

Astelehena-Lunes

5



12 Makarroi integralak tomate-saltsarekin
Macarrones INTEGRALES con salsa de tomate
Txorizo tortilla
Tortilla de chorizo
Uraza eta azenario entsalada
Ensalada de lechuga y zanahoria
Gazta zatiak
Queso porción
Ogia
Pan
Kcal: 743 Lip: 112,61 Prot: 24,43 HC: 77,34

19 Patatak saltsa berdean
Patatas en salsa verde
Txahal erregosia jardineria erara
Estofado de ternera a la jardinera
Pilaf arroza
Arroz pilaf
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 746 Lip: 19,59 Prot: 34,53 HC: 111,67

26 Arroz zuria tomate-saltsarekin
Arroz blanco con salsa de tomate

Arrautza frijitua
Huevo frito
Letxuga eta artoa entsalada
Ensalada de lechuga y maíz
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogi integrala
Pan INTEGRAL
Kcal: 761 Lip: 27,42 Prot: 19,27 HC: 110,09

Asteartea-Martes

6



13 Txitxirioak barazkiekin
Garbanzos con verduras
Oilasko-xerra plantxan
Filete de pollo plancha
Patata panaderak
Patatas panadera
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 723 Lip: 19,45 Prot: 45,64 HC: 91,69

20 Babarrun nabar gisatuak
Alubias pintas guisadas
Abadejo errea
Abadejo asado
Uraza, oliba beltza eta artoa entsalada
Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz
Jogurt naturala
Yogur natural
Ogi integrala
Pan INTEGRAL
Kcal: 658 Lip: 20,62 Prot: 44,67 HC: 73,14

27 Dilistak barazkiekin
Lentejas con verduras

Arrain FRESKOA labean
Pescado FRESCO al horno
Tomate errea
Tomate asado
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 738 Lip: 19,92 Prot: 41,49 HC: 96,84

Asteazkena-Miercoles

7

Barazki paella
Paella de verduras

Dilista gisatuak
Lentejas guisadas

Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 829 Lip: 13,52 Prot: 29,43 HC: 155,05



14 Patatak Errioxako erara
Patatas a la Riojana

Legatza labean
Merluza al horno
Letxuga eta artoa entsalada
Ensalada de lechuga y maíz
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 712 Lip: 31,75 Prot: 33,24 HC: 76,36

21 Kalabaza-purea
Puré de calabaza
Txahal/Txerri hanburgesa plantxan
Hamburguesa ternera/cerdo plancha
Tomate-saltsa
Salsa de tomate
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 662 Lip: 30,16 Prot: 18,29 HC: 64,09

28 Hiru koloreko barazkiak(kalabazina, azenarioa eta patata)
Verdura tricolor (calabacín, zanahoria, patata)
Txahal-eskalopeak saltsan
Escalopines de ternera en salsa
Azenarioak
Zanahorias
Jogurta
Yogur
Ogi integrala
Pan INTEGRAL
Kcal: 622 Lip: 27,24 Prot: 33,32 HC: 58,35

Osteguna-Jueves

8

Pasta zopa
Sopa de pasta

Patata-tortilla
Tortilla de patata
Uraza, oliba beltza eta artoa entsalada
Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz
Jogurta
Yogur
Ogia
Pan
Kcal: 641 Lip: 107,62 Prot: 21,41 HC: 73,83

15 Barazki-purea
Puré de verduras

Txahal-haragi-bolak saltsan
Albóndigas de ternera en salsa
Pilaf arroza
Arroz pilaf
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 770 Lip: 39,06 Prot: 28,02 HC: 77,86

22 Espiralak barazkiekin
Espirales con verduritas
Tortilla frantsesa
Tortilla francesa
Uraza, artoa eta azenario entsalada
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 718 Lip: 103,18 Prot: 23,71 HC: 102,95

29 Babarrun zuri erregosiak
Alubias blancas estofadas

Patata eta kalabazina tortilla
Tortilla de patata y calabacín
Uraza, artoa eta azenario entsalada
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 716 Lip: 105,99 Prot: 31,99 HC: 86,39

Ostirala-Viernes

9

Barazki-menestra patatekin
Menestra de verduras rehogada con patatas
Txerri Solomoa Errioxako Erara
Lomo de cerdo a la riojana
Piper erreak
Pimientos asados
Melokotoi almibarretan
Melocotón en almibar
Ogia
Pan
Kcal: 602 Lip: 24,87 Prot: 32,64 HC: 54,68

