y TOMATE	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)
	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (PERA)
	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
9	**10**	**11**	**12**	**13**
CREMA DE COL RIZADA FRESCA ECO (col rizada, puerro y patata) Y QUESO[7] CON ACEITE D.O NAVARRA	ALUBIAS ROJAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	MACARRONES[1] INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE	CREMA DE PUERROS FRESCOS ECO (puerro, patata, zanahoria) CON ACEITE D.O NAVARRA	ACELGAS FRESCAS ECO COCIDAS CON PATATA COCIDA
REVUELTO ECO DE JAMÓN Y QUESO (Huevo ecológico, jamón cocido y queso)[3,7]	PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO AL HORNO CON REFRITOS DE AJOS	CARNE DE PAVO FRESCA ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO	GARBANZOS[15] ECO. ESTOFADOS CON VERDURAS (cebolla, puerro y zanahoria)	PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINO	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PATATAS Y VERDURAS (cebolla, zanahoria, puerro y pimiento)		ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE
FRUTA EKO (MANZANA)	NARANJA	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	NARANJA	FRUTA EKO (MANDARINA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
16	**17**	**18**	**19**	**20**
CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO (calabaza vasca, puerro y patata) CON ACEITE D.O NAVARRA	GUISANTES[15] SALTEADOS CON PATATA COCIDA Y TAQUITOS DE JAMÓN	ALUBIAS BLANCAS[15] ECO ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla y pimiento)	ARROZ INTEGRAL ECO CON SALSA DE TOMATE	PATATAS A LA RIOJANA (Patata cocida, chorizo, cebolla y pimiento)
LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ARROZ	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO AL HORNO CON REFRITO DE AJOS	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA EN SALSA DE CHAMPIÑONES	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO AL HORNO
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
MANDARINA	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (MANZANA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
23	**24**	**25**	**26**	**27**
	JORNADA GASTRONÓMICA REINO UNIDO			
CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	**BRITISH GARDEN SOUP** (SOPA DE VERDURAS FRESCAS CON FIDEOS)[1]	GARBANZOS[15] ECO. ESTOFADOS CON CALABAZA	BRÓCOLI FRESCO ECO AL VAPOR CON PATATA COCIDA	ACELGAS FRESCAS ECO COCIDAS CON PATATA COCIDA
MAGRO DE CERDO FRESCO GUISADO CON TOMATE TRITURADO	**FISH AND CHIPS** PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO REBOZADO[1,3]	TORTILLA ECO DE PATATA CON CALABACÍN (Huevo ecológico, patata cocida y calabacín)[3]	MACARRONES[1] INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y BOLOÑESA DE SOJA TEXTURIZADA[15]	PECHUGA DE PAVO FRESCA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL
PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO	PATATAS CHIPS	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE		ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, CEBOLLA Y PEPINO
NARANJA	**POSTRE ESPECIAL** [1,3,6,7,8,10,11,12,13]	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANZANA)	FRUTA EKO (PERA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
30				
FESTIVO				

ALERGENOS: 1.Cereales con gluten 2.Crustáceos 3.Huevo 4.Pescado 5.Cacahuete 6.Soja 7.Leche y derivados 8.Frutos de cáscara 9.Apio 10.Mostaza 11.Granos de Sésamo 12.Dióxido de azufre y Sulfitos 13.Altramuces 14.Moluscos 15.Legumbres

26/27 IKASTURTEA

MENU AHUAKATE, BANANA EZ AZAROA

Oihane Aramendia
Nutricionista COL. N.º NA00483

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
2	**3**	**4**	**5**	**6**
JAI EGUNA	AZA FRESKO EKO PATATA EGOSOAREKIN ETA BARATXURI FRIJITUEKIN SALTEATUTA	EKO ARROZA INTEGRALA KUIATXO, AZENARIO ETA TOMATE SALTSAREKIN	EKO DILISTAK[15] AZENARIOAREKIN GISATUAK	BORRAJA FRESKO EKO AZENARIO ETA PATATAREKIN SALTEATUTA
	TXERRI SOLOMO FRESKOA PLANTXAN EGINDA	EKO PATATA TORTILLA (Arrautza ekologikoak eta patata egosia)[3]	OILASKO IZTER FRESKOA LABEAN EGINA	ARRAIN URDIN[4] FRESKOA TOMATE SALTSAREKIN
	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	LETXUGA BATAVIA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA	PISTOA (kuiatxo, piper gorria, piper berdea eta tipula labean egina)
	FRUTA EKO (UDAREA)	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (UDAREA)
	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
9	**10**	**11**	**12**	**13**
AZA KIZKUR FRESKO EKO KREMA (aza kizkurra, porrua eta patata) GAZTA[7] ETA NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	EKO BABARRUN GORRIAK[15] GISATUAK BARAZKIEKIN (piperra eta porrua)	MAKARROI[1] INTEGRALAK TOMATE SALTSAREKIN	PORRU FRESKO EKO KREMA (porrua, patata eta azenarioa) NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	ZERBA FRESKO EKO PATATAREKIN EGOSIA
EKO ARRAUTZA NAHASIAK YORK ETA GAZTAREKIN (Arrautza ekologikoak, york urdaiazpikoa eta gazta)[3, 7]	ARRAIN TXURI[4] FRESKOA BARATXURI FRIJITUEKIN	INDIOILAR HARAGI FRESKO GISATUA TOMATE BIRRINDUAREKIN	TXITXIRIO[15] EKO ERREGOSIAK BARAZKIEKIN (tipula, porrua eta azenarioa)	ARRAIN TXURI[4] FRESKOA LABEAN EGINA
LETXUGA, TIPULA ETA PEPINO ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	PATATA ETA BARAZKIAK (tipula, azenarioa, porrua eta piperra)		LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA
FRUTA EKO (SAGARRA)	LARANJA	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA	LARANJA	FRUTA EKO (MANDARINA)
Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
16	**17**	**18**	**19**	**20**
KUIA FRESKO EKO KREMA (euskal kuia, porrua eta patata) NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	ILARRAK[15] PATATA EGOSIAREKIN ETA URDAIAZPIKOAREKIN SALTEATUTA	EKO BABARRUN TXURIAK[15] GISATUAK BARAZKIEKIN (tipula eta piperra)	ARROZA INTEGRALA EKO EGOSIA TOMATE SALTSAREKIN	PATATA ERRIOXA ERARA (Patata egosia, txorizoa, tipula eta piperra)
EKO DILISTAK[15] ARROZAREKIN GISATUAK	ARRAIN URDINA[4] FRESKOA LABEAN EGINA BARATXURI FRIJITUEKIN	EKO PATATA TORTILLA (Arrautza ekologikoak eta patata egosia)[3]	OILASKO BULARKI FRESKOA PLANTXAN EGINA TXANPIÑOI SALTSAREKIN	ARRAIN URDIN[4] FRESKOA LABEAN EGINA
	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA	PISTOA (kuiatxo, piper gorria, piper berdea eta tipula labean egina)	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA
MANDARINA	FRUTA EKO (UDAREA)	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (SAGARRA)
Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
23	**24**	**25**	**26**	**27**
	ERRESUMA BATUKO GASTRONOMIA			
EKO AZENARIO FRESKO KREMA NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	**BRITISH GARDEN SOUP** (BARAZKI FRESKO ZOPA FIDEOEKIN)[1]	TXITXIRIO[15] EKO ERREGOSIAK KUIAREKIN	BROKOLI FRESKO EKO LURRUNETAN EGOSIA PATATAREKIN	ZERBA FRESKO EKO PATATAREKIN SUEZTITUA
TXERRI HARAGI FRESKO GISATUA TOMATE BIRRINDUAREKIN	**FISH AND CHIPS** ARRAIN TXURI[2,4] FRESKO ARRAUTZAZTATUA[1,3]	EKO PATATA TORTILLA KUIATXOAREKIN (Arrautza ekologikoak, patata egosia eta kuiatxoa)[3]	MAKARROI[1] INTEGRALAK TOMATE SALTSA ETA SOJA TEXTURIZATUTAKO BOLOÑESAREKIN[15]	INDIOILAR BULARKI FRESKOA PLANTXAN EGINDA PERREXIL ETA BARATXURIAREKIN
PATATA, TIPULA ETA PIPER GORRIA LABEAN EGINA	TXIPS PATATAK	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA		LETXUGA BATAVIA, TIPULA ETA PEPINO ENTSALADA
LARANJA	**POSTRE BEREZIA** [1,3,6,7,8,10,11,12,13]	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA	FRUTA EKO (SAGARRA)	FRUTA EKO (UDAREA)
Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
30				
JAI EGUNA				

ALERGENOAK: 1.Glutendun zerealak 2.Krustazeoak 3.Arrautza 4.Arraina 5.Kakahuetea 6.Soia 7.Esne eta esnekiak 8.Kaskaradun fruituak 9.Apioa 10.Ziapea 11.Sesamo aleak 12.Sufre eta sulfitoak 13.Lupinua 14.Moluskuak 15.Lekaleak

CURSO 26/27

MENÚ NO LENTEJAS, MELOCOTÓN NOVIEMBRE

aramark

Oihane Aramendia
Nutricionista COL. N.º NA00483

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	**3**	**4**	**5**	**6**
FESTIVO	BERZA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA COCIDA Y REFRITO DE AJOS	ARROZ INTEGRAL ECO SALTEADO CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE	CREMA DE VERDURAS	BORRAJA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA Y ZANAHORIA
	LOMO DE CERDO FRESCO A LA PLANCHA	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO EN SALSA DE TOMATE
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, CEBOLLA Y TOMATE	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)
	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (PERA)
	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
9	**10**	**11**	**12**	**13**
CREMA DE COL RIZADA FRESCA ECO (col rizada, puerro y patata) Y QUESO[7] CON ACEITE D.O NAVARRA	ALUBIAS ROJAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	MACARRONES[1] INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE	CREMA DE PUERROS FRESCOS ECO (puerro, patata, zanahoria) CON ACEITE D.O NAVARRA	ACELGAS FRESCAS ECO COCIDAS CON PATATA COCIDA
REVUELTO ECO DE JAMÓN Y QUESO (Huevo ecológico, jamón cocido y queso)[3,7]	PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO AL HORNO CON REFRITOS DE AJOS	CARNE DE PAVO FRESCA ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO	GARBANZOS[15] ECO. ESTOFADOS CON VERDURAS (cebolla, puerro y zanahoria)	PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINO	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PATATAS Y VERDURAS (cebolla, zanahoria, puerro y pimiento)		ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE
FRUTA EKO (MANZANA)	NARANJA	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	PLÁTANO	FRUTA EKO (MANDARINA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
16	**17**	**18**	**19**	**20**
CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO (calabaza vasca, puerro y patata) CON ACEITE D.O NAVARRA	GUISANTES[15] SALTEADOS CON PATATA COCIDA Y TAQUITOS DE JAMÓN	ALUBIAS BLANCAS[15] ECO ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla y pimiento)	ARROZ INTEGRAL ECO CON SALSA DE TOMATE	PATATAS A LA RIOJANA (Patata cocida, chorizo, cebolla y pimiento)
PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO AL HORNO CON REFRITO DE AJOS	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA EN SALSA DE CHAMPIÑONES	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO AL HORNO
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
MANDARINA	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (MANZANA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
23	**24**	**25**	**26**	**27**
	JORNADA GASTRONÓMICA REINO UNIDO			
CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	**BRITISH GARDEN SOUP** (SOPA DE VERDURAS FRESCAS CON FIDEOS)[1]	GARBANZOS[15] ECO. ESTOFADOS CON CALABAZA	BRÓCOLI FRESCO ECO AL VAPOR CON PATATA COCIDA	ACELGAS FRESCAS ECO COCIDAS CON PATATA COCIDA
MAGRO DE CERDO FRESCO GUISADO CON TOMATE TRITURADO	**FISH AND CHIPS** PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO REBOZADO[1,3]	TORTILLA ECO DE PATATA CON CALABACÍN (Huevo ecológico, patata cocida y calabacín)[3]	MACARRONES[1] INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y BOLOÑESA DE SOJA TEXTURIZADA[15]	PECHUGA DE PAVO FRESCA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL
PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO	PATATAS CHIPS	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE		ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, CEBOLLA Y PEPINO
NARANJA	**POSTRE ESPECIAL** [1,3,6,7,8,10,11,12,13]	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANZANA)	FRUTA EKO (PERA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
30				
FESTIVO				

ALERGENOS: 1.Cereales con gluten 2.Crustáceos 3.Huevo 4.Pescado 5.Cacahuete 6.Soja 7.Leche y derivados 8.Frutos de cáscara 9.Apio 10.Mostaza 11.Granos de Sésamo 12.Dióxido de azufre y Sulfitos 13.Altramuces 14.Moluscos 15.Legumbres

26/27 IKASTURTEA

MENU DILISTAK, MELOKOTOIA EZ AZAROA

Oihane Aramendia
Nutricionista COL. N.º NA00483

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
2	**3**	**4**	**5**	**6**
JAI EGUNA	AZA FRESKO EKO PATATA EGOSOAREKIN ETA BARATXURI FRIJITUEKIN SALTEATUTA	EKO ARROZA INTEGRALA KUIATXO, AZENARIO ETA TOMATE SALTSAREKIN	BARAZKI KREMA	BORRAJA FRESKO EKO AZENARIO ETA PATATAREKIN SALTEATUTA
	TXERRI SOLOMO FRESKOA PLANTXAN EGINDA	EKO PATATA TORTILLA (Arrautza ekologikoak eta patata egosia)[3]	OILASKO IZTER FRESKOA LABEAN EGINA	ARRAIN URDIN[4] FRESKOA TOMATE SALTSAREKIN
	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	LETXUGA BATAVIA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA	PISTOA (kuiatxo, piper gorria, piper berdea eta tipula labean egina)
	FRUTA EKO (UDAREA)	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (UDAREA)
	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
9	**10**	**11**	**12**	**13**
AZA KIZKUR FRESKO EKO KREMA (aza kizkurra, porrua eta patata) GAZTA[7] ETA NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	EKO BABARRUN GORRIAK[15] GISATUAK BARAZKIEKIN (piperra eta porrua)	MAKARROI[1] INTEGRALAK TOMATE SALTSAREKIN	PORRU FRESKO EKO KREMA (porrua, patata eta azenarioa) NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	ZERBA FRESKO EKO PATATAREKIN EGOSIA
EKO ARRAUTZA NAHASIAK YORK ETA GAZTAREKIN (Arrautza ekologikoak, york urdaiazpikoa eta gazta)[3, 7]	ARRAIN TXURI[4] FRESKOA BARATXURI FRIJITUEKIN	INDIOILAR HARAGI FRESKO GISATUA TOMATE BIRRINDUAREKIN	TXITXIRIO[15] EKO ERREGOSIAK BARAZKIEKIN (tipula, porrua eta azenarioa)	ARRAIN TXURI[4] FRESKOA LABEAN EGINA
LETXUGA, TIPULA ETA PEPINO ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	PATATA ETA BARAZKIAK (tipula, azenarioa, porrua eta piperra)		LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA
FRUTA EKO (SAGARRA)	LARANJA	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA	BANANA	FRUTA EKO (MANDARINA)
Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
16	**17**	**18**	**19**	**20**
KUIA FRESKO EKO KREMA (euskal kuia, porrua eta patata) NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	ILARRAK[15] PATATA EGOSIAREKIN ETA URDAIAZPIKOAREKIN SALTEATUTA	EKO BABARRUN TXURIAK[15] GISATUAK BARAZKIEKIN (tipula eta piperra)	ARROZA INTEGRALA EKO EGOSIA TOMATE SALTSAREKIN	PATATA ERRIOXA ERARA (Patata egosia, txorizoa, tipula eta piperra)
INDIOILAR BULARKIA PLANTXAN EGINA	ARRAIN URDINA[4] FRESKOA LABEAN EGINA BARATXURI FRIJITUEKIN	EKO PATATA TORTILLA (Arrautza ekologikoak eta patata egosia)[3]	OILASKO BULARKI FRESKOA PLANTXAN EGINA TXANPIÑOI SALTSAREKIN	ARRAIN URDIN[4] FRESKOA LABEAN EGINA
	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA	PISTOA (kuiatxo, piper gorria, piper berdea eta tipula labean egina)	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA
MANDARINA	FRUTA EKO (UDAREA)	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (SAGARRA)
Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
23	**24**	**25**	**26**	**27**
	ERRESUMA BATUKO GASTRONOMIA			
EKO AZENARIO FRESKO KREMA NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	**BRITISH GARDEN SOUP** (BARAZKI FRESKO ZOPA FIDEOEKIN)[1]	TXITXIRIO[15] EKO ERREGOSIAK KUIAREKIN	BROKOLI FRESKO EKO LURRUNETAN EGOSIA PATATAREKIN	ZERBA FRESKO EKO PATATAREKIN SUEZTITUA
TXERRI HARAGI FRESKO GISATUA TOMATE BIRRINDUAREKIN	**FISH AND CHIPS** ARRAIN TXURI[2,4] FRESKO ARRAUTZAZTATUA[1,3]	EKO PATATA TORTILLA KUIATXOAREKIN (Arrautza ekologikoak, patata egosia eta kuiatxoa)[3]	MAKARROI[1] INTEGRALAK TOMATE SALTSA ETA SOJA TEXTURIZATUTAKO BOLOÑESAREKIN[15]	INDIOILAR BULARKI FRESKOA PLANTXAN EGINDA PERREXIL ETA BARATXURIAREKIN
PATATA, TIPULA ETA PIPER GORRIA LABEAN EGINA	TXIPS PATATAK	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA		LETXUGA BATAVIA, TIPULA ETA PEPINO ENTSALADA
LARANJA	**POSTRE BEREZIA** [1,3,6,7,8,10,11,12,13]	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA	FRUTA EKO (SAGARRA)	FRUTA EKO (UDAREA)
Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
30				
JAI EGUNA				

ALERGENOAK: 1.Glutendun zerealak 2.Krustazeoak 3.Arrautza 4.Arraina 5.Kakahuetea 6.Soia 7.Esne eta esnekiak 8.Kaskaradun fruituak 9.Apioa 10.Ziapea 11.Sesamo aleak 12.Sufre eta sulfitoak 13.Lupinua 14.Moluskuak 15.Lekaleak

CURSO 26/27

MENÚ NO FRUTOS SECOS NOVIEMBRE

aramark
Oihane Aramendia
Nutricionista COL. N.º NA00483

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	**3**	**4**	**5**	**6**
FESTIVO	BERZA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA COCIDA Y REFRITO DE AJOS	ARROZ INTEGRAL ECO SALTEADO CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE	LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ZANAHORIA	BORRAJA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA Y ZANAHORIA
	LOMO DE CERDO FRESCO A LA PLANCHA	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO EN SALSA DE TOMATE
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, CEBOLLA Y TOMATE	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)
	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (PERA)
	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
9	**10**	**11**	**12**	**13**
CREMA DE COL RIZADA FRESCA ECO (col rizada, puerro y patata) Y QUESO[7] CON ACEITE D.O NAVARRA	ALUBIAS ROJAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	MACARRONES[1] INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE	CREMA DE PUERROS FRESCOS ECO (puerro, patata, zanahoria) CON ACEITE D.O NAVARRA	ACELGAS FRESCAS ECO COCIDAS CON PATATA COCIDA
REVUELTO ECO DE JAMÓN Y QUESO (Huevo ecológico, jamón cocido y queso)[3,7]	PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO AL HORNO CON REFRITOS DE AJOS	CARNE DE PAVO FRESCA ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO	GARBANZOS[15] ECO. ESTOFADOS CON VERDURAS (cebolla, puerro y zanahoria)	PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINO	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PATATAS Y VERDURAS (cebolla, zanahoria, puerro y pimiento)		ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE
FRUTA EKO (MANZANA)	NARANJA	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	PLÁTANO	FRUTA EKO (MANDARINA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
16	**17**	**18**	**19**	**20**
CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO (calabaza vasca, puerro y patata) CON ACEITE D.O NAVARRA	GUISANTES[15] SALTEADOS CON PATATA COCIDA Y TAQUITOS DE JAMÓN	ALUBIAS BLANCAS[15] ECO ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla y pimiento)	ARROZ INTEGRAL ECO CON SALSA DE TOMATE	PATATAS A LA RIOJANA (Patata cocida, chorizo, cebolla y pimiento)
LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ARROZ	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO AL HORNO CON REFRITO DE AJOS	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA EN SALSA DE CHAMPIÑONES	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO AL HORNO
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
MANDARINA	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (MANZANA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
23	**24**	**25**	**26**	**27**
	JORNADA GASTRONÓMICA REINO UNIDO			
CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	**BRITISH GARDEN SOUP** (SOPA DE VERDURAS FRESCAS CON FIDEOS)[1]	GARBANZOS[15] ECO. ESTOFADOS CON CALABAZA	BRÓCOLI FRESCO ECO AL VAPOR CON PATATA COCIDA	ACELGAS FRESCAS ECO COCIDAS CON PATATA COCIDA
MAGRO DE CERDO FRESCO GUISADO CON TOMATE TRITURADO	**FISH AND CHIPS** PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO REBOZADO[1,3]	TORTILLA ECO DE PATATA CON CALABACÍN (Huevo ecológico, patata cocida y calabacín)[3]	MACARRONES[1] INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y BOLOÑESA DE SOJA TEXTURIZADA[15]	PECHUGA DE PAVO FRESCA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL
PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO	PATATAS CHIPS	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE		ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, CEBOLLA Y PEPINO
NARANJA	**POSTRE ESPECIAL**	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANZANA)	FRUTA EKO (PERA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
30				
FESTIVO				

ALERGENOS: 1.Cereales con gluten 2.Crustáceos 3.Huevo 4.Pescado 5.Cacahuete 6.Soja 7.Leche y derivados 8.Frutos de cáscara 9.Apio 10.Mostaza 11.Granos de Sésamo 12.Dióxido de azufre y Sulfitos 13.Altramuces 14.Moluscos 15.Legumbres

26/27 IKASTURTEA

MENU FRUITU LEHORRAK EZ AZAROA

Oihane Aramendia
Nutricionista COL. N.º NA00483

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
2	**3**	**4**	**5**	**6**
JAI EGUNA	AZA FRESKO EKO PATATA EGOSOAREKIN ETA BARATXURI FRIJITUEKIN SALTEATUTA	EKO ARROZA INTEGRALA KUIATXO, AZENARIO ETA TOMATE SALTSAREKIN	EKO DILISTAK[15] AZENARIOAREKIN GISATUAK	BORRAJA FRESKO EKO AZENARIO ETA PATATAREKIN SALTEATUTA
	TXERRI SOLOMO FRESKOA PLANTXAN EGINDA	EKO PATATA TORTILLA (Arrautza ekologikoak eta patata egosia)[3]	OILASKO IZTER FRESKOA LABEAN EGINA	ARRAIN URDIN[4] FRESKOA TOMATE SALTSAREKIN
	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	LETXUGA BATAVIA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA	PISTOA (kuiatxo, piper gorria, piper berdea eta tipula labean egina)
	FRUTA EKO (UDAREA)	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (UDAREA)
	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
9	**10**	**11**	**12**	**13**
AZA KIZKUR FRESKO EKO KREMA (aza kizkurra, porrua eta patata) GAZTA[7] ETA NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	EKO BABARRUN GORRIAK[15] GISATUAK BARAZKIEKIN (piperra eta porrua)	MAKARROI[1] INTEGRALAK TOMATE SALTSAREKIN	PORRU FRESKO EKO KREMA (porrua, patata eta azenarioa) NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	ZERBA FRESKO EKO PATATAREKIN EGOSIA
EKO ARRAUTZA NAHASIAK YORK ETA GAZTAREKIN (Arrautza ekologikoak, york urdaiazpikoa eta gazta)[3, 7]	ARRAIN TXURI[4] FRESKOA BARATXURI FRIJITUEKIN	INDIOILAR HARAGI FRESKO GISATUA TOMATE BIRRINDUAREKIN	TXITXIRIO[15] EKO ERREGOSIAK BARAZKIEKIN (tipula, porrua eta azenarioa)	ARRAIN TXURI[4] FRESKOA LABEAN EGINA
LETXUGA, TIPULA ETA PEPINO ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	PATATA ETA BARAZKIAK (tipula, azenarioa, porrua eta piperra)		LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA
FRUTA EKO (SAGARRA)	LARANJA	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA	BANANA	FRUTA EKO (MANDARINA)
Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
16	**17**	**18**	**19**	**20**
KUIA FRESKO EKO KREMA (euskal kuia, porrua eta patata) NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	ILARRAK[15] PATATA EGOSIAREKIN ETA URDAIAZPIKOAREKIN SALTEATUTA	EKO BABARRUN TXURIAK[15] GISATUAK BARAZKIEKIN (tipula eta piperra)	ARROZA INTEGRALA EKO EGOSIA TOMATE SALTSAREKIN	PATATA ERRIOXA ERARA (Patata egosia, txorizoa, tipula eta piperra)
EKO DILISTAK[15] ARROZAREKIN GISATUAK	ARRAIN URDINA[4] FRESKOA LABEAN EGINA BARATXURI FRIJITUEKIN	EKO PATATA TORTILLA (Arrautza ekologikoak eta patata egosia)[3]	OILASKO BULARKI FRESKOA PLANTXAN EGINA TXANPIÑOI SALTSAREKIN	ARRAIN URDIN[4] FRESKOA LABEAN EGINA
	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA	PISTOA (kuiatxo, piper gorria, piper berdea eta tipula labean egina)	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA
MANDARINA	FRUTA EKO (UDAREA)	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (SAGARRA)
Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
23	**24**	**25**	**26**	**27**
	ERRESUMA BATUKO GASTRONOMIA			
EKO AZENARIO FRESKO KREMA NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	**BRITISH GARDEN SOUP** (BARAZKI FRESKO ZOPA FIDEOEKIN)[1]	TXITXIRIO[15] EKO ERREGOSIAK KUIAREKIN	BROKOLI FRESKO EKO LURRUNETAN EGOSIA PATATAREKIN	ZERBA FRESKO EKO PATATAREKIN SUEZTITUA
TXERRI HARAGI FRESKO GISATUA TOMATE BIRRINDUAREKIN	**FISH AND CHIPS** ARRAIN TXURI[2,4] FRESKO ARRAUTZAZTATUA[1,3]	EKO PATATA TORTILLA KUIATXOAREKIN (Arrautza ekologikoak, patata egosia eta kuiatxoa)[3]	MAKARROI[1] INTEGRALAK TOMATE SALTSA ETA SOJA TEXTURIZATUTAKO BOLOÑESAREKIN[15]	INDIOILAR BULARKI FRESKOA PLANTXAN EGINDA PERREXIL ETA BARATXURIAREKIN
PATATA, TIPULA ETA PIPER GORRIA LABEAN EGINA	TXIPS PATATAK	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA		LETXUGA BATAVIA, TIPULA ETA PEPINO ENTSALADA
LARANJA	**POSTRE BEREZIA**	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA	FRUTA EKO (SAGARRA)	FRUTA EKO (UDAREA)
Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
30				
JAI EGUNA				

