

Astelehena-Lunes

Asteartea-Martes

Asteazkena-Miercoles

Osteguna-Jueves

Ostirala-Viernes

1

Jaieguna
Festivo

4 Porrusalda-purea
Puré de porrusalda
Txahal-haragi-bolak saltsan
Albóndigas de ternera en salsa
Azenarioa labean
Zanahoria al horno
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 765 Lip: 34,06 Prot: 30,08 HC: 87,64

11 Arroza barazkiekin
Arroz con verduras
Barazki makilak
Varitas vegetales
Tomate-saltsa
Salsa de tomate
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 932 Lip: 27,98 Prot: 15,11 HC: 143,31

18 Barazki-purea
Puré de verduras
Tortilla frantsesa
Tortilla francesa
Tomate ondua
Tomate aliñado
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 529 Lip: 28,21 Prot: 15,68 HC: 53,70

25 Azenario-purea
Puré de zanahoria
Solomo-zinta plantxan
Cinta de lomo a la plancha
Uraza, artoa eta azenario entsalada
Ensalada de lechuga, maiz y zanahoria
Jogurt naturala
Yogur natural
Ogia
Pan
Kcal: 594 Lip: 23,62 Prot: 34,92 HC: 62,09

5 Txitxirioak barazkiekin
Garbanzos con verduras
Patata-tortilla
Tortilla de patata
Uraza eta azenario entsalada
Ensalada de lechuga y zanahoria
Anana bere zukuari
Pi a en su jugo
Ogi integrala
Pan Integral
Kcal: 768 Lip: 28,38 Prot: 31,59 HC: 95,35

12 Dilista gisatuak barazkiekin
Lentejas guisadas
Patata eta kalabazina tortilla
Tortilla de patata y calabacín
Uraza, tomate eta tipula entsalada
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 731 Lip: 25,21 Prot: 33,62 HC: 95,27

19 Kalabazina labean patatekin
Calabacín al horno con patatas
Ajoarriero bakailaoa
Bacalao ajoarriero
Tomate-saltsa
Salsa de tomate
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 575 Lip: 17,77 Prot: 22,22 HC: 66,11

26 Babarrun zuri erregosiak
Alubias blancas estofadas
Palometa baratzuriarekin
Palometa al ajillo
Tomate errea
Tomate asado
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 659 Lip: 20,50 Prot: 45,13 HC: 72,27

6 Leka salteatuak tomate-saltsarekin
Vainas salteadas con salsa de tomate
Legatz frijitua
Merluza fritua
Maionesa saltsa
Salsa mahonesa
Jogurt naturala
Yogur natural
Ogia
Pan
Kcal: 723 Lip: 33,88 Prot: 32,50 HC: 69,56

13 Arroza zopa
Sopa de arroz
Txahal-eskalope birrineztatua
Escalope de ternera empanado
Uraza, oliba beltza eta artoa entsalada
Ensalada de lechuga, aceitunas y maiz
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 722 Lip: 27,89 Prot: 33,60 HC: 86,52

20 Dilistak txorizoarekin
Lentejas con chorizo
Txahal-raguta bere zukuari
Ragout de ternera en su jugo
Txanpiñoi erregosiak
Champiñones rehogados
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 778 Lip: 23,06 Prot: 48,15 HC: 89,75

27 Makarroiak barazkiekin
Macarrones con verduras
Oilasko eta txerri hanburgesa plantxan
Hamburguesa ternera/cerdo plancha
Tomate-saltsa
Salsa de tomate
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 879 Lip: 30,95 Prot: 29,59 HC: 104,27

7 Babarrun zuriak barazkiekin
Alubias blancas con verduras
Oilasko-xerra plantxan
Filete de pollo plancha
Uraza, tomate eta tipula entsalada
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 681 Lip: 16,58 Prot: 46,27 HC: 80,59

14 Kalabazin-krema
Crema de calabacín
Arrain FRESKOA labean
Pescado FRESCO al horno
Uraza eta azenario entsalada
Ensalada de lechuga y zanahoria
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 505 Lip: 19,65 Prot: 27,39 HC: 56,28

21 Arroz zuria tomate-saltsarekin
Arroz blanco con salsa de tomate
Arrautza frijitua
Huevo frito
Uraza eta azenario entsalada
Ensalada de lechuga y zanahoria
Gazta zatiak
Queso porción
Ogi integrala
Pan Integral
Kcal: 783 Lip: 32,32 Prot: 19,99 HC: 99,02