16 Dilista erregosiak
Lentejas estofadas

Palometa baratxuriarekin
Palometa al ajillo
Tomate ondua
Tomate aliñado
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 731 Lip: 25,29 Prot: 46,85 HC: 82,66

23 Leka salteatuak patata eta azenarioarekin
Vainas salteadas c/patata y zanahoria
Legatza arrautzatzatua
Merluza rebozada
Maionesa saltsa
Salsa mahonesa
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 693 Lip: 60,16 Prot: 32,83 HC: 71,56

30 Porrusalda-purea
Puré de porrusalda

Hegaluze-enpanadilak
Empanadillas de atún
Tomate ondua
Tomate aliñado
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 695 Lip: 23,96 Prot: 15,89 HC: 105,55

mediterránea

ELIKADURA INTEGRATIBOA ZURE EGUNEROKOAN

Zertan datza?

Elikadura integratiboak hainbat faktoreren ikuspegi orokor batetik hartzen du osasuna, elikadura, bizimodua, emozioak, ingurunea eta gizarte-harremanak barne.. Gorputza eta adimena elikatzea bilatzen du, ongizate orokorra sustatzeko.



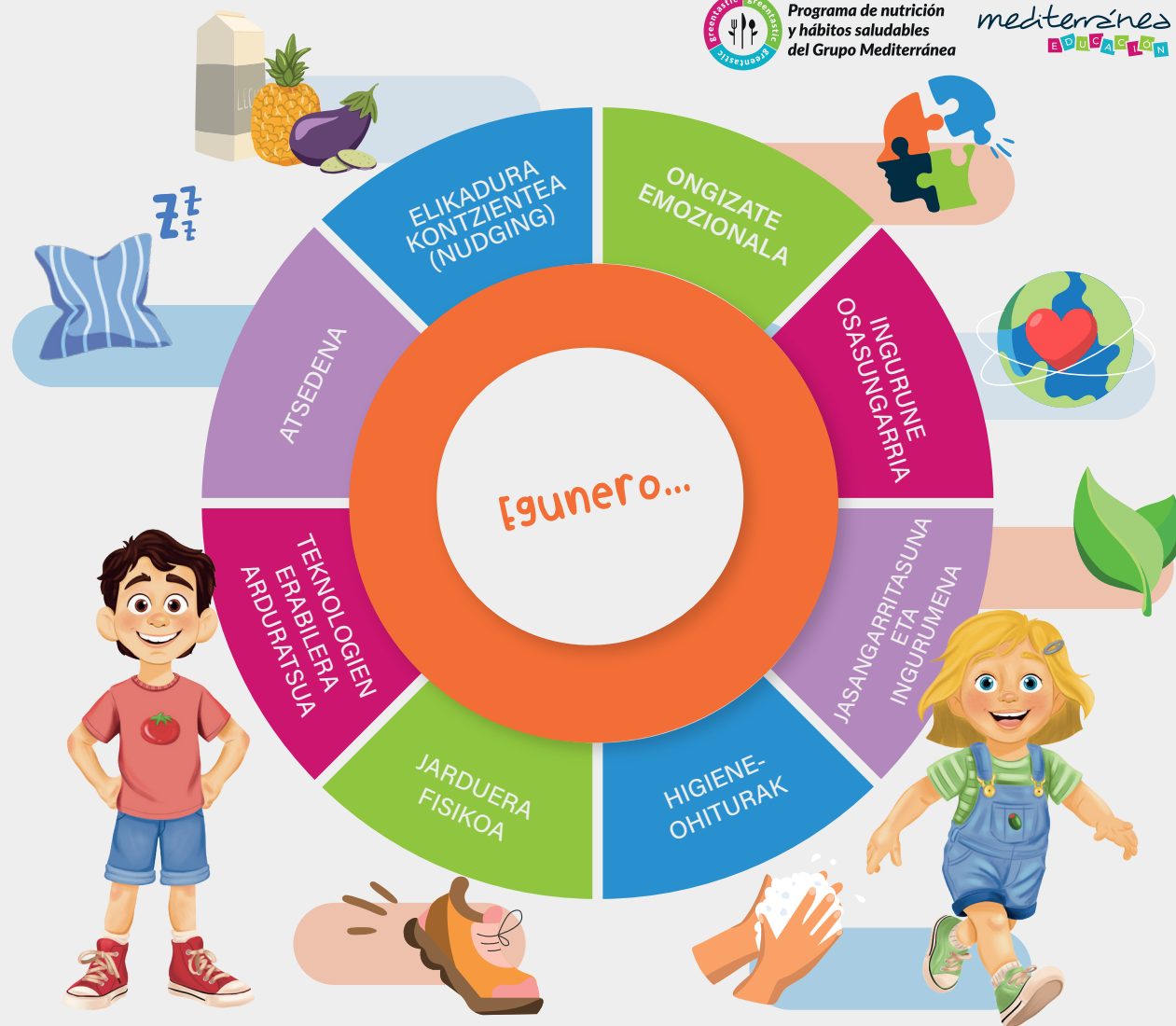
**ESKANEATU GURE QR
EDO KLIKATU HEMEN
PUNTU BAKOITZA
EZAGUTZEKO!**

PRESTATU
**2ª EDIZIORAKO
"TXIKI SUKALDARIAK"**



Programa de nutrición
y hábitos saludables
del Grupo Mediterránea

mediterránea
EDUCACIÓN



JAN BADUZU...

PASTA ARROZA / PATACA / LEKALEAK+ HARAGIA.....
PASTA / ARROZA / PATACA / LEKALEAK+ ARRAINA.....
PASTA / ARROZA/ PATACA / LEKALEAK+ ARRAUTZA.....
BARAZKIAK + HARAGIA.....
BARAZKIAK + ARRAINA.....
BARAZKIAK + ARRAUTZA.....
FRUTAK / ESNEKIAK.....

...AFALDU EGIN BEHARKO ZENUKE

BARAZKIAK + ARRAINA/ ARRAUTZA/ LEKALEAK
BARAZKIAK + HARAGIA / ARRAUTZA/ LEKALEAK
BARAZKIAK + ARRAINA/ HARAGIA / LEKALEAK
PASTA / ARROZA/ PATATA / LEKALEAK +ARRAINA / ARRAUTZA
PASTA / ARROZA /PATATA / LEKALEAK +HARAGIA / ARRAUTZA
PASTA / ARROZA / PATATA / LEKALEAK + ARRAINA/ HARAGIA
FRUTAK / ESNEKIAK

Astelehena-Lunes

5

Jaieguna
-Festivo