ALERGENOAK: 1.Glutendun zerealak 2.Krustazeoak 3.Arrautza 4.Arraina 5.Kakahuetea 6.Soia 7.Esne eta esnekiak 8.Kaskaradun fruituak 9.Apioa 10.Ziapea 11.Sesamo aleak 12.Sufre eta sulfitoak 13.Lupinua 14.Moluskuak 15.Lekaleak

CURSO 26/27

MENÚ NO FRUTOS SECOS, PRUNACEAS NOVIEMBRE

aramark

Oihane Aramendia
Nutricionista COL. N.º NA00483

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	**3**	**4**	**5**	**6**
FESTIVO	BERZA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA COCIDA Y REFRITO DE AJOS	ARROZ INTEGRAL ECO SALTEADO CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE	LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ZANAHORIA	BORRAJA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA Y ZANAHORIA
	LOMO DE CERDO FRESCO A LA PLANCHA	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO EN SALSA DE TOMATE
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, CEBOLLA Y TOMATE	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)
	NARANJA	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANDARINA)	PLÁTANO
	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
9	**10**	**11**	**12**	**13**
CREMA DE COL RIZADA FRESCA ECO (col rizada, puerro y patata) Y QUESO[7] CON ACEITE D.O NAVARRA	ALUBIAS ROJAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	MACARRONES[1] INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE	CREMA DE PUERROS FRESCOS ECO (puerro, patata, zanahoria) CON ACEITE D.O NAVARRA	ACELGAS FRESCAS ECO COCIDAS CON PATATA COCIDA
REVUELTO ECO DE JAMÓN Y QUESO (Huevo ecológico, jamón cocido y queso)[3,7]	PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO AL HORNO CON REFRITOS DE AJOS	CARNE DE PAVO FRESCA ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO	GARBANZOS[15] ECO. ESTOFADOS CON VERDURAS (cebolla, puerro y zanahoria)	PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINO	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PATATAS Y VERDURAS (cebolla, zanahoria, puerro y pimiento)		ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE
MANDARINA	NARANJA	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	PLÁTANO	FRUTA EKO (MANDARINA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
16	**17**	**18**	**19**	**20**
CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO (calabaza vasca, puerro y patata) CON ACEITE D.O NAVARRA	GUISANTES[15] SALTEADOS CON PATATA COCIDA Y TAQUITOS DE JAMÓN	ALUBIAS BLANCAS[15] ECO ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla y pimiento)	ARROZ INTEGRAL ECO CON SALSA DE TOMATE	PATATAS A LA RIOJANA (Patata cocida, chorizo, cebolla y pimiento)
LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ARROZ	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO AL HORNO CON REFRITO DE AJOS	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA EN SALSA DE CHAMPIÑONES	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO AL HORNO
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
MANDARINA	PLÁTANO	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANDARINA)	NARANJA
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
23	**24**	**25**	**26**	**27**
	JORNADA GASTRONÓMICA REINO UNIDO			
CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	**BRITISH GARDEN SOUP** (SOPA DE VERDURAS FRESCAS CON FIDEOS)[1]	GARBANZOS[15] ECO. ESTOFADOS CON CALABAZA	BRÓCOLI FRESCO ECO AL VAPOR CON PATATA COCIDA	ACELGAS FRESCAS ECO COCIDAS CON PATATA COCIDA
MAGRO DE CERDO FRESCO GUISADO CON TOMATE TRITURADO	**FISH AND CHIPS** PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO REBOZADO[1,3]	TORTILLA ECO DE PATATA CON CALABACÍN (Huevo ecológico, patata cocida y calabacín)[3]	MACARRONES[1] INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y BOLOÑESA DE SOJA TEXTURIZADA[15]	PECHUGA DE PAVO FRESCA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL
PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO	PATATAS CHIPS	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE		ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, CEBOLLA Y PEPINO
NARANJA	**POSTRE ESPECIAL**	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	PLÁTANO	MANDARINA
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
30				
FESTIVO				

ALERGENOS: 1.Cereales con gluten 2.Crustáceos 3.Huevo 4.Pescado 5.Cacahuete 6.Soja 7.Leche y derivados 8.Frutos de cáscara 9.Apio 10.Mostaza 11.Granos de Sésamo 12.Dióxido de azufre y Sulfitos 13.Altramuces 14.Moluscos 15.Legumbres

26/27 IKASTURTEA

MENU FRUITU LEHORRAK, PRUNAZEAK EZ AZAROA

Oihane Aramendia
Nutricionista COL. N.º NA00483

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
2	**3**	**4**	**5**	**6**
JAI EGUNA	AZA FRESKO EKO PATATA EGOSOAREKIN ETA BARATXURI FRIJITUEKIN SALTEATUTA	EKO ARROZA INTEGRALA KUIATXO, AZENARIO ETA TOMATE SALTSAREKIN	EKO DILISTAK[15] AZENARIOAREKIN GISATUAK	BORRAJA FRESKO EKO AZENARIO ETA PATATAREKIN SALTEATUTA
	TXERRI SOLOMO FRESKOA PLANTXAN EGINDA	EKO PATATA TORTILLA (Arrautza ekologikoak eta patata egosia)[3]	OILASKO IZTER FRESKOA LABEAN EGINA	ARRAIN URDIN[4] FRESKOA TOMATE SALTSAREKIN
	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	LETXUGA BATAVIA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA	PISTOA (kuiatxo, piper gorria, piper berdea eta tipula labean egina)
	LARANJA	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA	FRUTA EKO (MANDARINA)	BANANA
	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
9	**10**	**11**	**12**	**13**
AZA KIZKUR FRESKO EKO KREMA (aza kizkurra, porrua eta patata) GAZTA[7] ETA NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	EKO BABARRUN GORRIAK[15] GISATUAK BARAZKIEKIN (piperra eta porrua)	MAKARROI[1] INTEGRALAK TOMATE SALTSAREKIN	PORRU FRESKO EKO KREMA (porrua, patata eta azenarioa) NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	ZERBA FRESKO EKO PATATAREKIN EGOSIA
EKO ARRAUTZA NAHASIAK YORK ETA GAZTAREKIN (Arrautza ekologikoak, york urdaiazpikoa eta gazta)[3, 7]	ARRAIN TXURI[4] FRESKOA BARATXURI FRIJITUEKIN	INDIOILAR HARAGI FRESKO GISATUA TOMATE BIRRINDUAREKIN	TXITXIRIO[15] EKO ERREGOSIAK BARAZKIEKIN (tipula, porrua eta azenarioa)	ARRAIN TXURI[4] FRESKOA LABEAN EGINA
LETXUGA, TIPULA ETA PEPINO ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	PATATA ETA BARAZKIAK (tipula, azenarioa, porrua eta piperra)		LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA
MANDARINA	LARANJA	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA	BANANA	FRUTA EKO (MANDARINA)
Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
16	**17**	**18**	**19**	**20**
KUIA FRESKO EKO KREMA (euskal kuia, porrua eta patata) NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	ILARRAK[15] PATATA EGOSIAREKIN ETA URDAIAZPIKOAREKIN SALTEATUTA	EKO BABARRUN TXURIAK[15] GISATUAK BARAZKIEKIN (tipula eta piperra)	ARROZA INTEGRALA EKO EGOSIA TOMATE SALTSAREKIN	PATATA ERRIOXA ERARA (Patata egosia, txorizoa, tipula eta piperra)
EKO DILISTAK[15] ARROZAREKIN GISATUAK	ARRAIN URDINA[4] FRESKOA LABEAN EGINA BARATXURI FRIJITUEKIN	EKO PATATA TORTILLA (Arrautza ekologikoak eta patata egosia)[3]	OILASKO BULARKI FRESKOA PLANTXAN EGINA TXANPIÑOI SALTSAREKIN	ARRAIN URDIN[4] FRESKOA LABEAN EGINA
	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA	PISTOA (kuiatxo, piper gorria, piper berdea eta tipula labean egina)	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA
MANDARINA	BANANA	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA	FRUTA EKO (MANDARINA)	LARANJA
Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
23	**24**	**25**	**26**	**27**
	ERRESUMA BATUKO GASTRONOMIA			
EKO AZENARIO FRESKO KREMA NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	**BRITISH GARDEN SOUP** (BARAZKI FRESKO ZOPA FIDEOEKIN)[1]	TXITXIRIO[15] EKO ERREGOSIAK KUIAREKIN	BROKOLI FRESKO EKO LURRUNETAN EGOSIA PATATAREKIN	ZERBA FRESKO EKO PATATAREKIN SUEZTITUA
TXERRI HARAGI FRESKO GISATUA TOMATE BIRRINDUAREKIN	**FISH AND CHIPS** ARRAIN TXURI[2,4] FRESKO ARRAUTZAZTATUA[1,3]	EKO PATATA TORTILLA KUIATXOAREKIN (Arrautza ekologikoak, patata egosia eta kuiatxoa)[3]	MAKARROI[1] INTEGRALAK TOMATE SALTSA ETA SOJA TEXTURIZATUTAKO BOLOÑESAREKIN[15]	INDIOILAR BULARKI FRESKOA PLANTXAN EGINDA PERREXIL ETA BARATXURIAREKIN
PATATA, TIPULA ETA PIPER GORRIA LABEAN EGINA	TXIPS PATATAK	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA		LETXUGA BATAVIA, TIPULA ETA PEPINO ENTSALADA
LARANJA	**POSTRE BEREZIA**	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA	BANANA	MANDARINA
Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
30				
JAI EGUNA				

ALERGENOAK: 1.Glutendun zerealak 2.Krustazeoak 3.Arrautza 4.Arraina 5.Kakahuetea 6.Soia 7.Esne eta esnekiak 8.Kaskaradun fruituak 9.Apioa 10.Ziapea 11.Sesamo aleak 12.Sufre eta sulfitoak 13.Lupinua 14.Moluskuak 15.Lekaleak

CURSO 26/27

MENÚ NO LACTOSA, PROTEÍNA DE LECHE DE VACA (PLV) NOVIEMBRE

Oihane Aramendia
Nutricionista COL. N.º NA00483

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	**3**	**4**	**5**	**6**
FESTIVO	BERZA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA COCIDA Y REFRITO DE AJOS	ARROZ INTEGRAL ECO SALTEADO CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE	LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ZANAHORIA	BORRAJA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA Y ZANAHORIA
	LOMO DE CERDO FRESCO A LA PLANCHA	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO EN SALSA DE TOMATE
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, CEBOLLA Y TOMATE	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)
	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR SIN LACTOSA // DE SOJA // FRUTA	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (PERA)
	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
9	**10**	**11**	**12**	**13**
CREMA DE COL RIZADA FRESCA ECO (col rizada, puerro y patata) CON ACEITE D.O NAVARRA	ALUBIAS ROJAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	MACARRONES[1] INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE	CREMA DE PUERROS FRESCOS ECO (puerro, patata, zanahoria) CON ACEITE D.O NAVARRA	ACELGAS FRESCAS ECO COCIDAS CON PATATA COCIDA
REVUELTO ECO DE JAMÓN (Huevo ecológico, jamón cocido)[3]	PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO AL HORNO CON REFRITOS DE AJOS	CARNE DE PAVO FRESCA ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO	GARBANZOS[15] ECO. ESTOFADOS CON VERDURAS (cebolla, puerro y zanahoria)	PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINO	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PATATAS Y VERDURAS (cebolla, zanahoria, puerro y pimiento)		ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE
FRUTA EKO (MANZANA)	NARANJA	YOGUR SIN LACTOSA // DE SOJA // FRUTA	PLÁTANO	FRUTA EKO (MANDARINA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
16	**17**	**18**	**19**	**20**
CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO (calabaza vasca, puerro y patata) CON ACEITE D.O NAVARRA	GUISANTES[15] SALTEADOS CON PATATA COCIDA Y TAQUITOS DE JAMÓN	ALUBIAS BLANCAS[15] ECO ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla y pimiento)	ARROZ INTEGRAL ECO CON SALSA DE TOMATE	PATATAS A LA RIOJANA (Patata cocida, chorizo, cebolla y pimiento)
LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ARROZ	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO AL HORNO CON REFRITO DE AJOS	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA EN SALSA DE CHAMPIÑONES	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO AL HORNO
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
MANDARINA	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR SIN LACTOSA // DE SOJA // FRUTA	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (MANZANA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
23	**24**	**25**	**26**	**27**
	JORNADA GASTRONÓMICA REINO UNIDO			
CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	**BRITISH GARDEN SOUP** (SOPA DE VERDURAS FRESCAS CON FIDEOS)[1]	GARBANZOS[15] ECO. ESTOFADOS CON CALABAZA	BRÓCOLI FRESCO ECO AL VAPOR CON PATATA COCIDA	ACELGAS FRESCAS ECO COCIDAS CON PATATA COCIDA
MAGRO DE CERDO FRESCO GUISADO CON TOMATE TRITURADO	**FISH AND CHIPS** PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO REBOZADO[1,3]	TORTILLA ECO DE PATATA CON CALABACÍN (Huevo ecológico, patata cocida y calabacín)[3]	MACARRONES[1] INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y BOLOÑESA DE SOJA TEXTURIZADA[15]	PECHUGA DE PAVO FRESCA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL
PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO	PATATAS CHIPS	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE		ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, CEBOLLA Y PEPINO
NARANJA	**POSTRE ESPECIAL**	YOGUR SIN LACTOSA // DE SOJA // FRUTA	PLÁTANO	MANDARINA
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
30				
FESTIVO				

ALERGENOS: 1.Cereales con gluten 2.Crustáceos 3.Huevo 4.Pescado 5.Cacahuete 6.Soja 7.Leche y derivados 8.Frutos de cáscara 9.Apio 10.Mostaza 11.Granos de Sésamo 12.Dióxido de azufre y Sulfitos 13.Altramuces 14.Moluscos 15.Legumbres

26/27 IKASTURTEA

MENU LAKTOSA, BEHI-ESNEAREN PROTEINA (PLV) EZ AZAROA

Oihane Aramendia
Nutricionista COL. N.º NA00483

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
2	**3**	**4**	**5**	**6**
JAI EGUNA	AZA FRESKO EKO PATATA EGOSOAREKIN ETA BARATXURI FRIJITUEKIN SALTEATUTA	EKO ARROZA INTEGRALA KUIATXO, AZENARIO ETA TOMATE SALTSAREKIN	EKO DILISTAK[15] AZENARIOAREKIN GISATUAK	BORRAJA FRESKO EKO AZENARIO ETA PATATAREKIN SALTEATUTA
	TXERRI SOLOMO FRESKOA PLANTXAN EGINDA	EKO PATATA TORTILLA (Arrautza ekologikoak eta patata egosia)[3]	OILASKO IZTER FRESKOA LABEAN EGINA	ARRAIN URDIN[4] FRESKOA TOMATE SALTSAREKIN
	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	LETXUGA BATAVIA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA	PISTOA (kuiatxo, piper gorria, piper berdea eta tipula labean egina)
	FRUTA EKO (UDAREA)	LAKTOSA GABEKO JOGURTA // SOJAZKOA // FRUTA	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (UDAREA)
	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
9	**10**	**11**	**12**	**13**
AZA KIZKUR FRESKO EKO KREMA (aza kizkurra, porrua eta patata) NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	EKO BABARRUN GORRIAK[15] GISATUAK BARAZKIEKIN (piperra eta porrua)	MAKARROI[1] INTEGRALAK TOMATE SALTSAREKIN	PORRU FRESKO EKO KREMA (porrua, patata eta azenarioa) NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	ZERBA FRESKO EKO PATATAREKIN EGOSIA
EKO ARRAUTZA NAHASIAK YORKEKIN (Arrautza ekologikoak, york urdaiazpikoa)[3]	ARRAIN TXURI[4] FRESKOA BARATXURI FRIJITUEKIN	INDIOILAR HARAGI FRESKO GISATUA TOMATE BIRRINDUAREKIN	TXITXIRIO[15] EKO ERREGOSIAK BARAZKIEKIN (tipula, porrua eta azenarioa)	ARRAIN TXURI[4] FRESKOA LABEAN EGINA
LETXUGA, TIPULA ETA PEPINO ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	PATATA ETA BARAZKIAK (tipula, azenarioa, porrua eta piperra)		LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA
FRUTA EKO (SAGARRA)	LARANJA	LAKTOSA GABEKO JOGURTA // SOJAZKOA // FRUTA	BANANA	FRUTA EKO (MANDARINA)
Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
16	**17**	**18**	**19**	**20**
KUIA FRESKO EKO KREMA (euskal kuia, porrua eta patata) NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	ILARRAK[15] PATATA EGOSIAREKIN ETA URDAIAZPIKOAREKIN SALTEATUTA	EKO BABARRUN TXURIAK[15] GISATUAK BARAZKIEKIN (tipula eta piperra)	ARROZA INTEGRALA EKO EGOSIA TOMATE SALTSAREKIN	PATATA ERRIOXA ERARA (Patata egosia, txorizoa, tipula eta piperra)
EKO DILISTAK[15] ARROZAREKIN GISATUAK	ARRAIN URDINA[4] FRESKOA LABEAN EGINA BARATXURI FRIJITUEKIN	EKO PATATA TORTILLA (Arrautza ekologikoak eta patata egosia)[3]	OILASKO BULARKI FRESKOA PLANTXAN EGINA TXANPIÑOI SALTSAREKIN	ARRAIN URDIN[4] FRESKOA LABEAN EGINA
	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA	PISTOA (kuiatxo, piper gorria, piper berdea eta tipula labean egina)	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA
MANDARINA	FRUTA EKO (UDAREA)	LAKTOSA GABEKO JOGURTA // SOJAZKOA // FRUTA	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (SAGARRA)
Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
23	**24**	**25**	**26**	**27**
	ERRESUMA BATUKO GASTRONOMIA			
EKO AZENARIO FRESKO KREMA NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	**BRITISH GARDEN SOUP** (BARAZKI FRESKO ZOPA FIDEOEKIN)[1]	TXITXIRIO[15] EKO ERREGOSIAK KUIAREKIN	BROKOLI FRESKO EKO LURRUNETAN EGOSIA PATATAREKIN	ZERBA FRESKO EKO PATATAREKIN SUEZTITUA
TXERRI HARAGI FRESKO GISATUA TOMATE BIRRINDUAREKIN	**FISH AND CHIPS** ARRAIN TXURI[2,4] FRESKO ARRAUTZAZTATUA[1,3]	EKO PATATA TORTILLA KUIATXOAREKIN (Arrautza ekologikoak, patata egosia eta kuiatxoa)[3]	MAKARROI[1] INTEGRALAK TOMATE SALTSA ETA SOJA TEXTURIZATUTAKO BOLOÑESAREKIN[15]	INDIOILAR BULARKI FRESKOA PLANTXAN EGINDA PERREXIL ETA BARATXURIAREKIN
PATATA, TIPULA ETA PIPER GORRIA LABEAN EGINA	TXIPS PATATAK	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA		LETXUGA BATAVIA, TIPULA ETA PEPINO ENTSALADA
LARANJA	**POSTRE BEREZIA**	LAKTOSA GABEKO JOGURTA // SOJAZKOA // FRUTA	FRUTA EKO (SAGARRA)	FRUTA EKO (UDAREA)
Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
30				
JAI EGUNA				

ALERGENOAK: 1.Glutendun zerealak 2.Krustazeoak 3.Arrautza 4.Arraina 5.Kakahuetea 6.Soia 7.Esne eta esnekiak 8.Kaskaradun fruituak 9.Apioa 10.Ziapea 11.Sesamo aleak 12.Sufre eta sulfitoak 13.Lupinua 14.Moluskuak 15.Lekaleak

CURSO 26/27

MENÚ HIPERCALORICO NOVIEMBRE

aramark

Oihane Aramendia

Nutricionista COL. N.º NA00483

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	**3**	**4**	**5**	**6**
FESTIVO	BERZA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA COCIDA Y REFRITO DE AJOS	ARROZ INTEGRAL ECO SALTEADO CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE	LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ZANAHORIA	BORRAJA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA Y ZANAHORIA
	LOMO DE CERDO FRESCO A LA PLANCHA	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO EN SALSA DE TOMATE
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, CEBOLLA Y TOMATE	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)
	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (PERA)
	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
9	**10**	**11**	**12**	**13**
CREMA DE COL RIZADA FRESCA ECO (col rizada, puerro y patata) Y QUESO[7] CON ACEITE D.O NAVARRA	ALUBIAS ROJAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	MACARRONES[1] INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE	CREMA DE PUERROS FRESCOS ECO (puerro, patata, zanahoria) CON ACEITE D.O NAVARRA	ACELGAS FRESCAS ECO COCIDAS CON PATATA COCIDA
REVUELTO ECO DE JAMÓN Y QUESO (Huevo ecológico, jamón cocido y queso)[3,7]	PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO AL HORNO CON REFRITOS DE AJOS	CARNE DE PAVO FRESCA ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO	GARBANZOS[15] ECO. ESTOFADOS CON VERDURAS (cebolla, puerro y zanahoria)	PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINO	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PATATAS Y VERDURAS (cebolla, zanahoria, puerro y pimiento)		ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE
FRUTA EKO (MANZANA)	NARANJA	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	PLÁTANO	FRUTA EKO (MANDARINA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
16	**17**	**18**	**19**	**20**
CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO (calabaza vasca, puerro y patata) CON ACEITE D.O NAVARRA	GUISANTES[15] SALTEADOS CON PATATA COCIDA Y TAQUITOS DE JAMÓN	ALUBIAS BLANCAS[15] ECO ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla y pimiento)	ARROZ INTEGRAL ECO CON SALSA DE TOMATE	PATATAS A LA RIOJANA (Patata cocida, chorizo, cebolla y pimiento)
LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ARROZ	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO AL HORNO CON REFRITO DE AJOS	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA EN SALSA DE CHAMPIÑONES	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO AL HORNO
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
MANDARINA	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (MANZANA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
23	**24**	**25**	**26**	**27**
	JORNADA GASTRONÓMICA REINO UNIDO			
CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	**BRITISH GARDEN SOUP** (SOPA DE VERDURAS FRESCAS CON FIDEOS)[1]	GARBANZOS[15] ECO. ESTOFADOS CON CALABAZA	BRÓCOLI FRESCO ECO AL VAPOR CON PATATA COCIDA	ACELGAS FRESCAS ECO COCIDAS CON PATATA COCIDA
MAGRO DE CERDO FRESCO GUISADO CON TOMATE TRITURADO	**FISH AND CHIPS** PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO REBOZADO[1,3]	TORTILLA ECO DE PATATA CON CALABACÍN (Huevo ecológico, patata cocida y calabacín)[3]	MACARRONES[1] INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y BOLOÑESA DE SOJA TEXTURIZADA[15]	PECHUGA DE PAVO FRESCA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL
PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO	PATATAS CHIPS	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE		ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, CEBOLLA Y PEPINO
NARANJA	**POSTRE ESPECIAL** [1,3,6,7,8,10,11,12,13]	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANZANA)	FRUTA EKO (PERA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
30				
FESTIVO				