28 Dilista gisatuak barazkiekin
Lentejas guisadas
Patata-tortilla
Tortilla de patata
Uraza, oliba beltza eta artoa entsalada
Ensalada de lechuga, aceitunas y maiz
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogi integrala
Pan Integral
Kcal: 730 Lip: 27,39 Prot: 32,96 HC: 91,20

8 Makarroi integralak tomate-saltsarekin
Macarrones integrales con salsa de tomate
Gazta-tortilla
Tortilla de queso
Uraza, artoa eta azenario entsalada
Ensalada de lechuga, maiz y zanahoria
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 798 Lip: 31,69 Prot: 27,19 HC: 94,21

15 Babarrun zuri erregosiak
Alubias blancas estofadas
Txerri Solomoa Errioxako Erara
Lomo de cerdo a la riojana
Piper erreak
Pimientos asados
Jogurt naturala
Yogur natural
Ogi integrala
Pan Integral
Kcal: 716 Lip: 21,82 Prot: 49,01 HC: 77,98

22 Txitxirioak barazkiekin
Garbanzos con verduras
Legatza labean
Merluza al horno
Uraza eta azenario entsalada
Ensalada de lechuga y zanahoria
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 741 Lip: 23,02 Prot: 41,82 HC: 91,96

29 Patatak saltsa berdean
Patatas en salsa verde
Legatz arrautzaztatua
Merluza rebozada
Maionesa saltsa
Salsa mahonesa
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 803 Lip: 31,51 Prot: 34,39 HC: 98,73

mediterránea



Programa de nutrición
y hábitos saludables
del Grupo Mediterránea

JATEN IKASTEN DUGU... SUKALDATZEN



- ★ SUKALDARITZAKO TEKNIKAK
- ★ SUKALDEKO TRESNAK ETA ONTZIAK
- ★ "GREENTASTIC" OSAGIAK



ESKANEATU gure QR kodea HILERO
ERREZETA BAT aurkitzeko.

LAGUNDU IEZAGUZU errezetetan
IZARRAK identifikatzen.

Oharrak:

SUKALDEAN PARTE HARTZEAK LAGUNDU EGITEN DIGU:

LIKAGAI BERRIAK
EZAGUTZEN.
ELIKAGAIK EGITEKO ETA
AURKEZTEKO MODU
DESBERDINAK.

ELIKADURA
OSASUNGARRIA
ETA ASKOTARIKOA
ERAMATEN
IKASTEN

HIGIENE-OHITURAK
EZARTZEN (ELIKAGAIK
GARBITZEA, SUKALDEA
GARBI EDUKITZEA, ESKUAK
GARBITZEA...)

GURE
KOORDINAZIOA
ETA SORMENA
ESTIMULATZEN

NOLA LAGUNDU DEZAKEGU SUKALDEAN?

- EROSKETAK EGITEN LAGUNTZEN ETA GORDETZEN
- ERABILIKO DITUGUN ELIKAGAIK PRESTATZEN
- ERREZETEN IDEIA BILATZEN
- ELABORAZIOAK PROBATZEN
- SUKALDATZEKO DENBORAK KONTROLATZEN
- BUKATZEAN GARBITZEN ETA JASOTZEN LAGUNTZEN

Jan baduzu...

...afaldu egin beharko zenuke

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

Astelehena-Lunes

Asteartea-Martes

Asteazkena-Miercoles

Osteguna-Jueves

Ostirala-Viernes

1



Jaieguna Festivo

4 Porrusalda-purea
Puré de porrusalda
Txahal-haragi-bolak saltsan
Albóndigas de ternera en salsa
Azenarioa labean
Zanahoria al horno
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 765 Lip: 34,06 Prot: 30,08 HC: 87,64

11 Arroza barazkiekin
Arroz con verduras
Barazki makilak
Varitas vegetales
Tomate-saltsa
Salsa de tomate
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 932 Lip: 27,98 Prot: 15,11 HC: 143,31

18 Barazki-purea
Puré de verduras
Tortilla frantsesa
Tortilla francesa
Tomate ondua
Tomate aliñado
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 529 Lip: 28,21 Prot: 15,68 HC: 53,70

25 Azenario-purea
Puré de zanahoria
Oilasko-xerra plantxan
Filete de pollo plancha
Uraza, artoa eta azenario entsalada
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Jogurt naturala
Yogur natural
Ogia
Pan
Kcal: 569 Lip: 20,91 Prot: 34,45 HC: 62,57