12 Makarroi integralak tomate-saltsarekin
Macarrones INTEGRALES con salsa de tomate

Tortilla frantsesa
Tortilla francesa
Uraza eta azenario entsalada
Ensalada de lechuga y zanahoria
Gazta zatiak
Queso porción
Ogia
Pan

Kcal: 701 Lip: 108,56 Prot: 23,20 HC: 77,14

19 Patatak saltsa berdean
Patatas en salsa verde
Arrautza nahasiak
Huevos revueltos
Pilaf arroza
Arroz pilaf
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan

Kcal: 680 Lip: 101,59 Prot: 20,30 HC: 101,94

26 Arroz zuria tomate-saltsarekin
Arroz blanco con salsa de tomate

Arrautza frijitua
Huevo frito
Letxuga eta artoa entsalada
Ensalada de lechuga y maíz
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogi integrala
Pan INTEGRAL

Kcal: 761 Lip: 27,42 Prot: 19,27 HC: 110,09

Asteartea-Martres

6

Jaieguna
-Festivo

13 Barazki salteatua (kalabazina, azenarioa eta tipula)
Salteado de verduras (calabacín, zanahoria y cebolla)
Txitxirioak barazkiekin
Garbanzos con verduras

Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan

Kcal: 626 Lip: 15,94 Prot: 23,23 HC: 98,04

20 Arroza salteatua azenarioarekin
Arroz salteado con zanahoria
Babarrun nabar gisatuak
Alubias pintas guisadas

Jogurt naturala
Yogur natural
Ogi integrala
Pan INTEGRAL

Kcal: 834 Lip: 14,57 Prot: 31,84 HC: 146,80

27 Kalabazin-purea
Puré de calabacín

Dilistak barazkiekin
Lentejas con verduras
Tomate errea
Tomate asado
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan

Kcal: 730 Lip: 18,23 Prot: 28,28 HC: 112,17

Asteazkena-Miercoles

7

Barazki paella
Paella de verduras

Dilista gisatuak
Lentejas guisadas

Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan

Kcal: 829 Lip: 13,52 Prot: 29,43 HC: 155,05

14 Patatak barazkiekin
Patatas con verduras

Barazki makilak
Varitas vegetales
Letxuga eta artoa entsalada
Ensalada de lechuga y maíz
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan

Kcal: 701 Lip: 25,42 Prot: 14,27 HC: 105,98

21 Kalabaza-purea
Puré de calabaza
Hanburgesa begetala
Hamburguesa vegetal
Tomate-saltsa
Salsa de tomate
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan

Kcal: 688 Lip: 25,94 Prot: 11,71 HC: 85,80

28 Hiru koloreko barazkiak(kalabazina, azenarioa eta patata)
Verdura tricolor (calabacín, zanahoria, patata)

Tofu arrautzaztatua
Tofu rebozado
Azenarioak
Zanahorias
Jogurta
Yogur
Ogi integrala
Pan INTEGRAL

Kcal: 690 Lip: 44,12 Prot: 28,74 HC: 70,34

Osteguna-Jueves

8

Patata zopa
Sopa de pasta

Patata-tortilla
Tortilla de patata
Uraza, oliba beltza eta artoa entsalada
Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz
Jogurta
Yogur
Ogia
Pan

Kcal: 641 Lip: 107,62 Prot: 21,41 HC: 73,83

15 Barazki-purea
Puré de verduras

Patata-tortilla
Tortilla de patata
Pilaf arroza
Arroz pilaf
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan

Kcal: 662 Lip: 109,55 Prot: 18,58 HC: 80,60

22 Espiralak barazkiekin
Espirales con verduras
Tortilla frantsesa
Tortilla francesa
Uraza, artoa eta azenario entsalada
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan

Kcal: 718 Lip: 103,18 Prot: 23,71 HC: 102,95

29 Babarrun zuri erregosiak
Alubias blancas estofadas

Patata eta kalabazina tortilla
Tortilla de patata y calabacín
Uraza, artoa eta azenario entsalada
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan

Kcal: 716 Lip: 105,99 Prot: 31,99 HC: 86,39

Ostirala-Viernes

9

Barazki-menestra patatekin
Menestra de verduras rehogada con patatas
Tofu tomate-saltsarekin
Tofu con salsa tomate
Piper erreak
Pimientos asados
Melokotoi almibarretan
Melocotón en almibar
Ogia
Pan

Kcal: 663 Lip: 32,49 Prot: 24,97 HC: 59,24

16 Kalabazina labeen patatekin
Patatas con calabacín al horno

Dilista erregosiak
Lentejas estofadas
Tomate ondua
Tomate aliñado
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan

Kcal: 685 Lip: 19,69 Prot: 26,53 HC: 105,25

23 Leka salteatuak patata eta azenarioarekin
Vainas salteadas c/patata y zanahoria

Pasta salteatua
Pasta salteada
Maionesa saltsa
Salsa mahonesa
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan

Kcal: 746 Lip: 25,68 Prot: 18,37 HC: 110,07

30 Porrusalda-purea
Puré de porrusalda

Barazki makilak
Varitas vegetales
Tomate ondua
Tomate aliñado
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan

Kcal: 719 Lip: 27,26 Prot: 14,35 HC: 106,05

mediterránea

Astelehena-Lunes

5

Jaieguna
-Festivo

12 Makarroi integralak tomate-saltsarekin
Macarrones INTEGRALES con salsa de tomate

Tortilla frantsesa
Tortilla francesa
Uraza eta azenario entsalada
Ensalada de lechuga y zanahoria
Gazta zatiak
Queso porción
Ogia
Pan

Kcal: 701 Lip: 108,56 Prot: 23,20 HC: 77,14

19 Patatak saltsa berdean
Patatas en salsa verde
Gazta-tortilla
Tortilla de queso
Pilaf arroza
Arroz pilaf
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan

Kcal: 730 Lip: 105,56 Prot: 22,38 HC: 104,35

26 Arroz zuria tomate-saltsarekin
Arroz blanco con salsa de tomate

Arrautza frijitua
Huevo frito
Letxuga eta artoa entsalada
Ensalada de lechuga y maíz
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogi integrala
Pan INTEGRAL

Kcal: 761 Lip: 27,42 Prot: 19,27 HC: 110,09

Asteartea-Martres

6

Jaieguna
-Festivo

13 Barazki salteatua (kalabazina, azenarioa eta tipula)
Salteado de verduras (calabacín, zanahoria y cebolla)
Txitxirioak barazkiekin
Garbanzos con verduras

Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan

Kcal: 626 Lip: 15,94 Prot: 23,23 HC: 98,04

20 Babarrun nabar gisatuak
Alubias pintas guisadas
Abadejo errea
Abadejo asado
Uraza, oliba beltza eta artoa entsalada
Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz
Jogurt naturala
Yogur natural
Ogi integrala
Pan INTEGRAL