ALERGENOS: 1.Cereales con gluten 2.Crustáceos 3.Huevo 4.Pescado 5.Cacahuete 6.Soja 7.Leche y derivados 8.Frutos de cáscara 9.Apio 10.Mostaza 11.Granos de Sésamo 12.Dióxido de azufre y Sulfitos 13.Altramuces 14.Moluscos 15.Legumbres

26/27 IKASTURTEA

MENU HIPERKALORIKOA AZAROA

Oihane Aramendia
Nutricionista COL. N.º NA00483

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
2	**3**	**4**	**5**	**6**
JAI EGUNA	AZA FRESKO EKO PATATA EGOSOAREKIN ETA BARATXURI FRIJITUEKIN SALTEATUTA	EKO ARROZA INTEGRALA KUIATXO, AZENARIO ETA TOMATE SALTSAREKIN	EKO DILISTAK[15] AZENARIOAREKIN GISATUAK	BORRAJA FRESKO EKO AZENARIO ETA PATATAREKIN SALTEATUTA
	TXERRI SOLOMO FRESKOA PLANTXAN EGINDA	EKO PATATA TORTILLA (Arrautza ekologikoak eta patata egosia)[3]	OILASKO IZTER FRESKOA LABEAN EGINA	ARRAIN URDIN[4] FRESKOA TOMATE SALTSAREKIN
	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	LETXUGA BATAVIA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA	PISTOA (kuiatxo, piper gorria, piper berdea eta tipula labean egina)
	FRUTA EKO (UDAREA)	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (UDAREA)
	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
9	**10**	**11**	**12**	**13**
AZA KIZKUR FRESKO EKO KREMA (aza kizkurra, porrua eta patata) GAZTA[7] ETA NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	EKO BABARRUN GORRIAK[15] GISATUAK BARAZKIEKIN (piperra eta porrua)	MAKARROI[1] INTEGRALAK TOMATE SALTSAREKIN	PORRU FRESKO EKO KREMA (porrua, patata eta azenarioa) NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	ZERBA FRESKO EKO PATATAREKIN EGOSIA
EKO ARRAUTZA NAHASIAK YORK ETA GAZTAREKIN (Arrautza ekologikoak, york urdaiazpikoa eta gazta)[3, 7]	ARRAIN TXURI[4] FRESKOA BARATXURI FRIJITUEKIN	INDIOILAR HARAGI FRESKO GISATUA TOMATE BIRRINDUAREKIN	TXITXIRIO[15] EKO ERREGOSIAK BARAZKIEKIN (tipula, porrua eta azenarioa)	ARRAIN TXURI[4] FRESKOA LABEAN EGINA
LETXUGA, TIPULA ETA PEPINO ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	PATATA ETA BARAZKIAK (tipula, azenarioa, porrua eta piperra)		LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA
FRUTA EKO (SAGARRA)	LARANJA	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA	BANANA	FRUTA EKO (MANDARINA)
Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
16	**17**	**18**	**19**	**20**
KUIA FRESKO EKO KREMA (euskal kuia, porrua eta patata) NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	ILARRAK[15] PATATA EGOSIAREKIN ETA URDAIAZPIKOAREKIN SALTEATUTA	EKO BABARRUN TXURIAK[15] GISATUAK BARAZKIEKIN (tipula eta piperra)	ARROZA INTEGRALA EKO EGOSIA TOMATE SALTSAREKIN	PATATA ERRIOXA ERARA (Patata egosia, txorizoa, tipula eta piperra)
EKO DILISTAK[15] ARROZAREKIN GISATUAK	ARRAIN URDINA[4] FRESKOA LABEAN EGINA BARATXURI FRIJITUEKIN	EKO PATATA TORTILLA (Arrautza ekologikoak eta patata egosia)[3]	OILASKO BULARKI FRESKOA PLANTXAN EGINA TXANPIÑOI SALTSAREKIN	ARRAIN URDIN[4] FRESKOA LABEAN EGINA
	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA	PISTOA (kuiatxo, piper gorria, piper berdea eta tipula labean egina)	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA
MANDARINA	FRUTA EKO (UDAREA)	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (SAGARRA)
Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
23	**24**	**25**	**26**	**27**
	ERRESUMA BATUKO GASTRONOMIA			
EKO AZENARIO FRESKO KREMA NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	**BRITISH GARDEN SOUP** (BARAZKI FRESKO ZOPA FIDEOEKIN)[1]	TXITXIRIO[15] EKO ERREGOSIAK KUIAREKIN	BROKOLI FRESKO EKO LURRUNETAN EGOSIA PATATAREKIN	ZERBA FRESKO EKO PATATAREKIN SUEZTITUA
TXERRI HARAGI FRESKO GISATUA TOMATE BIRRINDUAREKIN	**FISH AND CHIPS** ARRAIN TXURI[2,4] FRESKO ARRAUTZAZTATUA[1,3]	EKO PATATA TORTILLA KUIATXOAREKIN (Arrautza ekologikoak, patata egosia eta kuiatxoa)[3]	MAKARROI[1] INTEGRALAK TOMATE SALTSA ETA SOJA TEXTURIZATUTAKO BOLOÑESAREKIN[15]	INDIOILAR BULARKI FRESKOA PLANTXAN EGINDA PERREXIL ETA BARATXURIAREKIN
PATATA, TIPULA ETA PIPER GORRIA LABEAN EGINA	TXIPS PATATAK	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA		LETXUGA BATAVIA, TIPULA ETA PEPINO ENTSALADA
LARANJA	**POSTRE BEREZIA** [1,3,6,7,8,10,11,12,13]	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA	FRUTA EKO (SAGARRA)	FRUTA EKO (UDAREA)
Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
30				
JAI EGUNA				

ALERGENOAK: 1.Glutendun zerealak 2.Krustazeoak 3.Arrautza 4.Arraina 5.Kakahuetea 6.Soia 7.Esne eta esnekiak 8.Kaskaradun fruituak 9.Apioa 10.Ziapea 11.Sesamo aleak 12.Sufre eta sulfitoak 13.Lupinua 14.Moluskuak 15.Lekaleak

CURSO 26/27

MENÚ NO KIWI NOVIEMBRE

aramark

Oihane Aramendia

Nutricionista COL. N.º NA00483

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	**3**	**4**	**5**	**6**
FESTIVO	BERZA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA COCIDA Y REFRITO DE AJOS	ARROZ INTEGRAL ECO SALTEADO CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE	LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ZANAHORIA	BORRAJA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA Y ZANAHORIA
	LOMO DE CERDO FRESCO A LA PLANCHA	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO EN SALSA DE TOMATE
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, CEBOLLA Y TOMATE	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)
	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (PERA)
	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
9	**10**	**11**	**12**	**13**
CREMA DE COL RIZADA FRESCA ECO (col rizada, puerro y patata) Y QUESO[7] CON ACEITE D.O NAVARRA	ALUBIAS ROJAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	MACARRONES[1] INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE	CREMA DE PUERROS FRESCOS ECO (puerro, patata, zanahoria) CON ACEITE D.O NAVARRA	ACELGAS FRESCAS ECO COCIDAS CON PATATA COCIDA
REVUELTO ECO DE JAMÓN Y QUESO (Huevo ecológico, jamón cocido y queso)[3,7]	PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO AL HORNO CON REFRITOS DE AJOS	CARNE DE PAVO FRESCA ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO	GARBANZOS[15] ECO. ESTOFADOS CON VERDURAS (cebolla, puerro y zanahoria)	PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINO	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PATATAS Y VERDURAS (cebolla, zanahoria, puerro y pimiento)		ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE
FRUTA EKO (MANZANA)	NARANJA	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	PLÁTANO	FRUTA EKO (MANDARINA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
16	**17**	**18**	**19**	**20**
CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO (calabaza vasca, puerro y patata) CON ACEITE D.O NAVARRA	GUISANTES[15] SALTEADOS CON PATATA COCIDA Y TAQUITOS DE JAMÓN	ALUBIAS BLANCAS[15] ECO ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla y pimiento)	ARROZ INTEGRAL ECO CON SALSA DE TOMATE	PATATAS A LA RIOJANA (Patata cocida, chorizo, cebolla y pimiento)
LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ARROZ	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO AL HORNO CON REFRITO DE AJOS	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA EN SALSA DE CHAMPIÑONES	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO AL HORNO
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
MANDARINA	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (MANZANA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
23	**24**	**25**	**26**	**27**
	JORNADA GASTRONÓMICA REINO UNIDO			
CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	**BRITISH GARDEN SOUP** (SOPA DE VERDURAS FRESCAS CON FIDEOS)[1]	GARBANZOS[15] ECO. ESTOFADOS CON CALABAZA	BRÓCOLI FRESCO ECO AL VAPOR CON PATATA COCIDA	ACELGAS FRESCAS ECO COCIDAS CON PATATA COCIDA
MAGRO DE CERDO FRESCO GUISADO CON TOMATE TRITURADO	**FISH AND CHIPS** PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO REBOZADO[1,3]	TORTILLA ECO DE PATATA CON CALABACÍN (Huevo ecológico, patata cocida y calabacín)[3]	MACARRONES[1] INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y BOLOÑESA DE SOJA TEXTURIZADA[15]	PECHUGA DE PAVO FRESCA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL
PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO	PATATAS CHIPS	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE		ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, CEBOLLA Y PEPINO
NARANJA	**POSTRE ESPECIAL** [1,3,6,7,8,10,11,12,13]	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANZANA)	FRUTA EKO (PERA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
30				
FESTIVO				

ALERGENOS: 1.Cereales con gluten 2.Crustáceos 3.Huevo 4.Pescado 5.Cacahuete 6.Soja 7.Leche y derivados 8.Frutos de cáscara 9.Apio 10.Mostaza 11.Granos de Sésamo 12.Dióxido de azufre y Sulfitos 13.Altramuces 14.Moluscos 15.Legumbres

26/27 IKASTURTEA

MENU KIWI EZ AZAROA

Oihane Aramendia
Nutricionista COL. N.º NA00483

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
2	**3**	**4**	**5**	**6**
JAI EGUNA	AZA FRESKO EKO PATATA EGOSOAREKIN ETA BARATXURI FRIJITUEKIN SALTEATUTA	EKO ARROZA INTEGRALA KUIATXO, AZENARIO ETA TOMATE SALTSAREKIN	EKO DILISTAK[15] AZENARIOAREKIN GISATUAK	BORRAJA FRESKO EKO AZENARIO ETA PATATAREKIN SALTEATUTA
	TXERRI SOLOMO FRESKOA PLANTXAN EGINDA	EKO PATATA TORTILLA (Arrautza ekologikoak eta patata egosia)[3]	OILASKO IZTER FRESKOA LABEAN EGINA	ARRAIN URDIN[4] FRESKOA TOMATE SALTSAREKIN
	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	LETXUGA BATAVIA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA	PISTOA (kuiatxo, piper gorria, piper berdea eta tipula labean egina)
	FRUTA EKO (UDAREA)	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (UDAREA)
	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
9	**10**	**11**	**12**	**13**
AZA KIZKUR FRESKO EKO KREMA (aza kizkurra, porrua eta patata) GAZTA[7] ETA NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	EKO BABARRUN GORRIAK[15] GISATUAK BARAZKIEKIN (piperra eta porrua)	MAKARROI[1] INTEGRALAK TOMATE SALTSAREKIN	PORRU FRESKO EKO KREMA (porrua, patata eta azenarioa) NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	ZERBA FRESKO EKO PATATAREKIN EGOSIA
EKO ARRAUTZA NAHASIAK YORK ETA GAZTAREKIN (Arrautza ekologikoak, york urdaiazpikoa eta gazta)[3, 7]	ARRAIN TXURI[4] FRESKOA BARATXURI FRIJITUEKIN	INDIOILAR HARAGI FRESKO GISATUA TOMATE BIRRINDUAREKIN	TXITXIRIO[15] EKO ERREGOSIAK BARAZKIEKIN (tipula, porrua eta azenarioa)	ARRAIN TXURI[4] FRESKOA LABEAN EGINA
LETXUGA, TIPULA ETA PEPINO ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	PATATA ETA BARAZKIAK (tipula, azenarioa, porrua eta piperra)		LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA
FRUTA EKO (SAGARRA)	LARANJA	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA	BANANA	FRUTA EKO (MANDARINA)
Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
16	**17**	**18**	**19**	**20**
KUIA FRESKO EKO KREMA (euskal kuia, porrua eta patata) NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	ILARRAK[15] PATATA EGOSIAREKIN ETA URDAIAZPIKOAREKIN SALTEATUTA	EKO BABARRUN TXURIAK[15] GISATUAK BARAZKIEKIN (tipula eta piperra)	ARROZA INTEGRALA EKO EGOSIA TOMATE SALTSAREKIN	PATATA ERRIOXA ERARA (Patata egosia, txorizoa, tipula eta piperra)
EKO DILISTAK[15] ARROZAREKIN GISATUAK	ARRAIN URDINA[4] FRESKOA LABEAN EGINA BARATXURI FRIJITUEKIN	EKO PATATA TORTILLA (Arrautza ekologikoak eta patata egosia)[3]	OILASKO BULARKI FRESKOA PLANTXAN EGINA TXANPIÑOI SALTSAREKIN	ARRAIN URDIN[4] FRESKOA LABEAN EGINA
	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA	PISTOA (kuiatxo, piper gorria, piper berdea eta tipula labean egina)	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA
MANDARINA	FRUTA EKO (UDAREA)	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (SAGARRA)
Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
23	**24**	**25**	**26**	**27**
	ERRESUMA BATUKO GASTRONOMIA			
EKO AZENARIO FRESKO KREMA NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	**BRITISH GARDEN SOUP** (BARAZKI FRESKO ZOPA FIDEOEKIN)[1]	TXITXIRIO[15] EKO ERREGOSIAK KUIAREKIN	BROKOLI FRESKO EKO LURRUNETAN EGOSIA PATATAREKIN	ZERBA FRESKO EKO PATATAREKIN SUEZTITUA
TXERRI HARAGI FRESKO GISATUA TOMATE BIRRINDUAREKIN	**FISH AND CHIPS** ARRAIN TXURI[2,4] FRESKO ARRAUTZAZTATUA[1,3]	EKO PATATA TORTILLA KUIATXOAREKIN (Arrautza ekologikoak, patata egosia eta kuiatxoa)[3]	MAKARROI[1] INTEGRALAK TOMATE SALTSA ETA SOJA TEXTURIZATUTAKO BOLOÑESAREKIN[15]	INDIOILAR BULARKI FRESKOA PLANTXAN EGINDA PERREXIL ETA BARATXURIAREKIN
PATATA, TIPULA ETA PIPER GORRIA LABEAN EGINA	TXIPS PATATAK	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA		LETXUGA BATAVIA, TIPULA ETA PEPINO ENTSALADA
LARANJA	**POSTRE BEREZIA** [1,3,6,7,8,10,11,12,13]	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA	FRUTA EKO (SAGARRA)	FRUTA EKO (UDAREA)
Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
30				
JAI EGUNA				

ALERGENOAK: 1.Glutendun zerealak 2.Krustazeoak 3.Arrautza 4.Arraina 5.Kakahuetea 6.Soia 7.Esne eta esnekiak 8.Kaskaradun fruituak 9.Apioa 10.Ziapea 11.Sesamo aleak 12.Sufre eta sulfitoak 13.Lupinua 14.Moluskuak 15.Lekaleak

CURSO 26/27

MENÚ NO TOMATE NOVIEMBRE

aramark

Oihane Aramendia

Nutricionista COL. N.º NA00483

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	**3**	**4**	**5**	**6**
FESTIVO	BERZA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA COCIDA Y REFRITO DE AJOS	ARROZ INTEGRAL ECO SALTEADO CON CALABACÍN, ZANAHORIA	LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ZANAHORIA	BORRAJA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA Y ZANAHORIA
	LOMO DE CERDO FRESCO A LA PLANCHA	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO AL HORNO
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, CEBOLLA	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)
	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (PERA)
	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
9	**10**	**11**	**12**	**13**
CREMA DE COL RIZADA FRESCA ECO (col rizada, puerro y patata) Y QUESO[7] CON ACEITE D.O NAVARRA	ALUBIAS ROJAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	MACARRONES[1] INTEGRALES CON SALSA DE CALABAZA	CREMA DE PUERROS FRESCOS ECO (puerro, patata, zanahoria) CON ACEITE D.O NAVARRA	ACELGAS FRESCAS ECO COCIDAS CON PATATA COCIDA
REVUELTO ECO DE JAMÓN Y QUESO (Huevo ecológico, jamón cocido y queso)[3,7]	PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO AL HORNO CON REFRITOS DE AJOS	CARNE DE PAVO FRESCA ESTOFADA	GARBANZOS[15] ECO. ESTOFADOS CON VERDURAS (cebolla, puerro y zanahoria)	PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINO	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PATATAS Y VERDURAS (cebolla, zanahoria, puerro y pimiento)		ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS
FRUTA EKO (MANZANA)	NARANJA	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	PLÁTANO	FRUTA EKO (MANDARINA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
16	**17**	**18**	**19**	**20**
CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO (calabaza vasca, puerro y patata) CON ACEITE D.O NAVARRA	GUISANTES[15] SALTEADOS CON PATATA COCIDA Y TAQUITOS DE JAMÓN	ALUBIAS BLANCAS[15] ECO ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla y pimiento)	ARROZ INTEGRAL ECO CON SALSA DE CALABAZA	PATATAS A LA RIOJANA (Patata cocida, chorizo, cebolla y pimiento)
LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ARROZ	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO AL HORNO CON REFRITO DE AJOS	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA EN SALSA DE CHAMPIÑONES	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO AL HORNO
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
MANDARINA	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (MANZANA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
23	**24**	**25**	**26**	**27**
	JORNADA GASTRONÓMICA REINO UNIDO			
CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	**BRITISH GARDEN SOUP** (SOPA DE VERDURAS FRESCAS CON FIDEOS)[1]	GARBANZOS[15] ECO. ESTOFADOS CON CALABAZA	BRÓCOLI FRESCO ECO AL VAPOR CON PATATA COCIDA	ACELGAS FRESCAS ECO COCIDAS CON PATATA COCIDA
MAGRO DE CERDO FRESCO GUISADO	**FISH AND CHIPS** PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO REBOZADO[1,3]	TORTILLA ECO DE PATATA CON CALABACÍN (Huevo ecológico, patata cocida y calabacín)[3]	MACARRONES[1] INTEGRALES CON SALSA DE CALABAZA Y BOLOÑESA DE SOJA TEXTURIZADA[15]	PECHUGA DE PAVO FRESCA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL
PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO	PATATAS CHIPS	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS		ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, CEBOLLA Y PEPINO
NARANJA	**POSTRE ESPECIAL** [1,3,6,7,8,10,11,12,13]	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANZANA)	FRUTA EKO (PERA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
30				
FESTIVO				

ALERGENOS: 1.Cereales con gluten 2.Crustáceos 3.Huevo 4.Pescado 5.Cacahuete 6.Soja 7.Leche y derivados 8.Frutos de cáscara 9.Apio 10.Mostaza 11.Granos de Sésamo 12.Dióxido de azufre y Sulfitos 13.Altramuces 14.Moluscos 15.Legumbres

26/27 IKASTURTEA

MENU TOMATERIK EZ AZAROA

Oihane Aramendia
Nutricionista COL. N.º NA00483

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
2	**3**	**4**	**5**	**6**
JAI EGUNA	AZA FRESKO EKO PATATA EGOSOAREKIN ETA BARATXURI FRIJITUEKIN SALTEATUTA	EKO ARROZA INTEGRALA KUIATXO, AZENARIOAREKIN	EKO DILISTAK[15] AZENARIOAREKIN GISATUAK	BORRAJA FRESKO EKO AZENARIO ETA PATATAREKIN SALTEATUTA
	TXERRI SOLOMO FRESKOA PLANTXAN EGINDA	EKO PATATA TORTILLA (Arrautza ekologikoak eta patata egosia)[3]	OILASKO IZTER FRESKOA LABEAN EGINA	ARRAIN URDIN[4] FRESKOALABEAN EGINA
	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	LETXUGA BATAVIA, TIPULA ENTSALADA	PISTOA (kuiatxo, piper gorria, piper berdea eta tipula labean egina)
	FRUTA EKO (UDAREA)	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (UDAREA)
	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
9	**10**	**11**	**12**	**13**
AZA KIZKUR FRESKO EKO KREMA (aza kizkurra, porrua eta patata) GAZTA[7] ETA NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	EKO BABARRUN GORRIAK[15] GISATUAK BARAZKIEKIN (piperra eta porrua)	MAKARROI[1] INTEGRALAK KUIA SALTSAREKIN	PORRU FRESKO EKO KREMA (porrua, patata eta azenarioa) NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	ZERBA FRESKO EKO PATATAREKIN EGOSIA
EKO ARRAUTZA NAHASIAK YORK ETA GAZTAREKIN (Arrautza ekologikoak, york urdaiazpikoa eta gazta)[3, 7]	ARRAIN TXURI[4] FRESKOA BARATXURI FRIJITUEKIN	INDIOILAR HARAGI FRESKO GISATUA	TXITXIRIO[15] EKO ERREGOSIAK BARAZKIEKIN (tipula, porrua eta azenarioa)	ARRAIN TXURI[4] FRESKOA LABEAN EGINA
LETXUGA, TIPULA ETA PEPINO ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	PATATA ETA BARAZKIAK (tipula, azenarioa, porrua eta piperra)		LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ENTSALADA
FRUTA EKO (SAGARRA)	LARANJA	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA	BANANA	FRUTA EKO (MANDARINA)
Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
16	**17**	**18**	**19**	**20**
KUIA FRESKO EKO KREMA (euskal kuia, porrua eta patata) NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	ILARRAK[15] PATATA EGOSIAREKIN ETA URDAIAZPIKOAREKIN SALTEATUTA	EKO BABARRUN TXURIAK[15] GISATUAK BARAZKIEKIN (tipula eta piperra)	ARROZA INTEGRALA EKO EGOSIA KUIA SALTSAREKIN	PATATA ERRIOXA ERARA (Patata egosia, txorizoa, tipula eta piperra)
EKO DILISTAK[15] ARROZAREKIN GISATUAK	ARRAIN URDINA[4] FRESKOA LABEAN EGINA BARATXURI FRIJITUEKIN	EKO PATATA TORTILLA (Arrautza ekologikoak eta patata egosia)[3]	OILASKO BULARKI FRESKOA PLANTXAN EGINA TXANPIÑOI SALTSAREKIN	ARRAIN URDIN[4] FRESKOA LABEAN EGINA
	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ENTSALADA	PISTOA (kuiatxo, piper gorria, piper berdea eta tipula labean egina)	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA
MANDARINA	FRUTA EKO (UDAREA)	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (SAGARRA)
Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
23	**24**	**25**	**26**	**27**
	ERRESUMA BATUKO GASTRONOMIA			
EKO AZENARIO FRESKO KREMA NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	**BRITISH GARDEN SOUP** (BARAZKI FRESKO ZOPA FIDEOEKIN)[1]	TXITXIRIO[15] EKO ERREGOSIAK KUIAREKIN	BROKOLI FRESKO EKO LURRUNETAN EGOSIA PATATAREKIN	ZERBA FRESKO EKO PATATAREKIN SUEZTITUA
TXERRI HARAGI FRESKO GISATUA	**FISH AND CHIPS** ARRAIN TXURI[2,4] FRESKO ARRAUTZAZTATUA[1,3]	EKO PATATA TORTILLA KUIATXOAREKIN (Arrautza ekologikoak, patata egosia eta kuiatxoa)[3]	MAKARROI[1] INTEGRALAK KUIA SALTSA ETA SOJA TEXTURIZATUTAKO BOLOÑESAREKIN[15]	INDIOILAR BULARKI FRESKOA PLANTXAN EGINDA PERREXIL ETA BARATXURIAREKIN
PATATA, TIPULA ETA PIPER GORRIA LABEAN EGINA	TXIPS PATATAK	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ENTSALADA		LETXUGA BATAVIA, TIPULA ETA PEPINO ENTSALADA
LARANJA	**POSTRE BEREZIA** [1,3,6,7,8,10,11,12,13]	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA	FRUTA EKO (SAGARRA)	FRUTA EKO (UDAREA)
Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
30				
JAI EGUNA				