5 Txixirioak barazkiekin
Garbanzos con verduras
Patata-tortilla
Tortilla de patata
Uraza eta azenario entsalada
Ensalada de lechuga y zanahoria
Anana bere zukuari
Piña en su jugo
Ogi integrala
Pan Integral
Kcal: 768 Lip: 28,38 Prot: 31,59 HC: 95,35

12 Dilista gisatuak barazkiekin
Lentejas guisadas
Patata eta kalabazina tortilla
Tortilla de patata y calabacin
Uraza, tomate eta tipula entsalada
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 731 Lip: 25,21 Prot: 33,62 HC: 95,27

19 Kalabazina labean patatekin
Calabacin al horno con patatas
Ajoarriero bakailaoa
Bacalao ajoarriero
Tomate-saltsa
Salsa de tomate
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 575 Lip: 17,77 Prot: 22,22 HC: 66,11

26 Babarrun zuri erregosiak
Alubias blancas estofadas
Palometa baratzuriarekin
Palometa al ajillo
Tomate errea
Tomate asado
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 659 Lip: 20,50 Prot: 45,13 HC: 72,27

6 Leka salteatuak tomate-saltsarekin
Vainas salteadas con salsa de tomate
Legatz frijitua
Merluza fritua
Maionesa saltsa
Salsa mahonesa
Jogurt naturala
Yogur natural
Ogia
Pan
Kcal: 723 Lip: 33,88 Prot: 32,50 HC: 69,56

13 Arroza zopa
Sopa de arroz
Txahal-eskalope birrineztatua
Escalope de ternera empanado
Uraza, oliba beltza eta artoa entsalada
Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 722 Lip: 27,89 Prot: 33,60 HC: 86,52

20 Dilista gisatuak barazkiekin
Lentejas guisadas
Txahal-raguta bere zukuari
Ragout de ternera en su jugo
Txanpiñoi erregosiak
Champiñones rehogados
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 683 Lip: 15,16 Prot: 45,76 HC: 89,22

27 Makarroiak barazkiekin
Macarrones con verduras
Oilasko-xerra plantxan
Filete de pollo plancha
Tomate-saltsa
Salsa de tomate
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 810 Lip: 18,82 Prot: 39,18 HC: 103,68

7 Babarrun zuriak barazkiekin
Alubias blancas con verduras
Oilasko-xerra plantxan
Filete de pollo plancha
Uraza, tomate eta tipula entsalada
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 681 Lip: 16,58 Prot: 46,27 HC: 80,59

14 Kalabazin-purea
Puré de calabacin
Arrain FRESKOA labean
Pescado FRESCO al horno
Uraza eta azenario entsalada
Ensalada de lechuga y zanahoria
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 465 Lip: 15,93 Prot: 26,79 HC: 55,36

21 Arroz zuria tomate-saltsarekin
Arroz blanco con salsa de tomate
Arrautza frijitua
Huevo frito
Uraza eta azenario entsalada
Ensalada de lechuga y zanahoria
Gazta zatiak
Queso porción
Ogi integrala
Pan Integral
Kcal: 783 Lip: 32,32 Prot: 19,99 HC: 99,02

28 Dilista gisatuak barazkiekin
Lentejas guisadas
Patata-tortilla
Tortilla de patata
Uraza, oliba beltza eta artoa entsalada
Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogi integrala
Pan Integral
Kcal: 730 Lip: 27,39 Prot: 32,96 HC: 91,20

8 Makarroi integralak tomate-saltsarekin
Macarrones integrales con salsa de tomate
Gazta-tortilla
Tortilla de queso
Uraza, artoa eta azenario entsalada
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 798 Lip: 31,69 Prot: 27,19 HC: 94,21

15 Babarrun zuri erregosiak
Alubias blancas estofadas
Oilasko-xerra plantxan
Filete de pollo plancha
Piper erreak
Pimientos asados
Jogurt naturala
Yogur natural
Ogi integrala
Pan Integral
Kcal: 643 Lip: 17,80 Prot: 47,27 HC: 71,24

22 Txixirioak barazkiekin
Garbanzos con verduras
Legatza labean
Merluza al horno
Uraza eta azenario entsalada
Ensalada de lechuga y zanahoria
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 741 Lip: 23,02 Prot: 41,82 HC: 91,96