Kcal: 658 Lip: 20,62 Prot: 44,67 HC: 73,14

27 Dilistak barazkiekin
Lentejas con verduras

Arrain FRESKOA labean
Pescado FRESCO al horno
Tomate errea
Tomate asado
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan

Kcal: 738 Lip: 19,92 Prot: 41,49 HC: 96,84

Asteazkena-Miercoles

7

Barazki paella
Paella de verduras

Dilista gisatuak
Lentejas guisadas

Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan

Kcal: 829 Lip: 13,52 Prot: 29,43 HC: 155,05

14 Patatak barazkiekin
Patatas con verduras

Legatza labean
Merluza al horno
Letxuga eta artoa entsalada
Ensalada de lechuga y maíz
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan

Kcal: 605 Lip: 18,95 Prot: 30,26 HC: 80,77

21 Kalabaza-purea
Puré de calabaza
Hamburgesa begetala
Hamburguesa vegetal
Tomate-saltsa
Salsa de tomate
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan

Kcal: 688 Lip: 25,94 Prot: 11,71 HC: 85,80

28 Hiru koloreko barazkiak(kalabazina, azenarioa eta patata)
Verdura tricolor (calabacín, zanahoria, patata)
Tofu arrautzaztatua
Tofu rebozado

Azenarioak
Zanahorias
Jogurta
Yogur

Ogi integrala
Pan INTEGRAL

Kcal: 690 Lip: 44,12 Prot: 28,74 HC: 70,34

Osteguna-Jueves

8

Patata zopa
Sopa de pasta

Patata-tortilla
Tortilla de patata
Uraza, oliba beltza eta artoa entsalada
Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz
Jogurta
Yogur
Ogia
Pan

Kcal: 641 Lip: 107,62 Prot: 21,41 HC: 73,83

15 Barazki-purea
Puré de verduras

Patata-tortilla
Tortilla de patata
Pilaf arroza
Arroz pilaf
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan

Kcal: 662 Lip: 109,55 Prot: 18,58 HC: 80,60

22 Espiralak barazkiekin
Espirales con verduras
Tortilla frantsesa
Tortilla francesa
Uraza, artoa eta azenario entsalada
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan

Kcal: 718 Lip: 103,18 Prot: 23,71 HC: 102,95

29 Babarrun zuri erregosiak
Alubias blancas estofadas

Patata eta kalabazina tortilla
Tortilla de patata y calabacín
Uraza, artoa eta azenario entsalada
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan

Kcal: 716 Lip: 105,99 Prot: 31,99 HC: 86,39

Ostirala-Viernes

9

Barazki-menestra patatekin
Menestra de verduras rehogada con patatas
Tofu tomate-saltsarekin
Tofu con salsa tomate
Piper erreak
Pimientos asados
Melokotoi almibarretan
Melocotón en almibar
Ogia
Pan

Kcal: 663 Lip: 32,49 Prot: 24,97 HC: 59,24

16 Kalabazina labean patatekin
Patatas con calabacín al horno

Palometa baratxuriarekin
Palometa al ajillo
Tomate ondua
Tomate aliñado
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan

Kcal: 555 Lip: 22,24 Prot: 31,70 HC: 59,11

23 Leka salteatuak patata eta azenarioarekin
Vainas salteadas c/patata y zanahoria
Legatza arrautzaztatua
Merluza rebozada
Maionesa saltsa
Salsa mahonesa
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan

Kcal: 693 Lip: 60,16 Prot: 32,83 HC: 71,56

30 Porrusalda-purea
Puré de porrusalda

Hegaluze-enpanadillak
Empanadillas de atún
Tomate ondua
Tomate aliñado
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan

Kcal: 695 Lip: 23,96 Prot: 15,89 HC: 105,55

mediterránea

Astelehena-Lunes

5

Jaieguna
-Festivo

12 Makarroi integralak tomate-saltsarekin
Macarrones INTEGRALES con salsa de tomate
Tortilla frantsesa
Tortilla francesa
Uraza eta azenario entsalada
Ensalada de lechuga y zanahoria
Gazta zatiak
Queso porción
Ogia
Pan
Kcal: 701 Lip: 108,56 Prot: 23,20 HC: 77,14

19 Patatak saltsa berdean
Patatas en salsa verde
Txahal erregosia jardineria erara
Estofado de ternera a la jardineria
Pilaf arroza
Arroz pilaf
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 746 Lip: 19,59 Prot: 34,53 HC: 111,67