ALERGENOAK: 1.Glutendun zerealak 2.Krustazeoak 3.Arrautza 4.Arraina 5.Kakahuetea 6.Soia 7.Esne eta esnekiak 8.Kaskaradun fruituak 9.Apioa 10.Ziapea 11.Sesamo aleak 12.Sufre eta sulfitoak 13.Lupinua 14.Moluskuak 15.Lekaleak

CURSO 26/27

MENÚ NO GLUTEN NOVIEMBRE

Oihane Aramendia
Nutricionista COL. N.º NA00483

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	**3**	**4**	**5**	**6**
FESTIVO	BERZA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA COCIDA Y REFRITO DE AJOS	ARROZ INTEGRAL ECO SALTEADO CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE	LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ZANAHORIA	BORRAJA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA Y ZANAHORIA
	LOMO DE CERDO FRESCO A LA PLANCHA	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO EN SALSA DE TOMATE
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, CEBOLLA Y TOMATE	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)
	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (PERA)
	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN
9	**10**	**11**	**12**	**13**
CREMA DE COL RIZADA FRESCA ECO (col rizada, puerro y patata) Y QUESO[7] CON ACEITE D.O NAVARRA	ALUBIAS ROJAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	MACARRONES SIN GLUTEN CON SALSA DE TOMATE	CREMA DE PUERROS FRESCOS ECO (puerro, patata, zanahoria) CON ACEITE D.O NAVARRA	ACELGAS FRESCAS ECO COCIDAS CON PATATA COCIDA
REVUELTO ECO DE JAMÓN Y QUESO (Huevo ecológico, jamón cocido y queso)[3,7]	PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO AL HORNO CON REFRITOS DE AJOS	CARNE DE PAVO FRESCA ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO	GARBANZOS[15] ECO. ESTOFADOS CON VERDURAS (cebolla, puerro y zanahoria)	PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINO	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PATATAS Y VERDURAS (cebolla, zanahoria, puerro y pimiento)		ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE
FRUTA EKO (MANZANA)	NARANJA	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	PLÁTANO	FRUTA EKO (MANDARINA)
PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN
16	**17**	**18**	**19**	**20**
CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO (calabaza vasca, puerro y patata) CON ACEITE D.O NAVARRA	GUISANTES[15] SALTEADOS CON PATATA COCIDA Y TAQUITOS DE JAMÓN	ALUBIAS BLANCAS[15] ECO ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla y pimiento)	ARROZ INTEGRAL ECO CON SALSA DE TOMATE	PATATAS A LA RIOJANA (Patata cocida, chorizo, cebolla y pimiento)
LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ARROZ	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO AL HORNO CON REFRITO DE AJOS	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA EN SALSA DE CHAMPIÑONES	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO AL HORNO
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
MANDARINA	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (MANZANA)
PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN
23	**24**	**25**	**26**	**27**
	JORNADA GASTRONÓMICA REINO UNIDO			
CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	**BRITISH GARDEN SOUP** (SOPA DE VERDURAS FRESCAS CON FIDEOS SIN GLUTEN)	GARBANZOS[15] ECO. ESTOFADOS CON CALABAZA	BRÓCOLI FRESCO ECO AL VAPOR CON PATATA COCIDA	ACELGAS FRESCAS ECO COCIDAS CON PATATA COCIDA
MAGRO DE CERDO FRESCO GUISADO CON TOMATE TRITURADO	**FISH AND CHIPS** PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO AL HORNO	TORTILLA ECO DE PATATA CON CALABACÍN (Huevo ecológico, patata cocida y calabacín)[3]	MACARRONES SIN GLUTEN CON SALSA DE TOMATE Y BOLOÑESA DE SOJA TEXTURIZADA[15]	PECHUGA DE PAVO FRESCA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL
PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO	PATATAS CHIPS	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE		ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, CEBOLLA Y PEPINO
NARANJA	**POSTRE ESPECIAL**	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANZANA)	FRUTA EKO (PERA)
PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN
30				
FESTIVO				

ALERGENOS: 1.Cereales con gluten 2.Crustáceos 3.Huevo 4.Pescado 5.Cacahuete 6.Soja 7.Leche y derivados 8.Frutos de cáscara 9.Apio 10.Mostaza 11.Granos de Sésamo 12.Dióxido de azufre y Sulfitos 13.Altramuces 14.Moluscos 15.Legumbres

26/27 IKASTURTEA

MENU GLUTENIK EZ AZAROA

Oihane Aramendia
Nutricionista COL. N.º NA00483

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
2	**3**	**4**	**5**	**6**
JAI EGUNA	AZA FRESKO EKO PATATA EGOSOAREKIN ETA BARATXURI FRIJITUEKIN SALTEATUTA	EKO ARROZA INTEGRALA KUIATXO, AZENARIO ETA TOMATE SALTSAREKIN	EKO DILISTAK[15] AZENARIOAREKIN GISATUAK	BORRAJA FRESKO EKO AZENARIO ETA PATATAREKIN SALTEATUTA
	TXERRI SOLOMO FRESKOA PLANTXAN EGINDA	EKO PATATA TORTILLA (Arrautza ekologikoak eta patata egosia)[3]	OILASKO IZTER FRESKOA LABEAN EGINA	ARRAIN URDIN[4] FRESKOA TOMATE SALTSAREKIN
	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	LETXUGA BATAVIA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA	PISTOA (kuiatxo, piper gorria, piper berdea eta tipula labean egina)
	FRUTA EKO (UDAREA)	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (UDAREA)
	GLUTENIK GABEKO OGIA	GLUTENIK GABEKO OGIA	GLUTENIK GABEKO OGIA	GLUTENIK GABEKO OGIA
9	**10**	**11**	**12**	**13**
AZA KIZKUR FRESKO EKO KREMA (aza kizkurra, porrua eta patata) GAZTA[7] ETA NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	EKO BABARRUN GORRIAK[15] GISATUAK BARAZKIEKIN (piperra eta porrua)	GLUTENIK GABEKO MAKARROIAK TOMATE SALTSAREKIN	PORRU FRESKO EKO KREMA (porrua, patata eta azenarioa) NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	ZERBA FRESKO EKO PATATAREKIN EGOSIA
EKO ARRAUTZA NAHASIAK YORK ETA GAZTAREKIN (Arrautza ekologikoak, york urdaiazpikoa eta gazta)[3, 7]	ARRAIN TXURI[4] FRESKOA BARATXURI FRIJITUEKIN	INDIOILAR HARAGI FRESKO GISATUA TOMATE BIRRINDUAREKIN	TXITXIRIO[15] EKO ERREGOSIAK BARAZKIEKIN (tipula, porrua eta azenarioa)	ARRAIN TXURI[4] FRESKOA LABEAN EGINA
LETXUGA, TIPULA ETA PEPINO ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	PATATA ETA BARAZKIAK (tipula, azenarioa, porrua eta piperra)		LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA
FRUTA EKO (SAGARRA)	LARANJA	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA	BANANA	FRUTA EKO (MANDARINA)
GLUTENIK GABEKO OGIA	GLUTENIK GABEKO OGIA	GLUTENIK GABEKO OGIA	GLUTENIK GABEKO OGIA	GLUTENIK GABEKO OGIA
16	**17**	**18**	**19**	**20**
KUIA FRESKO EKO KREMA (euskal kuia, porrua eta patata) NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	ILARRAK[15] PATATA EGOSIAREKIN ETA URDAIAZPIKOAREKIN SALTEATUTA	EKO BABARRUN TXURIAK[15] GISATUAK BARAZKIEKIN (tipula eta piperra)	ARROZA INTEGRALA EKO EGOSIA TOMATE SALTSAREKIN	PATATA ERRIOXA ERARA (Patata egosia, txorizoa, tipula eta piperra)
EKO DILISTAK[15] ARROZAREKIN GISATUAK	ARRAIN URDINA[4] FRESKOA LABEAN EGINA BARATXURI FRIJITUEKIN	EKO PATATA TORTILLA (Arrautza ekologikoak eta patata egosia)[3]	OILASKO BULARKI FRESKOA PLANTXAN EGINA TXANPIÑOI SALTSAREKIN	ARRAIN URDIN[4] FRESKOA LABEAN EGINA
	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA	PISTOA (kuiatxo, piper gorria, piper berdea eta tipula labean egina)	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA
MANDARINA	FRUTA EKO (UDAREA)	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (SAGARRA)
GLUTENIK GABEKO OGIA	GLUTENIK GABEKO OGIA	GLUTENIK GABEKO OGIA	GLUTENIK GABEKO OGIA	GLUTENIK GABEKO OGIA
23	**24**	**25**	**26**	**27**
	ERRESUMA BATUKO GASTRONOMIA			
EKO AZENARIO FRESKO KREMA NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	**BRITISH GARDEN SOUP** (BARAZKI FRESKO ZOPA GLUTEN GABEKO FIDEOEKIN)	TXITXIRIO[15] EKO ERREGOSIAK KUIAREKIN	BROKOLI FRESKO EKO LURRUNETAN EGOSIA PATATAREKIN	ZERBA FRESKO EKO PATATAREKIN SUEZTITUA
TXERRI HARAGI FRESKO GISATUA TOMATE BIRRINDUAREKIN	**FISH AND CHIPS** ARRAIN TXURI[2,4] FRESKOA LABEAN EGINA	EKO PATATA TORTILLA KUIATXOAREKIN (Arrautza ekologikoak, patata egosia eta kuiatxoa)[3]	GLUTENIK GAEBKO MAKARROIAK TOMATE SALTSA ETA SOJA TEXTURIZATUTAKO BOLOÑESAREKIN[15]	INDIOILAR BULARKI FRESKOA PLANTXAN EGINDA PERREXIL ETA BARATXURIAREKIN
PATATA, TIPULA ETA PIPER GORRIA LABEAN EGINA	TXIPS PATATAK	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA		LETXUGA BATAVIA, TIPULA ETA PEPINO ENTSALADA
LARANJA	**POSTRE BEREZIA**	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA	FRUTA EKO (SAGARRA)	FRUTA EKO (UDAREA)
GLUTENIK GABEKO OGIA	GLUTENIK GABEKO OGIA	GLUTENIK GABEKO OGIA	GLUTENIK GABEKO OGIA	GLUTENIK GABEKO OGIA
30				
JAI EGUNA				

ALERGENOAK: 1.Glutendun zerealak 2.Krustazeoak 3.Arrautza 4.Arraina 5.Kakahuetea 6.Soia 7.Esne eta esnekiak 8.Kaskaradun fruituak 9.Apioa 10.Ziapea 11.Sesamo aleak 12.Sufre eta sulfitoak 13.Lupinua 14.Moluskuak 15.Lekaleak

CURSO 26/27

MENÚ NO LEGUMINOSAS, MANZANA, PERA NOVIEMBRE

aramark
Oihane Aramendia
Nutricionista COL. N.º NA00483

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	**3**	**4**	**5**	**6**
FESTIVO	BERZA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA COCIDA Y REFRITO DE AJOS	ARROZ INTEGRAL ECO SALTEADO CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE	CREMA DE VERDURAS	BORRAJA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA Y ZANAHORIA
	LOMO DE CERDO FRESCO A LA PLANCHA	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO EN SALSA DE TOMATE
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, CEBOLLA Y TOMATE	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)
	NARANJA	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANDARINA)	PLÁTANO
	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
9	**10**	**11**	**12**	**13**
CREMA DE COL RIZADA FRESCA ECO (col rizada, puerro y patata) Y QUESO[7] CON ACEITE D.O NAVARRA	CREMA DE VERDURAS	MACARRONES[1] INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE	CREMA DE PUERROS FRESCOS ECO (puerro, patata, zanahoria) CON ACEITE D.O NAVARRA	ACELGAS FRESCAS ECO COCIDAS CON PATATA COCIDA
REVUELTO ECO DE JAMÓN Y QUESO (Huevo ecológico, jamón cocido y queso)[3,7]	PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO AL HORNO CON REFRITOS DE AJOS	CARNE DE PAVO FRESCA ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINO	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PATATAS Y VERDURAS (cebolla, zanahoria, puerro y pimiento)		ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE
MANDARINA	NARANJA	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	PLÁTANO	FRUTA EKO (MANDARINA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
16	**17**	**18**	**19**	**20**
CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO (calabaza vasca, puerro y patata) CON ACEITE D.O NAVARRA	ACELGAS CON PATATA COCIDA	CREMA DE VERDURAS	ARROZ INTEGRAL ECO CON SALSA DE TOMATE	PATATAS A LA RIOJANA (Patata cocida, chorizo, cebolla y pimiento)
PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO AL HORNO CON REFRITO DE AJOS	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA EN SALSA DE CHAMPIÑONES	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO AL HORNO
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
MANDARINA	PLÁTANO	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANDARINA)	NARANJA
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
23	**24**	**25**	**26**	**27**
	JORNADA GASTRONÓMICA REINO UNIDO			
CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	**BRITISH GARDEN SOUP** (SOPA DE VERDURAS FRESCAS CON FIDEOS)[1]	ESPINACAS CON PATATA	BRÓCOLI FRESCO ECO AL VAPOR CON PATATA COCIDA	ACELGAS FRESCAS ECO COCIDAS CON PATATA COCIDA
MAGRO DE CERDO FRESCO GUISADO CON TOMATE TRITURADO	**FISH AND CHIPS** PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO REBOZADO[1,3]	TORTILLA ECO DE PATATA CON CALABACÍN (Huevo ecológico, patata cocida y calabacín)[3]	MACARRONES[1] INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO DURO[3]	PECHUGA DE PAVO FRESCA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL
PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO	PATATAS CHIPS	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE		ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, CEBOLLA Y PEPINO
NARANJA	**POSTRE ESPECIAL** [1,3,6,7,8,10,11,12,13]	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	PLÁTANO	MANDARINA
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
30				
FESTIVO				

ALERGENOS: 1.Cereales con gluten 2.Crustáceos 3.Huevo 4.Pescado 5.Cacahuete 6.Soja 7.Leche y derivados 8.Frutos de cáscara 9.Apio 10.Mostaza 11.Granos de Sésamo 12.Dióxido de azufre y Sulfitos 13.Altramuces 14.Moluscos 15.Legumbres

26/27 IKASTURTEA

MENU LEKALERIK, SAGARRA, UDAREA EZ AZAROA

Oihane Aramendia
Nutricionista COL. N.º NA00483

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
2	**3**	**4**	**5**	**6**
JAI EGUNA	AZA FRESKO EKO PATATA EGOSOAREKIN ETA BARATXURI FRIJITUEKIN SALTEATUTA	EKO ARROZA INTEGRALA KUIATXO, AZENARIO ETA TOMATE SALTSAREKIN	BARAZKI KREMA	BORRAJA FRESKO EKO AZENARIO ETA PATATAREKIN SALTEATUTA
	TXERRI SOLOMO FRESKOA PLANTXAN EGINDA	EKO PATATA TORTILLA (Arrautza ekologikoak eta patata egosia)[3]	OILASKO IZTER FRESKOA LABEAN EGINA	ARRAIN URDIN[4] FRESKOA TOMATE SALTSAREKIN
	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	LETXUGA BATAVIA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA	PISTOA (kuiatxo, piper gorria, piper berdea eta tipula labean egina)
	LARANJA	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA	FRUTA EKO (MANDARINA)	BANANA
	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
9	**10**	**11**	**12**	**13**
AZA KIZKUR FRESKO EKO KREMA (aza kizkurra, porrua eta patata) GAZTA[7] ETA NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	BARAZKI KREMA	MAKARROI[1] INTEGRALAK TOMATE SALTSAREKIN	PORRU FRESKO EKO KREMA (porrua, patata eta azenarioa) NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	ZERBA FRESKO EKO PATATAREKIN EGOSIA
EKO ARRAUTZA NAHASIAK YORK ETA GAZTAREKIN (Arrautza ekologikoak, york urdaiazpikoa eta gazta)[3, 7]	ARRAIN TXURI[4] FRESKOA BARATXURI FRIJITUEKIN	INDIOILAR HARAGI FRESKO GISATUA TOMATE BIRRINDUAREKIN	OILASKO BULARKIA PLANTXAN EGINA	ARRAIN TXURI[4] FRESKOA LABEAN EGINA
LETXUGA, TIPULA ETA PEPINO ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	PATATA ETA BARAZKIAK (tipula, azenarioa, porrua eta piperra)		LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA
MANDARINA	LARANJA	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA	BANANA	FRUTA EKO (MANDARINA)
Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
16	**17**	**18**	**19**	**20**
KUIA FRESKO EKO KREMA (euskal kuia, porrua eta patata) NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	ZERBA PATATA EGOSIAREKIN	BARAZKI KREMA	ARROZA INTEGRALA EKO EGOSIA TOMATE SALTSAREKIN	PATATA ERRIOXA ERARA (Patata egosia, txorizoa, tipula eta piperra)
INDIOILAR BULARKIA PLANTXAN EGINA	ARRAIN URDINA[4] FRESKOA LABEAN EGINA BARATXURI FRIJITUEKIN	EKO PATATA TORTILLA (Arrautza ekologikoak eta patata egosia)[3]	OILASKO BULARKI FRESKOA PLANTXAN EGINA TXANPIÑOI SALTSAREKIN	ARRAIN URDIN[4] FRESKOA LABEAN EGINA
	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA	PISTOA (kuiatxo, piper gorria, piper berdea eta tipula labean egina)	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA
MANDARINA	BANANA	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA	FRUTA EKO (MANDARINA)	LARANJA
Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
23	**24**	**25**	**26**	**27**
	ERRESUMA BATUKO GASTRONOMIA			
EKO AZENARIO FRESKO KREMA NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	**BRITISH GARDEN SOUP** (BARAZKI FRESKO ZOPA FIDEOEKIN)[1]	ZIAZERBA PATATA EGOSIAREKIN	BROKOLI FRESKO EKO LURRUNETAN EGOSIA PATATAREKIN	ZERBA FRESKO EKO PATATAREKIN SUEZTITUA
TXERRI HARAGI FRESKO GISATUA TOMATE BIRRINDUAREKIN	**FISH AND CHIPS** ARRAIN TXURI[2,4] FRESKO ARRAUTZAZTATUA[1,3]	EKO PATATA TORTILLA KUIATXOAREKIN (Arrautza ekologikoak, patata egosia eta kuiatxoa)[3]	MAKARROI[1] INTEGRALAK TOMATE SALTSA ETA ARRAUTZA EGOSIAREKIN[3]	INDIOILAR BULARKI FRESKOA PLANTXAN EGINDA PERREXIL ETA BARATXURIAREKIN
PATATA, TIPULA ETA PIPER GORRIA LABEAN EGINA	TXIPS PATATAK	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA		LETXUGA BATAVIA, TIPULA ETA PEPINO ENTSALADA
LARANJA	**POSTRE BEREZIA** [1,3,6,7,8,10,11,12,13]	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA	BANANA	MANDARINA
Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
30				
JAI EGUNA				

ALERGENOAK: 1.Glutendun zerealak 2.Krustazeoak 3.Arrautza 4.Arraina 5.Kakahuetea 6.Soia 7.Esne eta esnekiak 8.Kaskaradun fruituak 9.Apioa 10.Ziapea 11.Sesamo aleak 12.Sufre eta sulfitoak 13.Lupinua 14.Moluskuak 15.Lekaleak

CURSO 26/27

MENÚ OVOLACTOVEGETARIANO NOVIEMBRE

aramark

Oihane Aramendia
Nutricionista COL. N.º NA00483

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	**3**	**4**	**5**	**6**
FESTIVO	BERZA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA COCIDA Y REFRITO DE AJOS	ARROZ INTEGRAL ECO SALTEADO CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE	CREMA DE VERDURAS	BORRAJA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA Y ZANAHORIA
	HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANCHA	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ZANAHORIA	SOJA TEXTURIZADA GUISADA CON TOMATE TRITURADO
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA		PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)
	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (PERA)
	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
9	**10**	**11**	**12**	**13**
CREMA DE COL RIZADA FRESCA ECO (col rizada, puerro y patata) Y QUESO[7] CON ACEITE D.O NAVARRA	CREMA DE VERDURAS	MACARRONES[1] INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE	CREMA DE PUERROS FRESCOS ECO (puerro, patata, zanahoria) CON ACEITE D.O NAVARRA	ACELGAS FRESCAS ECO COCIDAS CON PATATA COCIDA
TORTILLA FRANCESA[3]	ALUBIAS ROJAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	SOJA TEXTURIZADA ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO	GARBANZOS[15] ECO. ESTOFADOS CON VERDURAS (cebolla, puerro y zanahoria)	HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINO		PATATAS Y VERDURAS (cebolla, zanahoria, puerro y pimiento)		ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE
FRUTA EKO (MANZANA)	NARANJA	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	PLÁTANO	FRUTA EKO (MANDARINA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
16	**17**	**18**	**19**	**20**
CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO (calabaza vasca, puerro y patata) CON ACEITE D.O NAVARRA	ACELGAS COCIDAS CON PATATA COCIDA	ALUBIAS BLANCAS[15] ECO ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla y pimiento)	ARROZ INTEGRAL ECO CON SALSA DE TOMATE	CREMA DE VERDURAS
LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ARROZ	GUISANTES[15] SALTEADOS CON PATATA COCIDA	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANCHA	TORTILLA FRANCESA[3]
		PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
MANDARINA	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (MANZANA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
23	**24**	**25**	**26**	**27**
	JORNADA GASTRONÓMICA REINO UNIDO			
CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	**BRITISH GARDEN SOUP** (SOPA DE VERDURAS FRESCAS CON FIDEOS)[1]	GARBANZOS[15] ECO. ESTOFADOS CON CALABAZA	BRÓCOLI FRESCO ECO AL VAPOR CON PATATA COCIDA	ACELGAS FRESCAS ECO COCIDAS CON PATATA COCIDA
SOJA TEXTURIZADA GUISADA CON TOMATE TRITURADO	HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANCHA	TORTILLA ECO DE PATATA CON CALABACÍN (Huevo ecológico, patata cocida y calabacín)[3]	MACARRONES[1] INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y BOLOÑESA DE SOJA TEXTURIZADA[15]	TORTILLA FRANCESA[3]
PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO	PATATAS CHIPS	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE		ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, CEBOLLA Y PEPINO
NARANJA	**POSTRE ESPECIAL** [1,3,6,7,8,10,11,12,13]	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANZANA)	FRUTA EKO (PERA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
30				
FESTIVO				

ALERGENOS: 1.Cereales con gluten 2.Crustáceos 3.Huevo 4.Pescado 5.Cacahuete 6.Soja 7.Leche y derivados 8.Frutos de cáscara 9.Apio 10.Mostaza 11.Granos de Sésamo 12.Dióxido de azufre y Sulfitos 13.Altramuces 14.Moluscos 15.Legumbres