29 Patatak saltsa berdean
Patatas en salsa verde

Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 398 Lip: 6,37 Prot: 9,66 HC: 78,00

mediterránea

Astelehena-Lunes

Asteartea-Martes

Asteazkena-Miercoles

Osteguna-Jueves

Ostirala-Viernes

1



Jaieguna Festivo

4 Porrusalda-purea
 Puré de porrusalda
 Bakailao kroketak
 Croquetas de bacalao
 Azenarioa labean
 Zanahoria al horno
 Sasoiko fruta
 Fruta variada de temporada
 Ogia
 Pan
Kcal: 636 Lip: 20,34 Prot: 13,88 HC: 101,53

11 Arroza barazkiekin
 Arroz con verduras
 Barazki makilak
 Varitas vegetales
 Tomate-saltsa
 Salsa de tomate
 Sasoiko fruta
 Fruta variada de temporada
 Ogia
 Pan
Kcal: 932 Lip: 27,98 Prot: 15,11 HC: 143,31

18 Barazki-purea
 Puré de verduras
 Tortilla frantsesa
 Tortilla francesa
 Tomate ondua
 Tomate aliñado
 Sasoiko fruta
 Fruta variada de temporada
 Ogia
 Pan
Kcal: 529 Lip: 28,21 Prot: 15,68 HC: 53,70

25 Azenario-purea
 Puré de zanahoria
 Arroza barazkiekin
 Arroz con verduras
 Uraza, artoa eta azenario entsalada
 Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
 Jogurt naturala
 Yogur natural
 Ogia
 Pan
Kcal: 774 Lip: 20,58 Prot: 17,70 HC: 135,55

5 Txitxirioak barazkiekin
 Garbanzos con verduras
 Patata-tortilla
 Tortilla de patata
 Uraza eta azenario entsalada
 Ensalada de lechuga y zanahoria
 Anana bere zukuari
 Piña en su jugo
 Ogi integrala
 Pan Integral
Kcal: 768 Lip: 28,38 Prot: 31,59 HC: 95,35

12 Dilista gisatuak barazkiekin
 Lentejas guisadas
 Patata eta kalabazina tortilla
 Tortilla de patata y calabacin
 Uraza, tomate eta tipula entsalada
 Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
 Sasoiko fruta
 Fruta variada de temporada
 Ogia
 Pan
Kcal: 731 Lip: 25,21 Prot: 33,62 HC: 95,27

19 Kalabazina labean patatekin
 Calabacin al horno con patatas
 Ajoarriero bakailaoa
 Bacalao ajoarriero
 Tomate-saltsa
 Salsa de tomate
 Sasoiko fruta
 Fruta variada de temporada
 Ogia
 Pan
Kcal: 575 Lip: 17,77 Prot: 22,22 HC: 66,11

26 Babarrun zuri erregosiak
 Alubias blancas estofadas
 Palometa baratxuriarekin
 Palometa al ajillo
 Tomate errea
 Tomate asado
 Sasoiko fruta
 Fruta variada de temporada
 Ogia
 Pan
Kcal: 659 Lip: 20,50 Prot: 45,13 HC: 72,27

6 Leka salteatuak tomate-saltsarekin
 Vainas salteadas con salsa de tomate
 Legatz frijitua
 Merluza fritua
 Maionesa saltsa
 Salsa mahonesa
 Jogurt naturala
 Yogur natural
 Ogia
 Pan
Kcal: 723 Lip: 33,88 Prot: 32,50 HC: 69,56

13 Arroza zopa
 Sopa de arroz
 Hanburgesa begetala
 Hamburguesa vegetal
 Uraza, oliba beltza eta artoa entsalada
 Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz
 Sasoiko fruta
 Fruta variada de temporada
 Ogia
 Pan
Kcal: 646 Lip: 24,17 Prot: 11,68 HC: 97,10

20 Patata- eta porru-purea
 Puré de patatas y puerros
 Dilista gisatuak barazkiekin
 Lentejas guisadas
 Sasoiko fruta
 Fruta variada de temporada
 Ogia
 Pan
Kcal: 647 Lip: 12,32 Prot: 27,48 HC: 111,35

27 Makarroiak barazkiekin
 Macarrones con verduras
 Barazki makilak
 Varitas vegetales
 Tomate-saltsa
 Salsa de tomate
 Sasoiko fruta
 Fruta variada de temporada
 Ogia
 Pan
Kcal: 919 Lip: 28,28 Prot: 19,06 HC: 129,29