26 Arroz zuria tomate-saltsarekin
Arroz blanco con salsa de tomate

Arrautza frijitua
Huevo frito
Letxuga eta artoa entsalada
Ensalada de lechuga y maíz
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogi integrala
Pan INTEGRAL
Kcal: 761 Lip: 27,42 Prot: 19,27 HC: 110,09

Asteartea-Martres

6

Jaieguna
-Festivo

13 Txitxirioak barazkiekin
Garbanzos con verduras
Oilasko-xerra plantxan
Filete de pollo plancha
Patata panaderak
Patatas panadera
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 723 Lip: 19,45 Prot: 45,64 HC: 91,69

20 Babarrun nabar gisatuak
Alubias pintas guisadas
Abadejo errea
Abadejo asado
Uraza, oliba beltza eta artoa entsalada
Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz
Jogurt naturala
Yogur natural
Ogi integrala
Pan INTEGRAL
Kcal: 658 Lip: 20,62 Prot: 44,67 HC: 73,14

27 Dilistak barazkiekin
Lentejas con verduras

Arrain FRESKOA labean
Pescado FRESCO al horno
Tomate errea
Tomate asado
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 738 Lip: 19,92 Prot: 41,49 HC: 96,84

Asteazkena-Miercoles

7

Barazki paella
Paella de verduras

Dilista gisatuak
Lentejas guisadas

Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 829 Lip: 13,52 Prot: 29,43 HC: 155,05



14 Patatak barazkiekin
Patatas con verduras

Legatza labean
Merluza al horno
Letxuga eta artoa entsalada
Ensalada de lechuga y maíz
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 605 Lip: 18,95 Prot: 30,26 HC: 80,77

21 Kalabaza-purea
Puré de calabaza
Oilasko baratxuriarekin
Pollo al ajillo
Tomate-saltsa
Salsa de tomate
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 634 Lip: 18,47 Prot: 40,33 HC: 62,22

28 Hiru koloreko barazkiak(kalabazina, azenarioa eta patata)
Verdura tricolor (calabacín, zanahoria, patata)
Txahal-eskalopeak saltsan
Escalopines de ternera en salsa
Azenarioak
Zanahorias
Jogurta
Yogur
Ogi integrala
Pan INTEGRAL
Kcal: 622 Lip: 27,24 Prot: 33,32 HC: 58,35

Osteguna-Jueves

8

Patata zopa
Sopa de pasta

Patata-tortilla
Tortilla de patata
Uraza, oliba beltza eta artoa entsalada
Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz
Jogurta
Yogur
Ogia
Pan
Kcal: 641 Lip: 107,62 Prot: 21,41 HC: 73,83

15 Barazki-purea
Puré de verduras

Txahal-haragi-bolak saltsan
Albóndigas de ternera en salsa
Pilaf arroza
Arroz pilaf
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 770 Lip: 39,06 Prot: 28,02 HC: 77,86

22 Espiralak barazkiekin
Espirales con verduritas
Tortilla frantsesa
Tortilla francesa
Uraza, artoa eta azenario entsalada
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 718 Lip: 103,18 Prot: 23,71 HC: 102,95

29 Babarrun zuri erregosiak
Alubias blancas estofadas

Patata eta kalabazina tortilla
Tortilla de patata y calabacín
Uraza, artoa eta azenario entsalada
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 716 Lip: 105,99 Prot: 31,99 HC: 86,39

Ostirala-Viernes

9

Barazki-menestra patatekin
Menestra de verduras rehogada con patatas
Oilasko erregosia saltsan
Estofado de pollo en salsa
Piper erreak
Pimientos asados
Melokotoi almibarretan
Melocotón en almibar
Ogia
Pan
Kcal: 577 Lip: 22,22 Prot: 30,11 HC: 56,98

16 Dilista erregosiak
Lentejas estofadas

Palometa baratxuriarekin
Palometa al ajillo
Tomate ondua
Tomate aliñado
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 731 Lip: 25,29 Prot: 46,85 HC: 82,66

23 Leka salteatuak patata eta azenarioarekin
Vainas salteadas c/patata y zanahoria
Legatza arrautzatzatua
Merluza rebozada
Maionesa saltsa
Salsa mahonesa
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 693 Lip: 60,16 Prot: 32,83 HC: 71,56

30 Porrusalda-purea
Puré de porrusalda

Hegaluze-enpanadilak
Empanadillas de atún
Tomate ondua
Tomate aliñado
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 695 Lip: 23,96 Prot: 15,89 HC: 105,55

mediterránea