26/27 IKASTURTEA

MENU OBOLAKTOBEGETARIANOA AZAROA

Oihane Aramendia
Nutricionista COL. N.º NA00483

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
2	**3**	**4**	**5**	**6**
JAI EGUNA	AZA FRESKO EKO PATATA EGOSOAREKIN ETA BARATXURI FRIJITUEKIN SALTEATUTA	EKO ARROZA INTEGRALA KUIATXO, AZENARIO ETA TOMATE SALTSAREKIN	BARAZKI KREMA	BORRAJA FRESKO EKO AZENARIO ETA PATATAREKIN SALTEATUTA
	BARAZKI HANBURGESA PLANTXAN EGINA	EKO PATATA TORTILLA (Arrautza ekologikoak eta patata egosia)[3]	EKO DILISTAK[15] AZENARIOAREKIN GISATUAK	SOJA TEXTURIZATUA TOMATE SALTSAREKIN
	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA		PISTOA (kuiatxo, piper gorria, piper berdea eta tipula labean egina)
	FRUTA EKO (UDAREA)	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (UDAREA)
	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
9	**10**	**11**	**12**	**13**
AZA KIZKUR FRESKO EKO KREMA (aza kizkurra, porrua eta patata) GAZTA[7] ETA NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	BARAZKI KREMA	MAKARROI[1] INTEGRALAK TOMATE SALTSAREKIN	PORRU FRESKO EKO KREMA (porrua, patata eta azenarioa) NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	ZERBA FRESKO EKO PATATAREKIN EGOSIA
TORTILLA FRANTSESA[3]	EKO BABARRUN GORRIAK[15] GISATUAK BARAZKIEKIN (piperra eta porrua)	SOJA TEXTURIZATUA TOMATE SALTSAREKIN	TXITXIRIO[15] EKO ERREGOSIAK BARAZKIEKIN (tipula, porrua eta azenarioa)	BARAZKI HANBURGESA PLANTXAN EGINA
LETXUGA, TIPULA ETA PEPINO ENTSALADA		PATATA ETA BARAZKIAK (tipula, azenarioa, porrua eta piperra)		LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA
FRUTA EKO (SAGARRA)	LARANJA	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA	BANANA	FRUTA EKO (MANDARINA)
Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
16	**17**	**18**	**19**	**20**
KUIA FRESKO EKO KREMA (euskal kuia, porrua eta patata) NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	ZERBA PATATA EGOSIAREKIN	EKO BABARRUN TXURIAK[15] GISATUAK BARAZKIEKIN (tipula eta piperra)	ARROZA INTEGRALA EKO EGOSIA TOMATE SALTSAREKIN	BARAZKI KREMA
EKO DILISTAK[15] ARROZAREKIN GISATUAK	INDIOILAR BULARKIA PLANTXAN EGINA	ARRAUTZA EGOSIAK[3] TOMATE SALTSAREKIN	BARAZKI HANBURGESA PLANTXAN EGINA	TORTILLA FRANTSESA[3]
	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA	PISTOA (kuiatxo, piper gorria, piper berdea eta tipula labean egina)	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA
MANDARINA	FRUTA EKO (UDAREA)	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (SAGARRA)
Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
23	**24**	**25**	**26**	**27**
	ERRESUMA BATUKO GASTRONOMIA			
EKO AZENARIO FRESKO KREMA NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	**BRITISH GARDEN SOUP** (BARAZKI FRESKO ZOPA FIDEOEKIN)[1]	TXITXIRIO[15] EKO ERREGOSIAK KUIAREKIN	BROKOLI FRESKO EKO LURRUNETAN EGOSIA PATATAREKIN	ZERBA FRESKO EKO PATATAREKIN SUEZTITUA
SOJA TEXTURIZATUA TOMATE SALTSAREKIN	BARAZKI HANBURGESA PLANTXAN EGINA	EKO PATATA TORTILLA KUIATXOAREKIN (Arrautza ekologikoak, patata egosia eta kuiatxoa)[3]	MAKARROI[1] INTEGRALAK TOMATE SALTSA ETA SOJA TEXTURIZATUTAKO BOLOÑESAREKIN[15]	TORTILLA FRANTSESA[3]
PATATA, TIPULA ETA PIPER GORRIA LABEAN EGINA	TXIPS PATATAK	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA		LETXUGA BATAVIA, TIPULA ETA PEPINO ENTSALADA
LARANJA	**POSTRE BEREZIA** [1,3,6,7,8,10,11,12,13]	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA	FRUTA EKO (SAGARRA)	FRUTA EKO (UDAREA)
Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
30				
JAI EGUNA				

ALERGENOAK: 1.Glutendun zerealak 2.Krustazeoak 3.Arrautza 4.Arraina 5.Kakahuetea 6.Soia 7.Esne eta esnekiak 8.Kaskaradun fruituak 9.Apioa 10.Ziapea 11.Sesamo aleak 12.Sufre eta sulfitoak 13.Lupinua 14.Moluskuak 15.Lekaleak

CURSO 26/27

MENÚ NO ALCACHOFA, COL, COLIFLOR, PUERRO, BRÓCOLI NOVIEMBRE

aramark

Oihane Aramendia
Nutricionista COL. N.º NA00483

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	**3**	**4**	**5**	**6**
FESTIVO	CREMA DE VERDURAS	ARROZ INTEGRAL ECO SALTEADO CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE	LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ZANAHORIA	BORRAJA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA Y ZANAHORIA
	LOMO DE CERDO FRESCO A LA PLANCHA	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO EN SALSA DE TOMATE
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, CEBOLLA Y TOMATE	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)
	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (PERA)
	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
9	**10**	**11**	**12**	**13**
CREMA DE VERDURAS	ALUBIAS ROJAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento)	MACARRONES[1] INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE	CREMA DE VERDURAS	ACELGAS FRESCAS ECO COCIDAS CON PATATA COCIDA
REVUELTO ECO DE JAMÓN Y QUESO (Huevo ecológico, jamón cocido y queso)[3,7]	PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO AL HORNO CON REFRITOS DE AJOS	CARNE DE PAVO FRESCA ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO	GARBANZOS[15] ECO. ESTOFADOS CON VERDURAS (cebolla y zanahoria)	PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINO	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PATATAS Y VERDURAS (cebolla, zanahoria y pimiento)		ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE
FRUTA EKO (MANZANA)	NARANJA	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	PLÁTANO	FRUTA EKO (MANDARINA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
16	**17**	**18**	**19**	**20**
CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO (calabaza vasca y patata) CON ACEITE D.O NAVARRA	GUISANTES[15] SALTEADOS CON PATATA COCIDA Y TAQUITOS DE JAMÓN	ALUBIAS BLANCAS[15] ECO ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla y pimiento)	ARROZ INTEGRAL ECO CON SALSA DE TOMATE	PATATAS A LA RIOJANA (Patata cocida, chorizo, cebolla y pimiento)
LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ARROZ	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO AL HORNO CON REFRITO DE AJOS	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA EN SALSA DE CHAMPIÑONES	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO AL HORNO
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
MANDARINA	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (MANZANA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
23	**24**	**25**	**26**	**27**
	JORNADA GASTRONÓMICA REINO UNIDO			
CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	**BRITISH GARDEN SOUP** (SOPA DE VERDURAS FRESCAS CON FIDEOS)[1]	GARBANZOS[15] ECO. ESTOFADOS CON CALABAZA	CREMA DE VERDURAS	ACELGAS FRESCAS ECO COCIDAS CON PATATA COCIDA
MAGRO DE CERDO FRESCO GUISADO CON TOMATE TRITURADO	**FISH AND CHIPS** PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO REBOZADO[1,3]	TORTILLA ECO DE PATATA CON CALABACÍN (Huevo ecológico, patata cocida y calabacín)[3]	MACARRONES[1] INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y BOLOÑESA DE SOJA TEXTURIZADA[15]	PECHUGA DE PAVO FRESCA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL
PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO	PATATAS CHIPS	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE		ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, CEBOLLA Y PEPINO
NARANJA	**POSTRE ESPECIAL** [1,3,6,7,8,10,11,12,13]	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANZANA)	FRUTA EKO (PERA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
30				
FESTIVO				

ALERGENOS: 1.Cereales con gluten 2.Crustáceos 3.Huevo 4.Pescado 5.Cacahuete 6.Soja 7.Leche y derivados 8.Frutos de cáscara 9.Apio 10.Mostaza 11.Granos de Sésamo 12.Dióxido de azufre y Sulfitos 13.Altramuces 14.Moluscos 15.Legumbres

26/27 IKASTURTEA

MENU ALKATXOFA, AZA, AZALOREA, PORRUA, BROKOLIA EZ AZAROA

Oihane Aramendia
Nutricionista COL. N.º NA00483

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
2	**3**	**4**	**5**	**6**
JAI EGUNA	BARAZKI KREMA	EKO ARROZA INTEGRALA KUIATXO, AZENARIO ETA TOMATE SALTSAREKIN	EKO DILISTAK[15] AZENARIOAREKIN GISATUAK	BORRAJA FRESKO EKO AZENARIO ETA PATATAREKIN SALTEATUTA
	TXERRI SOLOMO FRESKOA PLANTXAN EGINDA	EKO PATATA TORTILLA (Arrautza ekologikoak eta patata egosia)[3]	OILASKO IZTER FRESKOA LABEAN EGINA	ARRAIN URDIN[4] FRESKOA TOMATE SALTSAREKIN
	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	LETXUGA BATAVIA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA	PISTOA (kuiatxo, piper gorria, piper berdea eta tipula labean egina)
	FRUTA EKO (UDAREA)	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (UDAREA)
	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
9	**10**	**11**	**12**	**13**
BARAZKI KREMA	EKO BABARRUN GORRIAK[15] GISATUAK BARAZKIEKIN (piperra)	MAKARROI[1] INTEGRALAK TOMATE SALTSAREKIN	BARAZKI KREMA	ZERBA FRESKO EKO PATATAREKIN EGOSIA
EKO ARRAUTZA NAHASIAK YORK ETA GAZTAREKIN (Arrautza ekologikoak, york urdaiazpikoa eta gazta)[3, 7]	ARRAIN TXURI[4] FRESKOA BARATXURI FRIJITUEKIN	INDIOILAR HARAGI FRESKO GISATUA TOMATE BIRRINDUAREKIN	TXITXIRIO[15] EKO ERREGOSIAK BARAZKIEKIN (tipula eta azenarioa)	ARRAIN TXURI[4] FRESKOA LABEAN EGINA
LETXUGA, TIPULA ETA PEPINO ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	PATATA ETA BARAZKIAK (tipula, azenarioa eta piperra)		LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA
FRUTA EKO (SAGARRA)	LARANJA	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA	BANANA	FRUTA EKO (MANDARINA)
Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
16	**17**	**18**	**19**	**20**
KUIA FRESKO EKO KREMA (euskal kuia eta patata) NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	ILARRAK[15] PATATA EGOSIAREKIN ETA URDAIAZPIKOAREKIN SALTEATUTA	EKO BABARRUN TXURIAK[15] GISATUAK BARAZKIEKIN (tipula eta piperra)	ARROZA INTEGRALA EKO EGOSIA TOMATE SALTSAREKIN	PATATA ERRIOXA ERARA (Patata egosia, txorizoa, tipula eta piperra)
EKO DILISTAK[15] ARROZAREKIN GISATUAK	ARRAIN URDINA[4] FRESKOA LABEAN EGINA BARATXURI FRIJITUEKIN	EKO PATATA TORTILLA (Arrautza ekologikoak eta patata egosia)[3]	OILASKO BULARKI FRESKOA PLANTXAN EGINA TXANPIÑOI SALTSAREKIN	ARRAIN URDIN[4] FRESKOA LABEAN EGINA
	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA	PISTOA (kuiatxo, piper gorria, piper berdea eta tipula labean egina)	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA
MANDARINA	FRUTA EKO (UDAREA)	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (SAGARRA)
Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
23	**24**	**25**	**26**	**27**
	ERRESUMA BATUKO GASTRONOMIA			
EKO AZENARIO FRESKO KREMA NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	**BRITISH GARDEN SOUP** (BARAZKI FRESKO ZOPA FIDEOEKIN)[1]	TXITXIRIO[15] EKO ERREGOSIAK KUIAREKIN	BARAZKI KREMA	ZERBA FRESKO EKO PATATAREKIN SUEZTITUA
TXERRI HARAGI FRESKO GISATUA TOMATE BIRRINDUAREKIN	**FISH AND CHIPS** ARRAIN TXURI[2,4] FRESKO ARRAUTZAZTATUA[1,3]	EKO PATATA TORTILLA KUIATXOAREKIN (Arrautza ekologikoak, patata egosia eta kuiatxoa)[3]	MAKARROI[1] INTEGRALAK TOMATE SALTSA ETA SOJA TEXTURIZATUTAKO BOLOÑESAREKIN[15]	INDIOILAR BULARKI FRESKOA PLANTXAN EGINDA PERREXIL ETA BARATXURIAREKIN
PATATA, TIPULA ETA PIPER GORRIA LABEAN EGINA	TXIPS PATATAK	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA		LETXUGA BATAVIA, TIPULA ETA PEPINO ENTSALADA
LARANJA	**POSTRE BEREZIA** [1,3,6,7,8,10,11,12,13]	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA	FRUTA EKO (SAGARRA)	FRUTA EKO (UDAREA)
Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
30				
JAI EGUNA				

ALERGENOAK: 1.Glutendun zerealak 2.Krustazeoak 3.Arrautza 4.Arraina 5.Kakahuetea 6.Soia 7.Esne eta esnekiak 8.Kaskaradun fruituak 9.Apioa 10.Ziapea 11.Sesamo aleak 12.Sufre eta sulfitoak 13.Lupinua 14.Moluskuak 15.Lekaleak

CURSO 26/27

MENÚ DIABETICO 5 RACIONES DE HIDRATO DE CARBONO NOVIEMBRE

aramark
Oihane Aramendia
Nutricionista COL. N.º NA00483

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	**3**	**4**	**5**	**6**
FESTIVO	BERZA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA COCIDA Y REFRITO DE AJOS	ARROZ INTEGRAL ECO SALTEADO CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE	LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ZANAHORIA	BORRAJA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA Y ZANAHORIA
	100 gr de patata cocida = 2 rac	**120 gr de arroz cocido = 3 rac**	**100 gr lentejas cocidas = 2 rac**	**100 gr de patata cocida = 2 rac**
	LOMO DE CERDO FRESCO A LA PLANCHA	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO EN SALSA DE TOMATE
		25 gr de patata cocida = 0,5 rac		
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, CEBOLLA Y TOMATE	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)
	40 gr de arroz cocido = 1 ración		**50 gr de patata cocida = 1 rac**	**50 gr de patata cocida = 1 rac**
	PERA EKO 100gr = 1 ración	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD (0,5 ración)	FRUTA EKO (MANDARINA) 100gr = 1 ración	PERA EKO 100gr = 1 ración
	Pan Integral[1] (23 gr = 1 ración)	Pan Integral[1] (23 gr = 1 ración)	Pan Integral[1] (23 gr = 1 ración)	Pan Integral[1] (23 gr = 1 ración)
9	**10**	**11**	**12**	**13**
CREMA DE COL RIZADA FRESCA ECO (col rizada, puerro y patata) Y QUESO[7] CON ACEITE D.O NAVARRA	ALUBIAS ROJAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	MACARRONES[1] INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE	CREMA DE PUERROS FRESCOS ECO (puerro, patata, zanahoria) CON ACEITE D.O NAVARRA	ACELGAS FRESCAS ECO COCIDAS CON PATATA COCIDA
100 gr de patata cocida = 2 rac	**150 gr alubias cocidas = 3 rac.**	**135 gr pasta cocida = 3 rac**	**25 gr de patata cocida = 0,5 rac**	**100 gr de patata cocida = 2 rac**
REVUELTO ECO DE JAMÓN Y QUESO (Huevo ecológico, jamón cocido y queso)[3,7]	PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO AL HORNO CON REFRITOS DE AJOS	CARNE DE PAVO FRESCA ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO	GARBANZOS[15] ECO. ESTOFADOS CON VERDURAS (cebolla, puerro y zanahoria)	PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO AL HORNO
			138gr garbanzo hervido = 2,5 rac.	
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINO	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PATATAS Y VERDURAS (cebolla, zanahoria, puerro y pimiento)		ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE
40 gr de arroz cocido = 1 ración		**25 gr de patata cocida = 0,5 rac**		**50 gr de patata cocida = 1 rac**
MANZANA EKO 100gr = 1 ración	NARANJA 100gr = 1 ración	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD (0,5 ración)	PLÁTANO 100gr=1 ración	FRUTA EKO (MANDARINA) 100gr = 1 ración
Pan Integral[1] (23 gr = 1 ración)	Pan Integral[1] (23 gr = 1 ración)	Pan Integral[1] (23 gr = 1 ración)	Pan Integral[1] (23 gr = 1 ración)	Pan Integral[1] (23 gr = 1 ración)
16	**17**	**18**	**19**	**20**
CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO (calabaza vasca, puerro y patata) CON ACEITE D.O NAVARRA	GUISANTES[15] SALTEADOS CON PATATA COCIDA Y TAQUITOS DE JAMÓN	ALUBIAS BLANCAS[15] ECO ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla y pimiento)	ARROZ INTEGRAL ECO CON SALSA DE TOMATE	PATATAS A LA RIOJANA (Patata cocida, chorizo, cebolla y pimiento)
	100 gr de patata cocida = 2 rac			
25 gr de patata cocida = 0,5 rac	**100 gr de guisante cocido = 1 rac**	**150 gr alubias cocidas = 3 rac.**	**120 gr de arroz cocido = 3 rac**	**150 gr de patata cocida = 3 rac**
LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ARROZ	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO AL HORNO CON REFRITO DE AJOS	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA EN SALSA DE CHAMPIÑONES	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO AL HORNO
100 gr lentejas cocidas = 2 rac				
20 gr de arroz cocido = 0,5 ración		**25 gr de patata cocida = 0,5 rac**		
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
MANDARINA 100gr = 1 ración	FRUTA EKO (PERA) 100gr = 1 ración	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD (0,5 ración)	FRUTA EKO (MANDARINA) 100gr = 1 ración	MANZANA EKO 100gr = 1 ración
Pan Integral[1] (23 gr = 1 ración)	Pan Integral[1] (23 gr = 1 ración)	Pan Integral[1] (23 gr = 1 ración)	Pan Integral[1] (23 gr = 1 ración)	Pan Integral[1] (23 gr = 1 ración)
23	**24**	**25**	**26**	**27**
	JORNADA GASTRONÓMICA REINO UNIDO			
CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	**BRITISH GARDEN SOUP** (SOPA DE VERDURAS FRESCAS CON FIDEOS)[1] **+ PATATA**	GARBANZOS[15] ECO. ESTOFADOS CON CALABAZA	BRÓCOLI FRESCO ECO AL VAPOR CON PATATA COCIDA	ACELGAS FRESCAS ECO COCIDAS CON PATATA COCIDA
100 gr de patata cocida = 2 rac	**100 gr de patata cocida = 2 rac**	**138gr garbanzo hervido = 2,5 rac.**	**50 gr de patata cocida = 1 rac**	**100 gr de patata cocida = 2 rac**
MAGRO DE CERDO FRESCO GUISADO CON TOMATE TRITURADO	**FISH AND CHIPS** PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO REBOZADO[1,3]	TORTILLA ECO DE PATATA CON CALABACÍN (Huevo ecológico, patata cocida y calabacín)[3]	MACARRONES[1] INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y BOLOÑESA DE SOJA TEXTURIZADA[15]	PECHUGA DE PAVO FRESCA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL
		50 gr de patata cocida = 1 rac	**113 gr pasta cocida = 2,5 rac**	
			50 gr de soja cocida = 0,5 rac	
PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO	PATATAS CHIPS (20gr = 1 ración)	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE		ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, CEBOLLA Y PEPINO
50 gr de patata cocida = 1 rac				**40 gr de arroz cocido = 1 ración**
NARANJA 100gr = 1 ración	**POSTRE ESPECIAL** (1 ración)	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD (0,5 ración)	MANZANA EKO 100gr = 1 ración	PERA EKO 100gr = 1 ración
Pan Integral[1] (23 gr = 1 ración)	Pan Integral[1] (23 gr = 1 ración)	Pan Integral[1] (23 gr = 1 ración)		Pan Integral[1] (23 gr = 1 ración)
30				
FESTIVO				

ALERGENOS: 1.Cereales con gluten 2.Crustáceos 3.Huevo 4.Pescado 5.Cacahuete 6.Soja 7.Leche y derivados 8.Frutos de cáscara 9.Apio 10.Mostaza 11.Granos de Sésamo 12.Dióxido de azufre y Sulfitos 13.Altramuces 14.Moluscos 15.Legumbres

26/27 IKASTURTEA

MENU DIABETIKOA 5 RAZIO HIDRATO KARBONO AZAROA

aramark
Oihane Aramendia
Nutricionista COL. N.º NA00483

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
2	**3**	**4**	**5**	**6**
JAI EGUNA	AZA FRESKO EKO PATATA EGOSOAREKIN ETA BARATXURI FRIJITUEKIN SALTEATUTA	EKO ARROZA INTEGRALA KUIATXO, AZENARIO ETA TOMATE SALTSAREKIN	EKO DILISTAK[15] AZENARIOAREKIN GISATUAK	BORRAJA FRESKO EKO AZENARIO ETA PATATAREKIN SALTEATUTA
	100 gr patata egosia = 2 razio	**120 gr arroza egosia = 3 razio**	**100 gr dilista egosita = 2 razio**	**100 gr patata egosia = 2 razio**
	TXERRI SOLOMO FRESKOA PLANTXAN EGINDA	EKO PATATA TORTILLA (Arrautza ekologikoak eta patata egosia)[3]	OILASKO IZTER FRESKOA LABEAN EGINA	ARRAIN URDIN[4] FRESKOA TOMATE SALTSAREKIN
		25 gr patata egosia = 0,5 razio		
	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	LETXUGA BATAVIA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA	PISTOA (kuiatxo, piper gorria, piper berdea eta tipula labean egina)
	40 gr arroza egosia = 1 razio		**50 gr patata egosia = 1 razio**	**50 gr patata egosia = 1 razio**
	EKO UDAREA 100gr = 1 razio	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA (0,5 razio)	FRUTA EKO (MANDARINA) 100gr = 1 razio	EKO UDAREA 100gr = 1 razio
	Ogi Integrala[1] (23 gr = 1 razio)	Ogi Integrala[1] (23 gr = 1 razio)	Ogi Integrala[1] (23 gr = 1 razio)	Ogi Integrala[1] (23 gr = 1 razio)
9	**10**	**11**	**12**	**13**
AZA KIZKUR FRESKO EKO KREMA (aza kizkurra, porrua eta patata) GAZTA[7] ETA NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	EKO BABARRUN GORRIAK[15] GISATUAK BARAZKIEKIN (piperra eta porrua)	MAKARROI[1] INTEGRALAK TOMATE SALTSAREKIN	PORRU FRESKO EKO KREMA (porrua, patata eta azenarioa) NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	ZERBA FRESKO EKO PATATAREKIN EGOSIA
100 gr patata egosia = 2 razio	**150 gr babarrun egosita = 3 razio**	**135gr pasta egosia = 3 razio**	**25 gr patata egosia = 0,5 razio**	**100 gr patata egosia = 2 razio**
EKO ARRAUTZA NAHASIAK YORK ETA GAZTAREKIN (Arrautza ekologikoak, york urdaiazpikoa eta gazta)[3, 7]	ARRAIN TXURI[4] FRESKOA BARATXURI FRIJITUEKIN	INDIOILAR HARAGI FRESKO GISATUA TOMATE BIRRINDUAREKIN	TXITXIRIO[15] EKO ERREGOSIAK BARAZKIEKIN (tipula, porrua eta azenarioa)	ARRAIN TXURI[4] FRESKOA LABEAN EGINA
			138 gr txitxirio egosita = 2,5 razio	
LETXUGA, TIPULA ETA PEPINO ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	PATATA ETA BARAZKIAK (tipula, azenarioa, porrua eta piperra)		LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA
40 gr arroza egosia = 1 razio		**25 gr patata egosia = 0,5 razio**		**50 gr patata egosia = 1 razio**
FRUTA EKO (SAGARRA) 100gr = 1 razio	LARANJA 100gr = 1 razio	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA (0,5 razio)	BANANA 100gr = 1 razio	FRUTA EKO (MANDARINA) 100gr = 1 razio
Ogi Integrala[1] (23 gr = 1 razio)	Ogi Integrala[1] (23 gr = 1 razio)	Ogi Integrala[1] (23 gr = 1 razio)	Ogi Integrala[1] (23 gr = 1 razio)	Ogi Integrala[1] (23 gr = 1 razio)
16	**17**	**18**	**19**	**20**
KUIA FRESKO EKO KREMA (euskal kuia, porrua eta patata) NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	ILARRAK[15] PATATA EGOSIAREKIN ETA URDAIAZPIKOAREKIN SALTEATUTA	EKO BABARRUN TXURIAK[15] GISATUAK BARAZKIEKIN (tipula eta piperra)	ARROZA INTEGRALA EKO EGOSIA TOMATE SALTSAREKIN	PATATA ERRIOXA ERARA (Patata egosia, txorizoa, tipula eta piperra)
25 gr patata egosia = 0,5 razio	**100 gr patata egosia = 2 razio**	**150 gr babarrun egosita = 3 razio**	**120 gr arroza egosia = 3 razio**	**150 gr patata egosia = 3 razio**
	100 gr ilarrak egosiak = 1 razio			
EKO DILISTAK[15] ARROZAREKIN GISATUAK	ARRAIN URDINA[4] FRESKOA LABEAN EGINA BARATXURI FRIJITUEKIN	EKO PATATA TORTILLA (Arrautza ekologikoak eta patata egosia)[3]	OILASKO BULARKI FRESKOA PLANTXAN EGINA TXANPIÑOI SALTSAREKIN	ARRAIN URDIN[4] FRESKOA LABEAN EGINA
100 gr dilista egosita = 2 razio		**25 gr patata egosia = 0,5 razio**		
20 gr arroza egosia = 0,5 razio				
	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA	PISTOA (kuiatxo, piper gorria, piper berdea eta tipula labean egina)	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA
MANDARINA 100gr = 1 razio	FRUTA EKO (UDAREA) 100gr = 1 razio	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA (0,5 razio)	FRUTA EKO (MANDARINA) 100gr = 1 razio	EKO SAGARRA 100gr = 1 razio
Ogi Integrala[1] (23 gr = 1 razio)	Ogi Integrala[1] (23 gr = 1 razio)	Ogi Integrala[1] (23 gr = 1 razio)	Ogi Integrala[1] (23 gr = 1 razio)	Ogi Integrala[1] (23 gr = 1 razio)
23	**24**	**25**	**26**	**27**
	ERRESUMA BATUKO GASTRONOMIA			
EKO AZENARIO FRESKO KREMA NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	**BRITISH GARDEN SOUP** (BARAZKI FRESKO ZOPA FIDEOEKIN)[1] **+ PATATA**	TXITXIRIO[15] EKO ERREGOSIAK KUIAREKIN	BROKOLI FRESKO EKO LURRUNETAN EGOSIA PATATAREKIN	ZERBA FRESKO EKO PATATAREKIN SUEZTITUA
100 gr patata egosia = 2 razio		**110gr txitxirio egosita = 2 razio**	**50 gr patata egosia = 1 razio**	**100 gr patata egosia = 2 razio**
TXERRI HARAGI FRESKO GISATUA TOMATE BIRRINDUAREKIN	**FISH AND CHIPS** ARRAIN TXURI[2,4] FRESKO ARRAUTZAZTATUA[1,3]	EKO PATATA TORTILLA KUIATXOAREKIN (Arrautza ekologikoak, patata egosia eta kuiatxoa)[3]	MAKARROI[1] INTEGRALAK TOMATE SALTSA ETA SOJA TEXTURIZATUTAKO BOLOÑESAREKIN[15]	INDIOILAR BULARKI FRESKOA PLANTXAN EGINDA PERREXIL ETA BARATXURIAREKIN
		50 gr patata egosia = 1 razio	**113gr pasta egosia = 2,5 razio**	
			50gr soja egosia = 0,5 razio	
PATATA, TIPULA ETA PIPER GORRIA LABEAN EGINA	TXIPS PATATAK (20gr = razio 1)	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA		LETXUGA BATAVIA, TIPULA ETA PEPINO ENTSALADA
50 gr patata egosia = 1 razio				**40 gr arroza egosia = 1 razio**
LARANJA 100gr = 1 razio	**POSTRE BEREZIA (razio 1)**	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA (0,5 razio)	FRUTA EKO (SAGARRA) 100gr = 1 razio	FRUTA EKO (UDAREA) 100gr = 1 razio
Ogi Integrala[1] (23 gr = 1 razio)	Ogi Integrala[1] (23 gr = 1 razio)	Ogi Integrala[1] (23 gr = 1 razio)		Ogi Integrala[1] (23 gr = 1 razio)
30				
JAI EGUNA				