7 Kalabaza-purea
 Puré de calabaza
 Babarrun zuriak barazkiekin
 Alubias blancas con verduras
 Uraza, tomate eta tipula entsalada
 Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
 Sasoiko fruta
 Fruta variada de temporada
 Ogia
 Pan
Kcal: 654 Lip: 15,66 Prot: 25,92 HC: 97,23

14 Kalabazin-purea
 Puré de calabacin
 Arrain FRESKOA labean
 Pescado FRESCO al horno
 Uraza eta azenario entsalada
 Ensalada de lechuga y zanahoria
 Sasoiko fruta
 Fruta variada de temporada
 Ogia
 Pan
Kcal: 465 Lip: 15,93 Prot: 26,79 HC: 55,36

21 Arroz zuria tomate-saltsarekin
 Arroz blanco con salsa de tomate
 Arrautza frijitua
 Huevo frito
 Uraza eta azenario entsalada
 Ensalada de lechuga y zanahoria
 Gazta zatiak
 Queso porción
 Ogi integrala
 Pan Integral
Kcal: 783 Lip: 32,32 Prot: 19,99 HC: 99,02

28 Dilista gisatuak barazkiekin
 Lentejas guisadas
 Patata-tortilla
 Tortilla de patata
 Uraza, oliba beltza eta artoa entsalada
 Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz
 Sasoiko fruta
 Fruta variada de temporada
 Ogi integrala
 Pan Integral
Kcal: 730 Lip: 27,39 Prot: 32,96 HC: 91,20

8 Makarroi integralak tomate-saltsarekin
 Macarrones integrales con salsa de tomate
 Gazta-tortilla
 Tortilla de queso
 Uraza, artoa eta azenario entsalada
 Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
 Sasoiko fruta
 Fruta variada de temporada
 Ogia
 Pan
Kcal: 798 Lip: 31,69 Prot: 27,19 HC: 94,21

15 Leka salteatuak patata eta azenarioarekin
 Vainas salteadas c/patata y zanahoria
 Babarrun zuri erregosiak
 Alubias blancas estofadas
 Tomate errea
 Tomate asado
 Jogurt naturala
 Yogur natural
 Ogi integrala
 Pan Integral
Kcal: 617 Lip: 16,86 Prot: 28,42 HC: 86,90

22 Txitxirioak barazkiekin
 Garbanzos con verduras
 Legatza labean
 Merluza al horno
 Uraza eta azenario entsalada
 Ensalada de lechuga y zanahoria
 Sasoiko fruta
 Fruta variada de temporada
 Ogia
 Pan
Kcal: 741 Lip: 23,02 Prot: 41,82 HC: 91,96

29 Patatak saltsa berdean
 Patatas en salsa verde
 Legatz arrautzaztatua
 Merluza rebosada
 Maionesa saltsa
 Salsa mahonesa
 Sasoiko fruta
 Fruta variada de temporada
 Ogia
 Pan
Kcal: 803 Lip: 31,51 Prot: 34,39 HC: 98,73

mediterránea

Astelehena-Lunes

Asteartea-Martes

Asteazkena-Miercoles

Osteguna-Jueves

Ostirala-Viernes

1

Jaieguna
Festivo

4 Porrusalda-purea
Puré de porrusalda
Txahal-xerra plantxan
Filete de ternera a la plancha
Azenarioa labean
Zanahoria al horno
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 616 Lip: 19,30 Prot: 31,62 HC: 82,33

11 Arroz barazkiekin, tomatetik gabe
Arroz con verduras SIN TOMATE

Oilasko-xerra plantxan
Filete de pollo plancha
Kalabazina labean
Calabacín al horno
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 694 Lip: 15,40 Prot: 34,21 HC: 109,98

18 Arroz salteatua azenarioarekin
Arroz salteado con zanahoria

Tortilla frantsesa
Tortilla francesa
Patata egosiak
Patatas cocidas
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 730 Lip: 21,09 Prot: 20,26 HC: 119,41

25 Azenario-purea
Puré de zanahoria

Solomo-zinta plantxan
Cinta de lomo a la plancha
Urza, artoa eta azenario entsalada
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Jogurt naturala
Yogur natural
Ogia
Pan
Kcal: 594 Lip: 23,62 Prot: 34,92 HC: 62,09

5 Kalabazin-purea
Puré de calabacín
Patata-tortilla
Tortilla de patata
Urza eta azenario entsalada
Ensalada de lechuga y zanahoria
Anana bere zukuari
Piña en su jugo
Ogi integrala
Pan Integral
Kcal: 516 Lip: 24,26 Prot: 16,50 HC: 57,98

12 Hiru koloreko barazkiak (brokolia, kalabaza eta patata)
Verdura tricolor (brócoli, calabaza y patata)
Patata eta kalabazina tortilla
Tortilla de patata y calabacín
Urza eta azenario entsalada
Ensalada de lechuga y zanahoria
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 515 Lip: 24,46 Prot: 17,19 HC: 57,73

19 Kalabazina labean patatekin
Calabacín al horno con patatas

Oilasko-xerra plantxan
Filete de pollo plancha
Pilaf arroza
Arroz pilaf
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 548 Lip: 15,50 Prot: 32,08 HC: 73,25

26 Kalabazin-purea
Puré de calabacín

Tortilla frantsesa
Tortilla francesa
Arroz suetzitua
Arroz rehogado
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 552 Lip: 21,09 Prot: 17,20 HC: 75,36

6 Arroz zopa
Sopa de arroz
Solomo-zinta plantxan
Cinta de lomo a la plancha
Maionesa saltsa
Salsa mahonesa
Jogurt naturala
Yogur natural
Ogia
Pan
Kcal: 669 Lip: 28,38 Prot: 34,45 HC: 70,51

13 Arroz zopa
Sopa de arroz

Txahal-xerra plantxan
Filete de ternera a la plancha
Urza, oliba beltza eta artoa entsalada
Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 574 Lip: 20,19 Prot: 28,76 HC: 72,24

20 Patata- eta porru-purea
Puré de patatas y puerros

Txahal-xerra plantxan
Filete de ternera a la plancha
Txanpiñoi erregosiak
Champiñones rehogados
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 552 Lip: 19,23 Prot: 30,20 HC: 66,49

27 Arroz zopa
Sopa de arroz

Oilasko-xerra plantxan
Filete de pollo plancha
Patata erreak
Patatas asadas
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 537 Lip: 13,17 Prot: 31,66 HC: 75,76

7 Kalabaza-purea
Puré de calabaza
Oilasko-xerra plantxan
Filete de pollo plancha
Urza eta azenario entsalada
Ensalada de lechuga y zanahoria
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 469 Lip: 15,73 Prot: 30,79 HC: 53,38

14 Kalabazin-purea
Puré de calabacín

Tortilla frantsesa
Tortilla francesa
Urza eta azenario entsalada
Ensalada de lechuga y zanahoria
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 470 Lip: 21,55 Prot: 15,72 HC: 54,19

21 Arroz salteatua azenarioarekin
Arroz salteado con zanahoria

Arrautza frijitua
Huevo frito
Urza eta azenario entsalada
Ensalada de lechuga y zanahoria
Gazta zatiak
Queso porción
Ogi integrala
Pan Integral
Kcal: 715 Lip: 28,38 Prot: 20,23 HC: 99,22

28 Hiru koloreko barazkiak (kalabazina, azenarioa eta patata)
Verdura tricolor (calabacín, zanahoria y patata)
Patata-tortilla
Tortilla de patata
Urza, oliba beltza eta artoa entsalada
Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogi integrala
Pan Integral
Kcal: 522 Lip: 26,61 Prot: 15,83 HC: 56,40

8 Kalabazina labean patatekin
Calabacín al horno con patatas
Gazta-tortilla
Tortilla de queso
Urza, artoa eta azenario entsalada
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 545 Lip: 27,68 Prot: 20,19 HC: 56,82

15 Patata- eta porru-purea
Puré de patatas y puerros

Solomo-zinta plantxan
Cinta de lomo a la plancha
Piper erreak
Pimientos asados
Jogurt naturala
Yogur natural
Ogi integrala
Pan Integral
Kcal: 576 Lip: 19,81 Prot: 35,56 HC: 65,14

22 Hiru koloreko barazkiak (kalabazina, azenarioa eta patata)
Verdura tricolor (calabacín, zanahoria y patata)
Solomo-zinta plantxan
Cinta de lomo a la plancha
Urza eta azenario entsalada
Ensalada de lechuga y zanahoria
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 468 Lip: 18,29 Prot: 29,98 HC: 47,52

29 Patatak saltsa berdean
Patatas en salsa verde

Txahal-xerra plantxan
Filete de ternera a la plancha
Urza eta azenario entsalada
Ensalada de lechuga y zanahoria
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 606 Lip: 19,88 Prot: 30,82 HC: 78,73

mediterránea