ALERGENOAK: 1.Glutendun zerealak 2.Krustazeoak 3.Arrautza 4.Arraina 5.Kakahuetea 6.Soia 7.Esne eta esnekiak 8.Kaskaradun fruituak 9.Apioa 10.Ziapea 11.Sesamo aleak 12.Sufre eta sulfitoak 13.Lupinua 14.Moluskuak 15.Lekaleak

CURSO 26/27

MENÚ NO LEGUMINOSAS NOVIEMBRE

aramark

Oihane Aramendia

Nutricionista COL. N.º NA00483

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	**3**	**4**	**5**	**6**
FESTIVO	BERZA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA COCIDA Y REFRITO DE AJOS	ARROZ INTEGRAL ECO SALTEADO CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE	CREMA DE VERDURAS	BORRAJA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA Y ZANAHORIA
	LOMO DE CERDO FRESCO A LA PLANCHA	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO EN SALSA DE TOMATE
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, CEBOLLA Y TOMATE	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)
	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (PERA)
	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
9	**10**	**11**	**12**	**13**
CREMA DE COL RIZADA FRESCA ECO (col rizada, puerro y patata) Y QUESO[7] CON ACEITE D.O NAVARRA	CREMA DE VERDURAS	MACARRONES[1] INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE	CREMA DE PUERROS FRESCOS ECO (puerro, patata, zanahoria) CON ACEITE D.O NAVARRA	ACELGAS FRESCAS ECO COCIDAS CON PATATA COCIDA
REVUELTO ECO DE JAMÓN Y QUESO (Huevo ecológico, jamón cocido y queso)[3,7]	PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO AL HORNO CON REFRITOS DE AJOS	CARNE DE PAVO FRESCA ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINO	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PATATAS Y VERDURAS (cebolla, zanahoria, puerro y pimiento)		ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE
FRUTA EKO (MANZANA)	NARANJA	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	PLÁTANO	FRUTA EKO (MANDARINA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
16	**17**	**18**	**19**	**20**
CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO (calabaza vasca, puerro y patata) CON ACEITE D.O NAVARRA	ACELGAS CON PATATA COCIDA	CREMA DE VERDURAS	ARROZ INTEGRAL ECO CON SALSA DE TOMATE	PATATAS A LA RIOJANA (Patata cocida, chorizo, cebolla y pimiento)
PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO AL HORNO CON REFRITO DE AJOS	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA EN SALSA DE CHAMPIÑONES	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO AL HORNO
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
MANDARINA	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (MANZANA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
23	**24**	**25**	**26**	**27**
	JORNADA GASTRONÓMICA REINO UNIDO			
CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	**BRITISH GARDEN SOUP** (SOPA DE VERDURAS FRESCAS CON FIDEOS)[1]	ESPINACAS CON PATATA	BRÓCOLI FRESCO ECO AL VAPOR CON PATATA COCIDA	ACELGAS FRESCAS ECO COCIDAS CON PATATA COCIDA
MAGRO DE CERDO FRESCO GUISADO CON TOMATE TRITURADO	**FISH AND CHIPS** PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO REBOZADO[1,3]	TORTILLA ECO DE PATATA CON CALABACÍN (Huevo ecológico, patata cocida y calabacín)[3]	MACARRONES[1] INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO DURO[3]	PECHUGA DE PAVO FRESCA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL
PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO	PATATAS CHIPS	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE		ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, CEBOLLA Y PEPINO
NARANJA	**POSTRE ESPECIAL** [1,3,6,7,8,10,11,12,13]	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANZANA)	FRUTA EKO (PERA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
30				
FESTIVO				

ALERGENOS: 1.Cereales con gluten 2.Crustáceos 3.Huevo 4.Pescado 5.Cacahuete 6.Soja 7.Leche y derivados 8.Frutos de cáscara 9.Apio 10.Mostaza 11.Granos de Sésamo 12.Dióxido de azufre y Sulfitos 13.Altramuces 14.Moluscos 15.Legumbres

26/27 IKASTURTEA

MENU LEKALERIK EZ AZAROA

Oihane Aramendia
Nutricionista COL. N.º NA00483

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
2	**3**	**4**	**5**	**6**
JAI EGUNA	AZA FRESKO EKO PATATA EGOSOAREKIN ETA BARATXURI FRIJITUEKIN SALTEATUTA	EKO ARROZA INTEGRALA KUIATXO, AZENARIO ETA TOMATE SALTSAREKIN	BARAZKI KREMA	BORRAJA FRESKO EKO AZENARIO ETA PATATAREKIN SALTEATUTA
	TXERRI SOLOMO FRESKOA PLANTXAN EGINDA	EKO PATATA TORTILLA (Arrautza ekologikoak eta patata egosia)[3]	OILASKO IZTER FRESKOA LABEAN EGINA	ARRAIN URDIN[4] FRESKOA TOMATE SALTSAREKIN
	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	LETXUGA BATAVIA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA	PISTOA (kuiatxo, piper gorria, piper berdea eta tipula labean egina)
	FRUTA EKO (UDAREA)	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (UDAREA)
	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
9	**10**	**11**	**12**	**13**
AZA KIZKUR FRESKO EKO KREMA (aza kizkurra, porrua eta patata) GAZTA[7] ETA NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	BARAZKI KREMA	MAKARROI[1] INTEGRALAK TOMATE SALTSAREKIN	PORRU FRESKO EKO KREMA (porrua, patata eta azenarioa) NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	ZERBA FRESKO EKO PATATAREKIN EGOSIA
EKO ARRAUTZA NAHASIAK YORK ETA GAZTAREKIN (Arrautza ekologikoak, york urdaiazpikoa eta gazta)[3, 7]	ARRAIN TXURI[4] FRESKOA BARATXURI FRIJITUEKIN	INDIOILAR HARAGI FRESKO GISATUA TOMATE BIRRINDUAREKIN	OILASKO BULARKIA PLANTXAN EGINA	ARRAIN TXURI[4] FRESKOA LABEAN EGINA
LETXUGA, TIPULA ETA PEPINO ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	PATATA ETA BARAZKIAK (tipula, azenarioa, porrua eta piperra)		LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA
FRUTA EKO (SAGARRA)	LARANJA	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA	BANANA	FRUTA EKO (MANDARINA)
Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
16	**17**	**18**	**19**	**20**
KUIA FRESKO EKO KREMA (euskal kuia, porrua eta patata) NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	ZERBA PATATA EGOSIAREKIN	BARAZKI KREMA	ARROZA INTEGRALA EKO EGOSIA TOMATE SALTSAREKIN	PATATA ERRIOXA ERARA (Patata egosia, txorizoa, tipula eta piperra)
INDIOILAR BULARKIA PLANTXAN EGINA	ARRAIN URDINA[4] FRESKOA LABEAN EGINA BARATXURI FRIJITUEKIN	EKO PATATA TORTILLA (Arrautza ekologikoak eta patata egosia)[3]	OILASKO BULARKI FRESKOA PLANTXAN EGINA TXANPIÑOI SALTSAREKIN	ARRAIN URDIN[4] FRESKOA LABEAN EGINA
	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA	PISTOA (kuiatxo, piper gorria, piper berdea eta tipula labean egina)	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA
MANDARINA	FRUTA EKO (UDAREA)	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (SAGARRA)
Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
23	**24**	**25**	**26**	**27**
	ERRESUMA BATUKO GASTRONOMIA			
EKO AZENARIO FRESKO KREMA NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	**BRITISH GARDEN SOUP** (BARAZKI FRESKO ZOPA FIDEOEKIN)[1]	ZIAZERBA PATATA EGOSIAREKIN	BROKOLI FRESKO EKO LURRUNETAN EGOSIA PATATAREKIN	ZERBA FRESKO EKO PATATAREKIN SUEZTITUA
TXERRI HARAGI FRESKO GISATUA TOMATE BIRRINDUAREKIN	**FISH AND CHIPS** ARRAIN TXURI[2,4] FRESKO ARRAUTZAZTATUA[1,3]	EKO PATATA TORTILLA KUIATXOAREKIN (Arrautza ekologikoak, patata egosia eta kuiatxoa)[3]	MAKARROI[1] INTEGRALAK TOMATE SALTSA ETA ARRAUTZA EGOSIAREKIN[3]	INDIOILAR BULARKI FRESKOA PLANTXAN EGINDA PERREXIL ETA BARATXURIAREKIN
PATATA, TIPULA ETA PIPER GORRIA LABEAN EGINA	TXIPS PATATAK	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA		LETXUGA BATAVIA, TIPULA ETA PEPINO ENTSALADA
LARANJA	**POSTRE BEREZIA** [1,3,6,7,8,10,11,12,13]	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA	FRUTA EKO (SAGARRA)	FRUTA EKO (UDAREA)
Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
30				
JAI EGUNA				

ALERGENOAK: 1.Glutendun zerealak 2.Krustazeoak 3.Arrautza 4.Arraina 5.Kakahuetea 6.Soia 7.Esne eta esnekiak 8.Kaskaradun fruituak 9.Apioa 10.Ziapea 11.Sesamo aleak 12.Sufre eta sulfitoak 13.Lupinua 14.Moluskuak 15.Lekaleak

CURSO 26/27

MENÚ NO PRUNACEAS NOVIEMBRE

aramark

Oihane Aramendia

Nutricionista COL. N.º NA00483

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	**3**	**4**	**5**	**6**
FESTIVO	BERZA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA COCIDA Y REFRITO DE AJOS	ARROZ INTEGRAL ECO SALTEADO CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE	LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ZANAHORIA	BORRAJA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA Y ZANAHORIA
	LOMO DE CERDO FRESCO A LA PLANCHA	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO EN SALSA DE TOMATE
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, CEBOLLA Y TOMATE	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)
	NARANJA	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANDARINA)	PLÁTANO
	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
9	**10**	**11**	**12**	**13**
CREMA DE COL RIZADA FRESCA ECO (col rizada, puerro y patata) Y QUESO[7] CON ACEITE D.O NAVARRA	ALUBIAS ROJAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	MACARRONES[1] INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE	CREMA DE PUERROS FRESCOS ECO (puerro, patata, zanahoria) CON ACEITE D.O NAVARRA	ACELGAS FRESCAS ECO COCIDAS CON PATATA COCIDA
REVUELTO ECO DE JAMÓN Y QUESO (Huevo ecológico, jamón cocido y queso)[3,7]	PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO AL HORNO CON REFRITOS DE AJOS	CARNE DE PAVO FRESCA ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO	GARBANZOS[15] ECO. ESTOFADOS CON VERDURAS (cebolla, puerro y zanahoria)	PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINO	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PATATAS Y VERDURAS (cebolla, zanahoria, puerro y pimiento)		ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE
MANDARINA	NARANJA	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	PLÁTANO	FRUTA EKO (MANDARINA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
16	**17**	**18**	**19**	**20**
CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO (calabaza vasca, puerro y patata) CON ACEITE D.O NAVARRA	GUISANTES[15] SALTEADOS CON PATATA COCIDA Y TAQUITOS DE JAMÓN	ALUBIAS BLANCAS[15] ECO ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla y pimiento)	ARROZ INTEGRAL ECO CON SALSA DE TOMATE	PATATAS A LA RIOJANA (Patata cocida, chorizo, cebolla y pimiento)
LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ARROZ	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO AL HORNO CON REFRITO DE AJOS	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA EN SALSA DE CHAMPIÑONES	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO AL HORNO
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
MANDARINA	PLÁTANO	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANDARINA)	NARANJA
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
23	**24**	**25**	**26**	**27**
	JORNADA GASTRONÓMICA REINO UNIDO			
CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	**BRITISH GARDEN SOUP** (SOPA DE VERDURAS FRESCAS CON FIDEOS)[1]	GARBANZOS[15] ECO. ESTOFADOS CON CALABAZA	BRÓCOLI FRESCO ECO AL VAPOR CON PATATA COCIDA	ACELGAS FRESCAS ECO COCIDAS CON PATATA COCIDA
MAGRO DE CERDO FRESCO GUISADO CON TOMATE TRITURADO	**FISH AND CHIPS** PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO REBOZADO[1,3]	TORTILLA ECO DE PATATA CON CALABACÍN (Huevo ecológico, patata cocida y calabacín)[3]	MACARRONES[1] INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y BOLOÑESA DE SOJA TEXTURIZADA[15]	PECHUGA DE PAVO FRESCA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL
PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO	PATATAS CHIPS	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE		ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, CEBOLLA Y PEPINO
NARANJA	**POSTRE ESPECIAL** [1,3,6,7,8,10,11,12,13]	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	PLÁTANO	MANDARINA
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
30				
FESTIVO				

ALERGENOS: 1.Cereales con gluten 2.Crustáceos 3.Huevo 4.Pescado 5.Cacahuete 6.Soja 7.Leche y derivados 8.Frutos de cáscara 9.Apio 10.Mostaza 11.Granos de Sésamo 12.Dióxido de azufre y Sulfitos 13.Altramuces 14.Moluscos 15.Legumbres

26/27 IKASTURTEA

MENU PRUNAZEAK EZ AZAROA

Oihane Aramendia
Nutricionista COL. N.º NA00483

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
2	**3**	**4**	**5**	**6**
JAI EGUNA	AZA FRESKO EKO PATATA EGOSOAREKIN ETA BARATXURI FRIJITUEKIN SALTEATUTA	EKO ARROZA INTEGRALA KUIATXO, AZENARIO ETA TOMATE SALTSAREKIN	EKO DILISTAK[15] AZENARIOAREKIN GISATUAK	BORRAJA FRESKO EKO AZENARIO ETA PATATAREKIN SALTEATUTA
	TXERRI SOLOMO FRESKOA PLANTXAN EGINDA	EKO PATATA TORTILLA (Arrautza ekologikoak eta patata egosia)[3]	OILASKO IZTER FRESKOA LABEAN EGINA	ARRAIN URDIN[4] FRESKOA TOMATE SALTSAREKIN
	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	LETXUGA BATAVIA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA	PISTOA (kuiatxo, piper gorria, piper berdea eta tipula labean egina)
	LARANJA	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA	FRUTA EKO (MANDARINA)	BANANA
	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
9	**10**	**11**	**12**	**13**
AZA KIZKUR FRESKO EKO KREMA (aza kizkurra, porrua eta patata) GAZTA[7] ETA NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	EKO BABARRUN GORRIAK[15] GISATUAK BARAZKIEKIN (piperra eta porrua)	MAKARROI[1] INTEGRALAK TOMATE SALTSAREKIN	PORRU FRESKO EKO KREMA (porrua, patata eta azenarioa) NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	ZERBA FRESKO EKO PATATAREKIN EGOSIA
EKO ARRAUTZA NAHASIAK YORK ETA GAZTAREKIN (Arrautza ekologikoak, york urdaiazpikoa eta gazta)[3, 7]	ARRAIN TXURI[4] FRESKOA BARATXURI FRIJITUEKIN	INDIOILAR HARAGI FRESKO GISATUA TOMATE BIRRINDUAREKIN	TXITXIRIO[15] EKO ERREGOSIAK BARAZKIEKIN (tipula, porrua eta azenarioa)	ARRAIN TXURI[4] FRESKOA LABEAN EGINA
LETXUGA, TIPULA ETA PEPINO ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	PATATA ETA BARAZKIAK (tipula, azenarioa, porrua eta piperra)		LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA
MANDARINA	LARANJA	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA	BANANA	FRUTA EKO (MANDARINA)
Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
16	**17**	**18**	**19**	**20**
KUIA FRESKO EKO KREMA (euskal kuia, porrua eta patata) NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	ILARRAK[15] PATATA EGOSIAREKIN ETA URDAIAZPIKOAREKIN SALTEATUTA	EKO BABARRUN TXURIAK[15] GISATUAK BARAZKIEKIN (tipula eta piperra)	ARROZA INTEGRALA EKO EGOSIA TOMATE SALTSAREKIN	PATATA ERRIOXA ERARA (Patata egosia, txorizoa, tipula eta piperra)
EKO DILISTAK[15] ARROZAREKIN GISATUAK	ARRAIN URDINA[4] FRESKOA LABEAN EGINA BARATXURI FRIJITUEKIN	EKO PATATA TORTILLA (Arrautza ekologikoak eta patata egosia)[3]	OILASKO BULARKI FRESKOA PLANTXAN EGINA TXANPIÑOI SALTSAREKIN	ARRAIN URDIN[4] FRESKOA LABEAN EGINA
	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA	PISTOA (kuiatxo, piper gorria, piper berdea eta tipula labean egina)	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA
MANDARINA	BANANA	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA	FRUTA EKO (MANDARINA)	LARANJA
Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
23	**24**	**25**	**26**	**27**
	ERRESUMA BATUKO GASTRONOMIA			
EKO AZENARIO FRESKO KREMA NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	**BRITISH GARDEN SOUP** (BARAZKI FRESKO ZOPA FIDEOEKIN)[1]	TXITXIRIO[15] EKO ERREGOSIAK KUIAREKIN	BROKOLI FRESKO EKO LURRUNETAN EGOSIA PATATAREKIN	ZERBA FRESKO EKO PATATAREKIN SUEZTITUA
TXERRI HARAGI FRESKO GISATUA TOMATE BIRRINDUAREKIN	**FISH AND CHIPS** ARRAIN TXURI[2,4] FRESKO ARRAUTZAZTATUA[1,3]	EKO PATATA TORTILLA KUIATXOAREKIN (Arrautza ekologikoak, patata egosia eta kuiatxoa)[3]	MAKARROI[1] INTEGRALAK TOMATE SALTSA ETA SOJA TEXTURIZATUTAKO BOLOÑESAREKIN[15]	INDIOILAR BULARKI FRESKOA PLANTXAN EGINDA PERREXIL ETA BARATXURIAREKIN
PATATA, TIPULA ETA PIPER GORRIA LABEAN EGINA	TXIPS PATATAK	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA		LETXUGA BATAVIA, TIPULA ETA PEPINO ENTSALADA
LARANJA	**POSTRE BEREZIA** [1,3,6,7,8,10,11,12,13]	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA	BANANA	MANDARINA
Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
30				
JAI EGUNA				

ALERGENOAK: 1.Glutendun zerealak 2.Krustazeoak 3.Arrautza 4.Arraina 5.Kakahuetea 6.Soia 7.Esne eta esnekiak 8.Kaskaradun fruituak 9.Apioa 10.Ziapea 11.Sesamo aleak 12.Sufre eta sulfitoak 13.Lupinua 14.Moluskuak 15.Lekaleak

CURSO 26/27

MENÚ NO FRUTOS SECOS, MARISCO, PRUNACEAS NOVIEMBRE

aramark

Oihane Aramendia

Nutricionista COL. N.º NA00483

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	**3**	**4**	**5**	**6**
FESTIVO	BERZA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA COCIDA Y REFRITO DE AJOS	ARROZ INTEGRAL ECO SALTEADO CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE	LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ZANAHORIA	BORRAJA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA Y ZANAHORIA
	LOMO DE CERDO FRESCO A LA PLANCHA	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	PESCADO[4] EN SALSA DE TOMATE
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, CEBOLLA Y TOMATE	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)
	NARANJA	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANDARINA)	PLÁTANO
	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
9	**10**	**11**	**12**	**13**
CREMA DE COL RIZADA FRESCA ECO (col rizada, puerro y patata) Y QUESO[7] CON ACEITE D.O NAVARRA	ALUBIAS ROJAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	MACARRONES[1] INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE	CREMA DE PUERROS FRESCOS ECO (puerro, patata, zanahoria) CON ACEITE D.O NAVARRA	ACELGAS FRESCAS ECO COCIDAS CON PATATA COCIDA
REVUELTO ECO DE JAMÓN Y QUESO (Huevo ecológico, jamón cocido y queso)[3,7]	PESCADO[4] AL HORNO CON REFRITOS DE AJOS	CARNE DE PAVO FRESCA ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO	GARBANZOS[15] ECO. ESTOFADOS CON VERDURAS (cebolla, puerro y zanahoria)	PESCADO[4] AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINO	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PATATAS Y VERDURAS (cebolla, zanahoria, puerro y pimiento)		ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE
MANDARINA	NARANJA	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	PLÁTANO	FRUTA EKO (MANDARINA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
16	**17**	**18**	**19**	**20**
CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO (calabaza vasca, puerro y patata) CON ACEITE D.O NAVARRA	GUISANTES[15] SALTEADOS CON PATATA COCIDA Y TAQUITOS DE JAMÓN	ALUBIAS BLANCAS[15] ECO ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla y pimiento)	ARROZ INTEGRAL ECO CON SALSA DE TOMATE	PATATAS A LA RIOJANA (Patata cocida, chorizo, cebolla y pimiento)
LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ARROZ	PESCADO[4] AL HORNO CON REFRITOS DE AJOS	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA EN SALSA DE CHAMPIÑONES	PESCADO[4] AL HORNO
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
MANDARINA	PLÁTANO	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANDARINA)	NARANJA
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
23	**24**	**25**	**26**	**27**
	JORNADA GASTRONÓMICA REINO UNIDO			
CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	**BRITISH GARDEN SOUP** (SOPA DE VERDURAS FRESCAS CON FIDEOS)[1]	GARBANZOS[15] ECO. ESTOFADOS CON CALABAZA	BRÓCOLI FRESCO ECO AL VAPOR CON PATATA COCIDA	ACELGAS FRESCAS ECO COCIDAS CON PATATA COCIDA
MAGRO DE CERDO FRESCO GUISADO CON TOMATE TRITURADO	**FISH AND CHIPS** PESCADO[4] REBOZADO[1,3]	TORTILLA ECO DE PATATA CON CALABACÍN (Huevo ecológico, patata cocida y calabacín)[3]	MACARRONES[1] INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y BOLOÑESA DE SOJA TEXTURIZADA[15]	PECHUGA DE PAVO FRESCA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL
PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO	PATATAS CHIPS	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE		ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, CEBOLLA Y PEPINO
NARANJA	**POSTRE ESPECIAL**	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	PLÁTANO	MANDARINA
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
30				
FESTIVO				

ALERGENOS: 1.Cereales con gluten 2.Crustáceos 3.Huevo 4.Pescado 5.Cacahuete 6.Soja 7.Leche y derivados 8.Frutos de cáscara 9.Apio 10.Mostaza 11.Granos de Sésamo 12.Dióxido de azufre y Sulfitos 13.Altramuces 14.Moluscos 15.Legumbres

26/27 IKASTURTEA

MENU FRUITU EHORRAK, ITSASKINAK, PRUNAZEAK EZ AZAROA

Oihane Aramendia
Nutricionista COL. N.º NA00483

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
2	**3**	**4**	**5**	**6**
JAI EGUNA	AZA FRESKO EKO PATATA EGOSOAREKIN ETA BARATXURI FRIJITUEKIN SALTEATUTA	EKO ARROZA INTEGRALA KUIATXO, AZENARIO ETA TOMATE SALTSAREKIN	EKO DILISTAK[15] AZENARIOAREKIN GISATUAK	BORRAJA FRESKO EKO AZENARIO ETA PATATAREKIN SALTEATUTA
	TXERRI SOLOMO FRESKOA PLANTXAN EGINDA	EKO PATATA TORTILLA (Arrautza ekologikoak eta patata egosia)[3]	OILASKO IZTER FRESKOA LABEAN EGINA	ARRAINA[4] TOMATE SALTSAREKIN
	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	LETXUGA BATAVIA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA	PISTOA (kuiatxo, piper gorria, piper berdea eta tipula labean egina)
	LARANJA	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA	FRUTA EKO (MANDARINA)	BANANA
	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
9	**10**	**11**	**12**	**13**
AZA KIZKUR FRESKO EKO KREMA (aza kizkurra, porrua eta patata) GAZTA[7] ETA NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	EKO BABARRUN GORRIAK[15] GISATUAK BARAZKIEKIN (piperra eta porrua)	MAKARROI[1] INTEGRALAK TOMATE SALTSAREKIN	PORRU FRESKO EKO KREMA (porrua, patata eta azenarioa) NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	ZERBA FRESKO EKO PATATAREKIN EGOSIA
EKO ARRAUTZA NAHASIAK YORK ETA GAZTAREKIN (Arrautza ekologikoak, york urdaiazpikoa eta gazta)[3, 7]	ARRAINA[4] BARATXURI FRIJITUEKIN	INDIOILAR HARAGI FRESKO GISATUA TOMATE BIRRINDUAREKIN	TXITXIRIO[15] EKO ERREGOSIAK BARAZKIEKIN (tipula, porrua eta azenarioa)	ARRAINA[4] LABEAN EGINA
LETXUGA, TIPULA ETA PEPINO ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	PATATA ETA BARAZKIAK (tipula, azenarioa, porrua eta piperra)		LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA
MANDARINA	LARANJA	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA	BANANA	FRUTA EKO (MANDARINA)
Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
16	**17**	**18**	**19**	**20**
KUIA FRESKO EKO KREMA (euskal kuia, porrua eta patata) NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	ILARRAK[15] PATATA EGOSIAREKIN ETA URDAIAZPIKOAREKIN SALTEATUTA	EKO BABARRUN TXURIAK[15] GISATUAK BARAZKIEKIN (tipula eta piperra)	ARROZA INTEGRALA EKO EGOSIA TOMATE SALTSAREKIN	PATATA ERRIOXA ERARA (Patata egosia, txorizoa, tipula eta piperra)
EKO DILISTAK[15] ARROZAREKIN GISATUAK	ARRAINA[4] LABEAN EGINA BARATXURI FRIJITUEKIN	EKO PATATA TORTILLA (Arrautza ekologikoak eta patata egosia)[3]	OILASKO BULARKI FRESKOA PLANTXAN EGINA TXANPIÑOI SALTSAREKIN	ARRAINA[4] LABEAN EGINA
	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA	PISTOA (kuiatxo, piper gorria, piper berdea eta tipula labean egina)	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA
MANDARINA	BANANA	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA	FRUTA EKO (MANDARINA)	LARANJA
Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
23	**24**	**25**	**26**	**27**
	ERRESUMA BATUKO GASTRONOMIA			
EKO AZENARIO FRESKO KREMA NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	**BRITISH GARDEN SOUP** (BARAZKI FRESKO ZOPA FIDEOEKIN)[1]	TXITXIRIO[15] EKO ERREGOSIAK KUIAREKIN	BROKOLI FRESKO EKO LURRUNETAN EGOSIA PATATAREKIN	ZERBA FRESKO EKO PATATAREKIN SUEZTITUA
TXERRI HARAGI FRESKO GISATUA TOMATE BIRRINDUAREKIN	**FISH AND CHIPS** ARRAINA[4] ARRAUTZAZTATUA[1,3]	EKO PATATA TORTILLA KUIATXOAREKIN (Arrautza ekologikoak, patata egosia eta kuiatxoa)[3]	MAKARROI[1] INTEGRALAK TOMATE SALTSA ETA SOJA TEXTURIZATUTAKO BOLOÑESAREKIN[15]	INDIOILAR BULARKI FRESKOA PLANTXAN EGINDA PERREXIL ETA BARATXURIAREKIN
PATATA, TIPULA ETA PIPER GORRIA LABEAN EGINA	TXIPS PATATAK	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA		LETXUGA BATAVIA, TIPULA ETA PEPINO ENTSALADA
LARANJA	**POSTRE BEREZIA**	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA	BANANA	MANDARINA
Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
30				
JAI EGUNA				

ALERGENOAK: 1.Glutendun zerealak 2.Krustazeoak 3.Arrautza 4.Arraina 5.Kakahuetea 6.Soia 7.Esne eta esnekiak 8.Kaskaradun fruituak 9.Apioa 10.Ziapea 11.Sesamo aleak 12.Sufre eta sulfitoak 13.Lupinua 14.Moluskuak 15.Lekaleak

CURSO 26/27

MENÚ NO LENTEJAS, GARBANZOS, ALUBIAS, FRUTOS SECOS NOVIEMBRE

aramark
Oihane Aramendia
Nutricionista COL. N.º NA00483

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	**3**	**4**	**5**	**6**
FESTIVO	BERZA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA COCIDA Y REFRITO DE AJOS	ARROZ INTEGRAL ECO SALTEADO CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE	CREMA DE VERDURAS	BORRAJA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA Y ZANAHORIA
	LOMO DE CERDO FRESCO A LA PLANCHA	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO EN SALSA DE TOMATE
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, CEBOLLA Y TOMATE	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)
	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (PERA)
	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
9	**10**	**11**	**12**	**13**
CREMA DE COL RIZADA FRESCA ECO (col rizada, puerro y patata) Y QUESO[7] CON ACEITE D.O NAVARRA	CREMA DE VERDURAS	MACARRONES[1] INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE	CREMA DE PUERROS FRESCOS ECO (puerro, patata, zanahoria) CON ACEITE D.O NAVARRA	ACELGAS FRESCAS ECO COCIDAS CON PATATA COCIDA
REVUELTO ECO DE JAMÓN Y QUESO (Huevo ecológico, jamón cocido y queso)[3,7]	PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO AL HORNO CON REFRITOS DE AJOS	CARNE DE PAVO FRESCA ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINO	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PATATAS Y VERDURAS (cebolla, zanahoria, puerro y pimiento)		ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE
FRUTA EKO (MANZANA)	NARANJA	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	PLÁTANO	FRUTA EKO (MANDARINA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
16	**17**	**18**	**19**	**20**
CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO (calabaza vasca, puerro y patata) CON ACEITE D.O NAVARRA	GUISANTES[15] SALTEADOS CON PATATA COCIDA Y TAQUITOS DE JAMÓN	CREMA DE VERDURAS	ARROZ INTEGRAL ECO CON SALSA DE TOMATE	PATATAS A LA RIOJANA (Patata cocida, chorizo, cebolla y pimiento)
PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO AL HORNO CON REFRITO DE AJOS	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA EN SALSA DE CHAMPIÑONES	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO AL HORNO
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
MANDARINA	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (MANZANA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
23	**24**	**25**	**26**	**27**
	JORNADA GASTRONÓMICA REINO UNIDO			
CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	**BRITISH GARDEN SOUP** (SOPA DE VERDURAS FRESCAS CON FIDEOS)[1]	ESPINACAS CON PATATA	BRÓCOLI FRESCO ECO AL VAPOR CON PATATA COCIDA	ACELGAS FRESCAS ECO COCIDAS CON PATATA COCIDA
MAGRO DE CERDO FRESCO GUISADO CON TOMATE TRITURADO	**FISH AND CHIPS** PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO REBOZADO[1,3]	TORTILLA ECO DE PATATA CON CALABACÍN (Huevo ecológico, patata cocida y calabacín)[3]	MACARRONES[1] INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y BOLOÑESA DE SOJA TEXTURIZADA[15]	PECHUGA DE PAVO FRESCA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL
PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO	PATATAS CHIPS	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE		ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, CEBOLLA Y PEPINO
NARANJA	**POSTRE ESPECIAL**	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANZANA)	FRUTA EKO (PERA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
30				
FESTIVO				

ALERGENOS: 1.Cereales con gluten 2.Crustáceos 3.Huevo 4.Pescado 5.Cacahuete 6.Soja 7.Leche y derivados 8.Frutos de cáscara 9.Apio 10.Mostaza 11.Granos de Sésamo 12.Dióxido de azufre y Sulfitos 13.Altramuces 14.Moluscos 15.Legumbres

26/27 IKASTURTEA

MENU DILISTAK, TXITXIRIOAK, BABARRUNAK, FRUITU LEHORRAK EZ AZAROA

Oihane Aramendia
Nutricionista COL. N.º NA00483

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
2	**3**	**4**	**5**	**6**
JAI EGUNA	AZA FRESKO EKO PATATA EGOSOAREKIN ETA BARATXURI FRIJITUEKIN SALTEATUTA	EKO ARROZA INTEGRALA KUIATXO, AZENARIO ETA TOMATE SALTSAREKIN	BARAZKI KREMA	BORRAJA FRESKO EKO AZENARIO ETA PATATAREKIN SALTEATUTA
	TXERRI SOLOMO FRESKOA PLANTXAN EGINDA	EKO PATATA TORTILLA (Arrautza ekologikoak eta patata egosia)[3]	OILASKO IZTER FRESKOA LABEAN EGINA	ARRAIN URDIN[4] FRESKOA TOMATE SALTSAREKIN
	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	LETXUGA BATAVIA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA	PISTOA (kuiatxo, piper gorria, piper berdea eta tipula labean egina)
	FRUTA EKO (UDAREA)	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (UDAREA)
	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
9	**10**	**11**	**12**	**13**
AZA KIZKUR FRESKO EKO KREMA (aza kizkurra, porrua eta patata) GAZTA[7] ETA NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	BARAZKI KREMA	MAKARROI[1] INTEGRALAK TOMATE SALTSAREKIN	PORRU FRESKO EKO KREMA (porrua, patata eta azenarioa) NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	ZERBA FRESKO EKO PATATAREKIN EGOSIA
EKO ARRAUTZA NAHASIAK YORK ETA GAZTAREKIN (Arrautza ekologikoak, york urdaiazpikoa eta gazta)[3, 7]	ARRAIN TXURI[4] FRESKOA BARATXURI FRIJITUEKIN	INDIOILAR HARAGI FRESKO GISATUA TOMATE BIRRINDUAREKIN	OILASKO BULARKIA PLANTXAN EGINA	ARRAIN TXURI[4] FRESKOA LABEAN EGINA
LETXUGA, TIPULA ETA PEPINO ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	PATATA ETA BARAZKIAK (tipula, azenarioa, porrua eta piperra)		LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA
FRUTA EKO (SAGARRA)	LARANJA	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA	BANANA	FRUTA EKO (MANDARINA)
Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
16	**17**	**18**	**19**	**20**
KUIA FRESKO EKO KREMA (euskal kuia, porrua eta patata) NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	ILARRAK[15] PATATA EGOSIAREKIN ETA URDAIAZPIKOAREKIN SALTEATUTA	BARAZKI KREMA	ARROZA INTEGRALA EKO EGOSIA TOMATE SALTSAREKIN	PATATA ERRIOXA ERARA (Patata egosia, txorizoa, tipula eta piperra)
INDIOILAR BULARKIA PLANTXAN EGINA	ARRAIN URDINA[4] FRESKOA LABEAN EGINA BARATXURI FRIJITUEKIN	EKO PATATA TORTILLA (Arrautza ekologikoak eta patata egosia)[3]	OILASKO BULARKI FRESKOA PLANTXAN EGINA TXANPIÑOI SALTSAREKIN	ARRAIN URDIN[4] FRESKOA LABEAN EGINA
	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA	PISTOA (kuiatxo, piper gorria, piper berdea eta tipula labean egina)	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA
MANDARINA	FRUTA EKO (UDAREA)	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (SAGARRA)
Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
23	**24**	**25**	**26**	**27**
	ERRESUMA BATUKO GASTRONOMIA			
EKO AZENARIO FRESKO KREMA NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	**BRITISH GARDEN SOUP** (BARAZKI FRESKO ZOPA FIDEOEKIN)[1]	ZIAZERBA PATATA EGOSIAREKIN	BROKOLI FRESKO EKO LURRUNETAN EGOSIA PATATAREKIN	ZERBA FRESKO EKO PATATAREKIN SUEZTITUA
TXERRI HARAGI FRESKO GISATUA TOMATE BIRRINDUAREKIN	**FISH AND CHIPS** ARRAIN TXURI[2,4] FRESKO ARRAUTZAZTATUA[1,3]	EKO PATATA TORTILLA KUIATXOAREKIN (Arrautza ekologikoak, patata egosia eta kuiatxoa)[3]	MAKARROI[1] INTEGRALAK TOMATE SALTSA ETA SOJA TEXTURIZATUTAKO BOLOÑESAREKIN[15]	INDIOILAR BULARKI FRESKOA PLANTXAN EGINDA PERREXIL ETA BARATXURIAREKIN
PATATA, TIPULA ETA PIPER GORRIA LABEAN EGINA	TXIPS PATATAK	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA		LETXUGA BATAVIA, TIPULA ETA PEPINO ENTSALADA
LARANJA	**POSTRE BEREZIA**	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA	FRUTA EKO (SAGARRA)	FRUTA EKO (UDAREA)
Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
30				
JAI EGUNA				

ALERGENOAK: 1.Glutendun zerealak 2.Krustazeoak 3.Arrautza 4.Arraina 5.Kakahuetea 6.Soia 7.Esne eta esnekiak 8.Kaskaradun fruituak 9.Apioa 10.Ziapea 11.Sesamo aleak 12.Sufre eta sulfitoak 13.Lupinua 14.Moluskuak 15.Lekaleak

CURSO 26/27

MENÚ NO ANISAKIS, MELÓN NOVIEMBRE

aramark

Oihane Aramendia

Nutricionista COL. N.º NA00483

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	**3**	**4**	**5**	**6**
FESTIVO	BERZA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA COCIDA Y REFRITO DE AJOS	ARROZ INTEGRAL ECO SALTEADO CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE	LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ZANAHORIA	BORRAJA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA Y ZANAHORIA
	LOMO DE CERDO FRESCO A LA PLANCHA	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	PESCADO[4] EN SALSA DE TOMATE
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, CEBOLLA Y TOMATE	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)
	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (PERA)
	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
9	**10**	**11**	**12**	**13**
CREMA DE COL RIZADA FRESCA ECO (col rizada, puerro y patata) Y QUESO[7] CON ACEITE D.O NAVARRA	ALUBIAS ROJAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	MACARRONES[1] INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE	CREMA DE PUERROS FRESCOS ECO (puerro, patata, zanahoria) CON ACEITE D.O NAVARRA	ACELGAS FRESCAS ECO COCIDAS CON PATATA COCIDA
REVUELTO ECO DE JAMÓN Y QUESO (Huevo ecológico, jamón cocido y queso)[3,7]	PESCADO[4] AL HORNO CON REFRITOS DE AJOS	CARNE DE PAVO FRESCA ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO	GARBANZOS[15] ECO. ESTOFADOS CON VERDURAS (cebolla, puerro y zanahoria)	PESCADO[4] AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINO	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PATATAS Y VERDURAS (cebolla, zanahoria, puerro y pimiento)		ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE
FRUTA EKO (MANZANA)	NARANJA	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	PLÁTANO	FRUTA EKO (MANDARINA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
16	**17**	**18**	**19**	**20**
CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO (calabaza vasca, puerro y patata) CON ACEITE D.O NAVARRA	GUISANTES[15] SALTEADOS CON PATATA COCIDA Y TAQUITOS DE JAMÓN	ALUBIAS BLANCAS[15] ECO ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla y pimiento)	ARROZ INTEGRAL ECO CON SALSA DE TOMATE	PATATAS A LA RIOJANA (Patata cocida, chorizo, cebolla y pimiento)
LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ARROZ	PESCADO[4] AL HORNO CON REFRITOS DE AJOS	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA EN SALSA DE CHAMPIÑONES	PESCADO[4] AL HORNO
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
MANDARINA	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (MANZANA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
23	**24**	**25**	**26**	**27**
	JORNADA GASTRONÓMICA REINO UNIDO			
CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	**BRITISH GARDEN SOUP** (SOPA DE VERDURAS FRESCAS CON FIDEOS)[1]	GARBANZOS[15] ECO. ESTOFADOS CON CALABAZA	BRÓCOLI FRESCO ECO AL VAPOR CON PATATA COCIDA	ACELGAS FRESCAS ECO COCIDAS CON PATATA COCIDA
MAGRO DE CERDO FRESCO GUISADO CON TOMATE TRITURADO	**FISH AND CHIPS** PESCADO[4] REBOZADO[1,3]	TORTILLA ECO DE PATATA CON CALABACÍN (Huevo ecológico, patata cocida y calabacín)[3]	MACARRONES[1] INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y BOLOÑESA DE SOJA TEXTURIZADA[15]	PECHUGA DE PAVO FRESCA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL
PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO	PATATAS CHIPS	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE		ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, CEBOLLA Y PEPINO
NARANJA	**POSTRE ESPECIAL** [1,3,6,7,8,10,11,12,13]	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANZANA)	FRUTA EKO (PERA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
30				
FESTIVO				

ALERGENOS: 1.Cereales con gluten 2.Crustáceos 3.Huevo 4.Pescado 5.Cacahuete 6.Soja 7.Leche y derivados 8.Frutos de cáscara 9.Apio 10.Mostaza 11.Granos de Sésamo 12.Dióxido de azufre y Sulfitos 13.Altramuces 14.Moluscos 15.Legumbres

26/27 IKASTURTEA

MENU ANISAKIS, MELOIA EZ AZAROA

Oihane Aramendia
Nutricionista COL. N.º NA00483

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
2	**3**	**4**	**5**	**6**
JAI EGUNA	AZA FRESKO EKO PATATA EGOSOAREKIN ETA BARATXURI FRIJITUEKIN SALTEATUTA	EKO ARROZA INTEGRALA KUIATXO, AZENARIO ETA TOMATE SALTSAREKIN	EKO DILISTAK[15] AZENARIOAREKIN GISATUAK	BORRAJA FRESKO EKO AZENARIO ETA PATATAREKIN SALTEATUTA
	TXERRI SOLOMO FRESKOA PLANTXAN EGINDA	EKO PATATA TORTILLA (Arrautza ekologikoak eta patata egosia)[3]	OILASKO IZTER FRESKOA LABEAN EGINA	ARRAINA[4] TOMATE SALTSAREKIN
	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	LETXUGA BATAVIA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA	PISTOA (kuiatxo, piper gorria, piper berdea eta tipula labean egina)
	FRUTA EKO (UDAREA)	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (UDAREA)
	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
9	**10**	**11**	**12**	**13**
AZA KIZKUR FRESKO EKO KREMA (aza kizkurra, porrua eta patata) GAZTA[7] ETA NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	EKO BABARRUN GORRIAK[15] GISATUAK BARAZKIEKIN (piperra eta porrua)	MAKARROI[1] INTEGRALAK TOMATE SALTSAREKIN	PORRU FRESKO EKO KREMA (porrua, patata eta azenarioa) NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	ZERBA FRESKO EKO PATATAREKIN EGOSIA
EKO ARRAUTZA NAHASIAK YORK ETA GAZTAREKIN (Arrautza ekologikoak, york urdaiazpikoa eta gazta)[3, 7]	ARRAINA[4] BARATXURI FRIJITUEKIN	INDIOILAR HARAGI FRESKO GISATUA TOMATE BIRRINDUAREKIN	TXITXIRIO[15] EKO ERREGOSIAK BARAZKIEKIN (tipula, porrua eta azenarioa)	ARRAINA[4] LABEAN EGINA
LETXUGA, TIPULA ETA PEPINO ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	PATATA ETA BARAZKIAK (tipula, azenarioa, porrua eta piperra)		LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA
FRUTA EKO (SAGARRA)	LARANJA	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA	BANANA	FRUTA EKO (MANDARINA)
Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
16	**17**	**18**	**19**	**20**
KUIA FRESKO EKO KREMA (euskal kuia, porrua eta patata) NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	ILARRAK[15] PATATA EGOSIAREKIN ETA URDAIAZPIKOAREKIN SALTEATUTA	EKO BABARRUN TXURIAK[15] GISATUAK BARAZKIEKIN (tipula eta piperra)	ARROZA INTEGRALA EKO EGOSIA TOMATE SALTSAREKIN	PATATA ERRIOXA ERARA (Patata egosia, txorizoa, tipula eta piperra)
EKO DILISTAK[15] ARROZAREKIN GISATUAK	ARRAINA[4] LABEAN EGINA BARATXURI FRIJITUEKIN	EKO PATATA TORTILLA (Arrautza ekologikoak eta patata egosia)[3]	OILASKO BULARKI FRESKOA PLANTXAN EGINA TXANPIÑOI SALTSAREKIN	ARRAINA[4] LABEAN EGINA
	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA	PISTOA (kuiatxo, piper gorria, piper berdea eta tipula labean egina)	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA
MANDARINA	FRUTA EKO (UDAREA)	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (SAGARRA)
Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
23	**24**	**25**	**26**	**27**
	ERRESUMA BATUKO GASTRONOMIA			
EKO AZENARIO FRESKO KREMA NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	**BRITISH GARDEN SOUP** (BARAZKI FRESKO ZOPA FIDEOEKIN)[1]	TXITXIRIO[15] EKO ERREGOSIAK KUIAREKIN	BROKOLI FRESKO EKO LURRUNETAN EGOSIA PATATAREKIN	ZERBA FRESKO EKO PATATAREKIN SUEZTITUA
TXERRI HARAGI FRESKO GISATUA TOMATE BIRRINDUAREKIN	**FISH AND CHIPS** ARRAINA[4] ARRAUTZAZTATUA[1,3]	EKO PATATA TORTILLA KUIATXOAREKIN (Arrautza ekologikoak, patata egosia eta kuiatxoa)[3]	MAKARROI[1] INTEGRALAK TOMATE SALTSA ETA SOJA TEXTURIZATUTAKO BOLOÑESAREKIN[15]	INDIOILAR BULARKI FRESKOA PLANTXAN EGINDA PERREXIL ETA BARATXURIAREKIN
PATATA, TIPULA ETA PIPER GORRIA LABEAN EGINA	TXIPS PATATAK	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA		LETXUGA BATAVIA, TIPULA ETA PEPINO ENTSALADA
LARANJA	**POSTRE BEREZIA** [1,3,6,7,8,10,11,12,13]	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA	FRUTA EKO (SAGARRA)	FRUTA EKO (UDAREA)
Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
30				
JAI EGUNA				

ALERGENOAK: 1.Glutendun zerealak 2.Krustazeoak 3.Arrautza 4.Arraina 5.Kakahuetea 6.Soia 7.Esne eta esnekiak 8.Kaskaradun fruituak 9.Apioa 10.Ziapea 11.Sesamo aleak 12.Sufre eta sulfitoak 13.Lupinua 14.Moluskuak 15.Lekaleak

CURSO 26/27

MENÚ NO MARISCO NOVIEMBRE

aramark

Oihane Aramendia

Nutricionista COL. N.º NA00483

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	**3**	**4**	**5**	**6**
FESTIVO	BERZA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA COCIDA Y REFRITO DE AJOS	ARROZ INTEGRAL ECO SALTEADO CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE	LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ZANAHORIA	BORRAJA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA Y ZANAHORIA
	LOMO DE CERDO FRESCO A LA PLANCHA	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	PESCADO[4] EN SALSA DE TOMATE
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, CEBOLLA Y TOMATE	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)
	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (PERA)
	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
9	**10**	**11**	**12**	**13**
CREMA DE COL RIZADA FRESCA ECO (col rizada, puerro y patata) Y QUESO[7] CON ACEITE D.O NAVARRA	ALUBIAS ROJAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	MACARRONES[1] INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE	CREMA DE PUERROS FRESCOS ECO (puerro, patata, zanahoria) CON ACEITE D.O NAVARRA	ACELGAS FRESCAS ECO COCIDAS CON PATATA COCIDA
REVUELTO ECO DE JAMÓN Y QUESO (Huevo ecológico, jamón cocido y queso)[3,7]	PESCADO[4] AL HORNO CON REFRITOS DE AJOS	CARNE DE PAVO FRESCA ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO	GARBANZOS[15] ECO. ESTOFADOS CON VERDURAS (cebolla, puerro y zanahoria)	PESCADO[4] AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINO	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PATATAS Y VERDURAS (cebolla, zanahoria, puerro y pimiento)		ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE
FRUTA EKO (MANZANA)	NARANJA	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	PLÁTANO	FRUTA EKO (MANDARINA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
16	**17**	**18**	**19**	**20**
CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO (calabaza vasca, puerro y patata) CON ACEITE D.O NAVARRA	GUISANTES[15] SALTEADOS CON PATATA COCIDA Y TAQUITOS DE JAMÓN	ALUBIAS BLANCAS[15] ECO ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla y pimiento)	ARROZ INTEGRAL ECO CON SALSA DE TOMATE	PATATAS A LA RIOJANA (Patata cocida, chorizo, cebolla y pimiento)
LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ARROZ	PESCADO[4] AL HORNO CON REFRITOS DE AJOS	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA EN SALSA DE CHAMPIÑONES	PESCADO[4] AL HORNO
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
MANDARINA	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (MANZANA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
23	**24**	**25**	**26**	**27**
	JORNADA GASTRONÓMICA REINO UNIDO			
CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	**BRITISH GARDEN SOUP** (SOPA DE VERDURAS FRESCAS CON FIDEOS)[1]	GARBANZOS[15] ECO. ESTOFADOS CON CALABAZA	BRÓCOLI FRESCO ECO AL VAPOR CON PATATA COCIDA	ACELGAS FRESCAS ECO COCIDAS CON PATATA COCIDA
MAGRO DE CERDO FRESCO GUISADO CON TOMATE TRITURADO	**FISH AND CHIPS** PESCADO[4] REBOZADO[1,3]	TORTILLA ECO DE PATATA CON CALABACÍN (Huevo ecológico, patata cocida y calabacín)[3]	MACARRONES[1] INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y BOLOÑESA DE SOJA TEXTURIZADA[15]	PECHUGA DE PAVO FRESCA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL
PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO	PATATAS CHIPS	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE		ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, CEBOLLA Y PEPINO
NARANJA	**POSTRE ESPECIAL** [1,3,6,7,8,10,11,12,13]	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANZANA)	FRUTA EKO (PERA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
30				
FESTIVO				

ALERGENOS: 1.Cereales con gluten 2.Crustáceos 3.Huevo 4.Pescado 5.Cacahuete 6.Soja 7.Leche y derivados 8.Frutos de cáscara 9.Apio 10.Mostaza 11.Granos de Sésamo 12.Dióxido de azufre y Sulfitos 13.Altramuces 14.Moluscos 15.Legumbres

26/27 IKASTURTEA

MENU ITSASKINIK EZ AZAROA

aramark

Oihane Aramendia
Nutricionista COL. N.º NA00483

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
2	**3**	**4**	**5**	**6**
JAI EGUNA	AZA FRESKO EKO PATATA EGOSOAREKIN ETA BARATXURI FRIJITUEKIN SALTEATUTA	EKO ARROZA INTEGRALA KUIATXO, AZENARIO ETA TOMATE SALTSAREKIN	EKO DILISTAK[15] AZENARIOAREKIN GISATUAK	BORRAJA FRESKO EKO AZENARIO ETA PATATAREKIN SALTEATUTA
	TXERRI SOLOMO FRESKOA PLANTXAN EGINDA	EKO PATATA TORTILLA (Arrautza ekologikoak eta patata egosia)[3]	OILASKO IZTER FRESKOA LABEAN EGINA	ARRAINA[4] TOMATE SALTSAREKIN
	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	LETXUGA BATAVIA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA	PISTOA (kuiatxo, piper gorria, piper berdea eta tipula labean egina)
	FRUTA EKO (UDAREA)	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (UDAREA)
	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
9	**10**	**11**	**12**	**13**
AZA KIZKUR FRESKO EKO KREMA (aza kizkurra, porrua eta patata) GAZTA[7] ETA NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	EKO BABARRUN GORRIAK[15] GISATUAK BARAZKIEKIN (piperra eta porrua)	MAKARROI[1] INTEGRALAK TOMATE SALTSAREKIN	PORRU FRESKO EKO KREMA (porrua, patata eta azenarioa) NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	ZERBA FRESKO EKO PATATAREKIN EGOSIA
EKO ARRAUTZA NAHASIAK YORK ETA GAZTAREKIN (Arrautza ekologikoak, york urdaiazpikoa eta gazta)[3, 7]	ARRAINA[4] BARATXURI FRIJITUEKIN	INDIOILAR HARAGI FRESKO GISATUA TOMATE BIRRINDUAREKIN	TXITXIRIO[15] EKO ERREGOSIAK BARAZKIEKIN (tipula, porrua eta azenarioa)	ARRAINA[4] LABEAN EGINA
LETXUGA, TIPULA ETA PEPINO ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	PATATA ETA BARAZKIAK (tipula, azenarioa, porrua eta piperra)		LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA
FRUTA EKO (SAGARRA)	LARANJA	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA	BANANA	FRUTA EKO (MANDARINA)
Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
16	**17**	**18**	**19**	**20**
KUIA FRESKO EKO KREMA (euskal kuia, porrua eta patata) NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	ILARRAK[15] PATATA EGOSIAREKIN ETA URDAIAZPIKOAREKIN SALTEATUTA	EKO BABARRUN TXURIAK[15] GISATUAK BARAZKIEKIN (tipula eta piperra)	ARROZA INTEGRALA EKO EGOSIA TOMATE SALTSAREKIN	PATATA ERRIOXA ERARA (Patata egosia, txorizoa, tipula eta piperra)
EKO DILISTAK[15] ARROZAREKIN GISATUAK	ARRAINA[4] LABEAN EGINA BARATXURI FRIJITUEKIN	EKO PATATA TORTILLA (Arrautza ekologikoak eta patata egosia)[3]	OILASKO BULARKI FRESKOA PLANTXAN EGINA TXANPIÑOI SALTSAREKIN	ARRAINA[4] LABEAN EGINA
	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA	PISTOA (kuiatxo, piper gorria, piper berdea eta tipula labean egina)	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA
MANDARINA	FRUTA EKO (UDAREA)	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (SAGARRA)
Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
23	**24**	**25**	**26**	**27**
	ERRESUMA BATUKO GASTRONOMIA			
EKO AZENARIO FRESKO KREMA NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	**BRITISH GARDEN SOUP** (BARAZKI FRESKO ZOPA FIDEOEKIN)[1]	TXITXIRIO[15] EKO ERREGOSIAK KUIAREKIN	BROKOLI FRESKO EKO LURRUNETAN EGOSIA PATATAREKIN	ZERBA FRESKO EKO PATATAREKIN SUEZTITUA
TXERRI HARAGI FRESKO GISATUA TOMATE BIRRINDUAREKIN	**FISH AND CHIPS** ARRAINA[4] ARRAUTZAZTATUA[1,3]	EKO PATATA TORTILLA KUIATXOAREKIN (Arrautza ekologikoak, patata egosia eta kuiatxoa)[3]	MAKARROI[1] INTEGRALAK TOMATE SALTSA ETA SOJA TEXTURIZATUTAKO BOLOÑESAREKIN[15]	INDIOILAR BULARKI FRESKOA PLANTXAN EGINDA PERREXIL ETA BARATXURIAREKIN
PATATA, TIPULA ETA PIPER GORRIA LABEAN EGINA	TXIPS PATATAK	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA		LETXUGA BATAVIA, TIPULA ETA PEPINO ENTSALADA
LARANJA	**POSTRE BEREZIA** [1,3,6,7,8,10,11,12,13]	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA	FRUTA EKO (SAGARRA)	FRUTA EKO (UDAREA)
Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
30				
JAI EGUNA				

ALERGENOAK: 1.Glutendun zerealak 2.Krustazeoak 3.Arrautza 4.Arraina 5.Kakahuetea 6.Soia 7.Esne eta esnekiak 8.Kaskaradun fruituak 9.Apioa 10.Ziapea 11.Sesamo aleak 12.Sufre eta sulfitoak 13.Lupinua 14.Moluskuak 15.Lekaleak

CURSO 26/27

MENÚ NO PESCADO, MARISCO NOVIEMBRE

aramark

Oihane Aramendia

Nutricionista COL. N.º NA00483

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	**3**	**4**	**5**	**6**
FESTIVO	BERZA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA COCIDA Y REFRITO DE AJOS	ARROZ INTEGRAL ECO SALTEADO CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE	LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ZANAHORIA	BORRAJA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA Y ZANAHORIA
	LOMO DE CERDO FRESCO A LA PLANCHA	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	LOMO DE CERDO A LA PLANCHA
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, CEBOLLA Y TOMATE	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)
	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (PERA)
	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
9	**10**	**11**	**12**	**13**
CREMA DE COL RIZADA FRESCA ECO (col rizada, puerro y patata) Y QUESO[7] CON ACEITE D.O NAVARRA	CREMA DE VERDURAS	MACARRONES[1] INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE	CREMA DE PUERROS FRESCOS ECO (puerro, patata, zanahoria) CON ACEITE D.O NAVARRA	ACELGAS FRESCAS ECO COCIDAS CON PATATA COCIDA
REVUELTO ECO DE JAMÓN Y QUESO (Huevo ecológico, jamón cocido y queso)[3,7]	ALUBIAS ROJAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	CARNE DE PAVO FRESCA ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO	GARBANZOS[15] ECO. ESTOFADOS CON VERDURAS (cebolla, puerro y zanahoria)	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINO		PATATAS Y VERDURAS (cebolla, zanahoria, puerro y pimiento)		ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE
FRUTA EKO (MANZANA)	NARANJA	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	PLÁTANO	FRUTA EKO (MANDARINA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
16	**17**	**18**	**19**	**20**
CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO (calabaza vasca, puerro y patata) CON ACEITE D.O NAVARRA	GUISANTES[15] SALTEADOS CON PATATA COCIDA Y TAQUITOS DE JAMÓN	ALUBIAS BLANCAS[15] ECO ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla y pimiento)	ARROZ INTEGRAL ECO CON SALSA DE TOMATE	PATATAS A LA RIOJANA (Patata cocida, chorizo, cebolla y pimiento)
LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ARROZ	PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA EN SALSA DE CHAMPIÑONES	TORTILLA FRANCESA[3]
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
MANDARINA	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (MANZANA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
23	**24**	**25**	**26**	**27**
	JORNADA GASTRONÓMICA REINO UNIDO			
CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	**BRITISH GARDEN SOUP** (SOPA DE VERDURAS FRESCAS CON FIDEOS)[1]	GARBANZOS[15] ECO. ESTOFADOS CON CALABAZA	BRÓCOLI FRESCO ECO AL VAPOR CON PATATA COCIDA	ACELGAS FRESCAS ECO COCIDAS CON PATATA COCIDA
MAGRO DE CERDO FRESCO GUISADO CON TOMATE TRITURADO	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	TORTILLA ECO DE PATATA CON CALABACÍN (Huevo ecológico, patata cocida y calabacín)[3]	MACARRONES[1] INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y BOLOÑESA DE SOJA TEXTURIZADA[15]	PECHUGA DE PAVO FRESCA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL
PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO	PATATAS CHIPS	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE		ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, CEBOLLA Y PEPINO
NARANJA	**POSTRE ESPECIAL** [1,3,6,7,8,10,11,12,13]	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANZANA)	FRUTA EKO (PERA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
30				
FESTIVO				

ALERGENOS: 1.Cereales con gluten 2.Crustáceos 3.Huevo 4.Pescado 5.Cacahuete 6.Soja 7.Leche y derivados 8.Frutos de cáscara 9.Apio 10.Mostaza 11.Granos de Sésamo 12.Dióxido de azufre y Sulfitos 13.Altramuces 14.Moluscos 15.Legumbres

26/27 IKASTURTEA

MENU ARRAINIK EZ AZAROA

Oihane Aramendia
Nutricionista COL. N.º NA00483

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
2	**3**	**4**	**5**	**6**
JAI EGUNA	AZA FRESKO EKO PATATA EGOSOAREKIN ETA BARATXURI FRIJITUEKIN SALTEATUTA	EKO ARROZA INTEGRALA KUIATXO, AZENARIO ETA TOMATE SALTSAREKIN	EKO DILISTAK[15] AZENARIOAREKIN GISATUAK	BORRAJA FRESKO EKO AZENARIO ETA PATATAREKIN SALTEATUTA
	TXERRI SOLOMO FRESKOA PLANTXAN EGINDA	EKO PATATA TORTILLA (Arrautza ekologikoak eta patata egosia)[3]	OILASKO IZTER FRESKOA LABEAN EGINA	TXERRI SOLOMOA PLANTXAN EGINDA
	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	LETXUGA BATAVIA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA	PISTOA (kuiatxo, piper gorria, piper berdea eta tipula labean egina)
	FRUTA EKO (UDAREA)	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (UDAREA)
	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
9	**10**	**11**	**12**	**13**
AZA KIZKUR FRESKO EKO KREMA (aza kizkurra, porrua eta patata) GAZTA[7] ETA NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	BARAZKI KREMA	MAKARROI[1] INTEGRALAK TOMATE SALTSAREKIN	PORRU FRESKO EKO KREMA (porrua, patata eta azenarioa) NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	ZERBA FRESKO EKO PATATAREKIN EGOSIA
EKO ARRAUTZA NAHASIAK YORK ETA GAZTAREKIN (Arrautza ekologikoak, york urdaiazpikoa eta gazta)[3, 7]	EKO BABARRUN GORRIAK[15] GISATUAK BARAZKIEKIN (piperra eta porrua)	INDIOILAR HARAGI FRESKO GISATUA TOMATE BIRRINDUAREKIN	TXITXIRIO[15] EKO ERREGOSIAK BARAZKIEKIN (tipula, porrua eta azenarioa)	OILASKO BULARKIA PLANTXAN EGINA
LETXUGA, TIPULA ETA PEPINO ENTSALADA		PATATA ETA BARAZKIAK (tipula, azenarioa, porrua eta piperra)		LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA
FRUTA EKO (SAGARRA)	LARANJA	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA	BANANA	FRUTA EKO (MANDARINA)
Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
16	**17**	**18**	**19**	**20**
KUIA FRESKO EKO KREMA (euskal kuia, porrua eta patata) NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	ILARRAK[15] PATATA EGOSIAREKIN ETA URDAIAZPIKOAREKIN SALTEATUTA	EKO BABARRUN TXURIAK[15] GISATUAK BARAZKIEKIN (tipula eta piperra)	ARROZA INTEGRALA EKO EGOSIA TOMATE SALTSAREKIN	PATATA ERRIOXA ERARA (Patata egosia, txorizoa, tipula eta piperra)
EKO DILISTAK[15] ARROZAREKIN GISATUAK	INDIOILAR BULARKIA PLANTXAN EGINA	ARRAUTZA EGOSIAK[3] TOMATE SALTSAREKIN	OILASKO BULARKI FRESKOA PLANTXAN EGINA TXANPIÑOI SALTSAREKIN	TORTILLA FRANTSESA[3]
	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA	PISTOA (kuiatxo, piper gorria, piper berdea eta tipula labean egina)	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA
MANDARINA	FRUTA EKO (UDAREA)	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (SAGARRA)
Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
23	**24**	**25**	**26**	**27**
	ERRESUMA BATUKO GASTRONOMIA			
EKO AZENARIO FRESKO KREMA NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	**BRITISH GARDEN SOUP** (BARAZKI FRESKO ZOPA FIDEOEKIN)[1]	TXITXIRIO[15] EKO ERREGOSIAK KUIAREKIN	BROKOLI FRESKO EKO LURRUNETAN EGOSIA PATATAREKIN	ZERBA FRESKO EKO PATATAREKIN SUEZTITUA
TXERRI HARAGI FRESKO GISATUA TOMATE BIRRINDUAREKIN	OILASKO BULARKIA PLANTXAN EGINA	EKO PATATA TORTILLA KUIATXOAREKIN (Arrautza ekologikoak, patata egosia eta kuiatxoa)[3]	MAKARROI[1] INTEGRALAK TOMATE SALTSA ETA SOJA TEXTURIZATUTAKO BOLOÑESAREKIN[15]	INDIOILAR BULARKI FRESKOA PLANTXAN EGINDA PERREXIL ETA BARATXURIAREKIN
PATATA, TIPULA ETA PIPER GORRIA LABEAN EGINA	TXIPS PATATAK	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA		LETXUGA BATAVIA, TIPULA ETA PEPINO ENTSALADA
LARANJA	**POSTRE BEREZIA** [1,3,6,7,8,10,11,12,13]	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA	FRUTA EKO (SAGARRA)	FRUTA EKO (UDAREA)
Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
30				
JAI EGUNA				

ALERGENOAK: 1.Glutendun zerealak 2.Krustazeoak 3.Arrautza 4.Arraina 5.Kakahuetea 6.Soia 7.Esne eta esnekiak 8.Kaskaradun fruituak 9.Apioa 10.Ziapea 11.Sesamo aleak 12.Sufre eta sulfitoak 13.Lupinua 14.Moluskuak 15.Lekaleak

CURSO 26/27

MENÚ NO VERDURAS, SALSAS NOVIEMBRE

Oihane Aramendia
Nutricionista COL. N.º NA00483

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	**3**	**4**	**5**	**6**
FESTIVO	PASTA[1] BLANCA	ARROZ INTEGRAL ECO COCIDO	LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS	PASTA[1] BLANCA
	LOMO DE CERDO FRESCO A LA PLANCHA	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO AL HORNO
	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (PERA)
	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
9	**10**	**11**	**12**	**13**
ARROZ BLANCO	ALUBIAS ROJAS[15] ECO GUISADAS	MACARRONES[1] INTEGRALES COCIDOS	ARROZ BLANCO	PASTA[1] BLANCA
REVUELTO ECO DE JAMÓN Y QUESO (Huevo ecológico, jamón cocido y queso)[3,7]	PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO AL HORNO CON REFRITOS DE AJOS	CARNE DE PAVO FRESCA ESTOFADA	GARBANZOS[15] ECO. ESTOFADOS	PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO AL HORNO
		PATATAS		
FRUTA EKO (MANZANA)	NARANJA	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	PLÁTANO	FRUTA EKO (MANDARINA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
16	**17**	**18**	**19**	**20**
LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ARROZ	ARROZ BLANCO	ALUBIAS BLANCAS[15] ECO ESTOFADAS	ARROZ INTEGRAL ECO COCIDO	PATATAS A LA RIOJANA (Patata cocida, chorizo, cebolla y pimiento)
PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO AL HORNO CON REFRITO DE AJOS	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO AL HORNO
MANDARINA	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (MANZANA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
23	**24**	**25**	**26**	**27**
	JORNADA GASTRONÓMICA REINO UNIDO			
PASTA[1] BLANCA	**BRITISH GARDEN SOUP** (SOPA CON FIDEOS)[1]	GARBANZOS[15] ECO. ESTOFADOS	MACARRONES[1] INTEGRALES CON SOJA TEXTURIZADA[15]	PASTA[1] BLANCA
MAGRO DE CERDO FRESCO GUISADO	**FISH AND CHIPS** PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO REBOZADO[1,3]	TORTILLA ECO DE PATATA (Huevo ecológico, patata cocida)[3]	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	PECHUGA DE PAVO FRESCA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL
PATATA	PATATAS CHIPS			
NARANJA	**POSTRE ESPECIAL** [1,3,6,7,8,10,11,12,13]	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANZANA)	FRUTA EKO (PERA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
30				
FESTIVO				

ALERGENOS: 1.Cereales con gluten 2.Crustáceos 3.Huevo 4.Pescado 5.Cacahuete 6.Soja 7.Leche y derivados 8.Frutos de cáscara 9.Apio 10.Mostaza 11.Granos de Sésamo 12.Dióxido de azufre y Sulfitos 13.Altramuces 14.Moluscos 15.Legumbres

26/27 IKASTURTEA

MENU BARAZKIAK, SALTSAK EZ AZAROA

Oihane Aramendia
Nutricionista COL. N.º NA00483

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
2	**3**	**4**	**5**	**6**
JAI EGUNA	PASTA[1] TXURIA	EKO ARROZA INTEGRALA	EKO DILISTAK[15] GISATUAK	PASTA[1] TXURIA
	TXERRI SOLOMO FRESKOA PLANTXAN EGINDA	EKO PATATA TORTILLA (Arrautza ekologikoak eta patata egosia)[3]	OILASKO IZTER FRESKOA LABEAN EGINA	ARRAIN URDIN[4] FRESKOA LABEAN EGINA
	FRUTA EKO (UDAREA)	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (UDAREA)
	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
9	**10**	**11**	**12**	**13**
ARROZA TXURIA	EKO BABARRUN GORRIAK[15] GISATUAK	MAKARROI[1] INTEGRALAK	ARROZA TXURIA	PASTA[1] TXURIA
EKO ARRAUTZA NAHASIAK YORK ETA GAZTAREKIN (Arrautza ekologikoak, york urdaiazpikoa eta gazta)[3, 7]	ARRAIN TXURI[4] FRESKOA BARATXURI FRIJITUEKIN	INDIOILAR HARAGI FRESKO GISATUA	TXITXIRIO[15] EKO ERREGOSIAK	ARRAIN TXURI[4] FRESKOA LABEAN EGINA
		PATATA		
FRUTA EKO (SAGARRA)	LARANJA	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA	BANANA	FRUTA EKO (MANDARINA)
Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
16	**17**	**18**	**19**	**20**
EKO DILISTAK[15] ARROZAREKIN GISATUAK	ARROZA TXURIA	EKO BABARRUN TXURIAK[15] GISATUAK	ARROZA INTEGRALA EKO EGOSIA	PATATA ERRIOXA ERARA (Patata egosia, txorizoa, tipula eta piperra)
INDIOILAR BULARKIA PLANTXAN EGINA	ARRAIN URDINA[4] FRESKOA LABEAN EGINA BARATXURI FRIJITUEKIN	EKO PATATA TORTILLA (Arrautza ekologikoak eta patata egosia)[3]	OILASKO BULARKI FRESKOA PLANTXAN EGINA TXANPIÑOI SALTSAREKIN	ARRAIN URDIN[4] FRESKOA LABEAN EGINA
MANDARINA	FRUTA EKO (UDAREA)	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (SAGARRA)
Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
23	**24**	**25**	**26**	**27**
	ERRESUMA BATUKO GASTRONOMIA			
PASTA[1] TXURIA	**BRITISH GARDEN SOUP** (ZOPA FIDEOEKIN)[1]	TXITXIRIO[15] EKO ERREGOSIAK	MAKARROI[1] INTEGRALAK SOJA TEXTURIZATUAREKIN[15]	PASTA[1] TXURIA
TXERRI HARAGI FRESKO GISATUA	**FISH AND CHIPS** ARRAIN TXURI[2,4] FRESKO ARRAUTZAZTATUA[1,3]	EKO PATATA TORTILLA (Arrautza ekologikoak eta patata egosia)[3]	OILASKO BULARKIA PLANTXAN EGINA	INDIOILAR BULARKI FRESKOA PLANTXAN EGINDA PERREXIL ETA BARATXURIAREKIN
PATATA	TXIPS PATATAK			
LARANJA	**POSTRE BEREZIA** [1,3,6,7,8,10,11,12,13]	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA	FRUTA EKO (SAGARRA)	FRUTA EKO (UDAREA)
Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
30				
JAI EGUNA				

ALERGENOAK: 1.Glutendun zerealak 2.Krustazeoak 3.Arrautza 4.Arraina 5.Kakahuetea 6.Soia 7.Esne eta esnekiak 8.Kaskaradun fruituak 9.Apioa 10.Ziapea 11.Sesamo aleak 12.Sufre eta sulfitoak 13.Lupinua 14.Moluskuak 15.Lekaleak