

## Astelehena-Lunes

**1** Leka salteatuak tomate-saltsarekin  
Vainas salteadas con salsa de tomate  
Patata-tortilla  
Tortilla de patata  
Uraza eta oliba beltza entsalada  
Ensalada de Lechuga y Aceitunas  
Jogurt naturala  
Yogurt Natural  
Ogia  
Pan

**Kcal:** 633 **Lip:** 112,01 **Prot:** 20,37 **HC:** 58,66

**8** Arroz entsalada  
Ensalada de Arroz  
Dilistak ortuko erara  
Lentejas a la hortelana

Sasoiko fruta  
Fruta variada de temporada  
Ogi integrala  
Pan Integral

**Kcal:** 791 **Lip:** 14,28 **Prot:** 28,60 **HC:** 137,93



**15** Azenario-purea  
Puré de zanahoria  
Tortilla frantsesa  
Tortilla francesa  
Tomate-saltsa  
Salsa de tomate  
Sasoiko fruta  
Fruta variada de temporada  
Ogia  
Pan

**Kcal:** 635 **Lip:** 107,31 **Prot:** 16,82 **HC:** 63,87

**22** Hiru koloreko  
barazkiak(kalabazina,azenario eta patata)  
Verduras Tricolor (calabacín,zanahoria y patata)  
Oilaskoa baratxuriarekin  
Jamoncitos de Pollo al Ajillo  
Uraza eta oliba beltza entsalada  
Ensalada de Lechuga y Aceitunas  
Sasoiko fruta  
Fruta variada de temporada  
Ogia  
Pan

**Kcal:** 522 **Lip:** 22,79 **Prot:** 28,45 **HC:** 51,52

## Asteartea-Martes

**2** Makarroi integralak tomate-saltsarekin  
Macarrones Integrales con Salsa de Tomate  
Txahal-haragi-bolak saltsan  
Albóndigas de Ternera en Salsa  
Barrengorri gisatuak  
Champiñones en Guiso  
Sasoiko fruta  
Fruta variada de temporada  
Ogia  
Pan

**Kcal:** 909 **Lip:** 40,75 **Prot:** 33,39 **HC:** 93,64

**9** Menestra suetzitua  
Menestra rehogada  
Txerri Solomoa Errioxako Erara  
Lomo de Cerdo a la Riojana  
Piper erreak  
Pimientos Asados  
Jogurt naturala  
Yogurt Natural  
Ogia  
Pan

**Kcal:** 602 **Lip:** 27,63 **Prot:** 34,73 **HC:** 47,30

**16** Dilistak txorizoarekin  
Lentejas con chorizo  
Legatza labean  
Merluza al horno  
Uraza eta arto entsalada  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Gazta zatiak  
Queso Porción  
Ogia  
Pan

**Kcal:** 755 **Lip:** 30,02 **Prot:** 46,82 **HC:** 73,36

**23** Pasta erregosia barazkitxoekin  
Coditos Salteados con Verduras

Legatza labean  
Merluza al horno  
Maionesa saltsa  
Salsa mahonesa  
Sasoiko fruta  
Fruta variada de temporada  
Ogi integrala  
Pan Integral

**Kcal:** 778 **Lip:** 29,46 **Prot:** 33,68 **HC:** 93,18

## Asteazkena-Miercoles

**3** Barazki-purea  
Puré de verduras  
Palometa tomate saltsan  
Palometa con tomate  
Ilar salteatuak  
Guisantes salteados  
Sasoiko fruta  
Fruta variada de temporada  
Ogi integrala  
Pan Integral

**Kcal:** 630 **Lip:** 28,33 **Prot:** 33,27 **HC:** 55,58

**10** Landako entsalada  
Ensalada Campera  
Gazta-tortilla  
Tortilla de queso  
Azenarioa labean  
Zanahoria al horno  
Sasoiko fruta  
Fruta variada de temporada  
Ogia  
Pan

**Kcal:** 695 **Lip:** 115,71 **Prot:** 24,90 **HC:** 68,24

**17** Leka salteatuak patatekin  
Vainas salteadas con patata  
Txahal ragouta errea  
Ragout de Ternera Asado  
Patata-purea  
Puré de patata  
Sasoiko fruta  
Fruta variada de temporada  
Ogia  
Pan

**Kcal:** 620 **Lip:** 15,82 **Prot:** 37,70 **HC:** 75,99

**24**

## Osteguna-Jueves

**4** Udaberriko entsalada  
Ensalada Primavera  
Oilasko erregosia saltsan  
Estofado de pollo en salsa  
Patatak labean  
Patatas al horno  
Sasoiko fruta  
Fruta variada de temporada  
Ogia  
Pan

**Kcal:** 560 **Lip:** 23,62 **Prot:** 29,54 **HC:** 57,02

**11** Babarrun nabar gisatuak  
Alubias Pintas Guisadas  
Limoitan erretako arrain freskoa  
Pescado Fresco Asado al Limón  
Maionesa saltsa  
Salsa mahonesa  
Sasoiko fruta  
Fruta variada de temporada  
Ogia  
Pan

**Kcal:** 705 **Lip:** 26,50 **Prot:** 41,79 **HC:** 74,48

**18** Txixirioak barazkiekin  
Garbanzos con verduras  
Ajoarriero bakailaoa  
Bacalao ajoarriero  
Piper erreak  
Pimientos Asados  
Sasoiko fruta  
Fruta variada de temporada  
Ogi integrala  
Pan Integral

**Kcal:** 768 **Lip:** 22,53 **Prot:** 42,05 **HC:** 94,43

**25**

## Ostirala-Viernes

**5** Babarrun zuriak barazkiekin  
Alubias Blancas con Verduras  
Legatz frijitua  
Merluza frita  
Uraza, artoa eta azenario entsalada  
Ensalada de Lechuga, Maíz y Zanahoria  
Anana bere zukuuan  
Piña en su Jugo  
Ogia  
Pan

**Kcal:** 785 **Lip:** 19,86 **Prot:** 44,12 **HC:** 105,90

**12** Kalabazin-krema  
Crema de calabacín  
Txahal-eskalope birrineztatua  
Escalope de Ternera Empanado  
Uraza, oliba beltza eta arto entsalada  
Ensalada de Lechuga, Aceitunas y Maíz  
Sasoiko fruta  
Fruta variada de temporada  
Ogia  
Pan

**Kcal:** 706 **Lip:** 55,94 **Prot:** 33,68 **HC:** 67,50

**19** Arroz zuria tomate-saltsarekin  
Arroz blanco con salsa de tomate  
Arrautza frijitua  
Huevo frito  
Uraza eta azenario entsalada  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Postre berezia  
Postre especial  
Ogia  
Pan

**Kcal:** 856 **Lip:** 30,79 **Prot:** 22,38 **HC:** 121,42

**DIA ESPECIAL**



mediterránea



# ELIKADURA INTEGRATIBOA ZURE EGUNEROKOAN

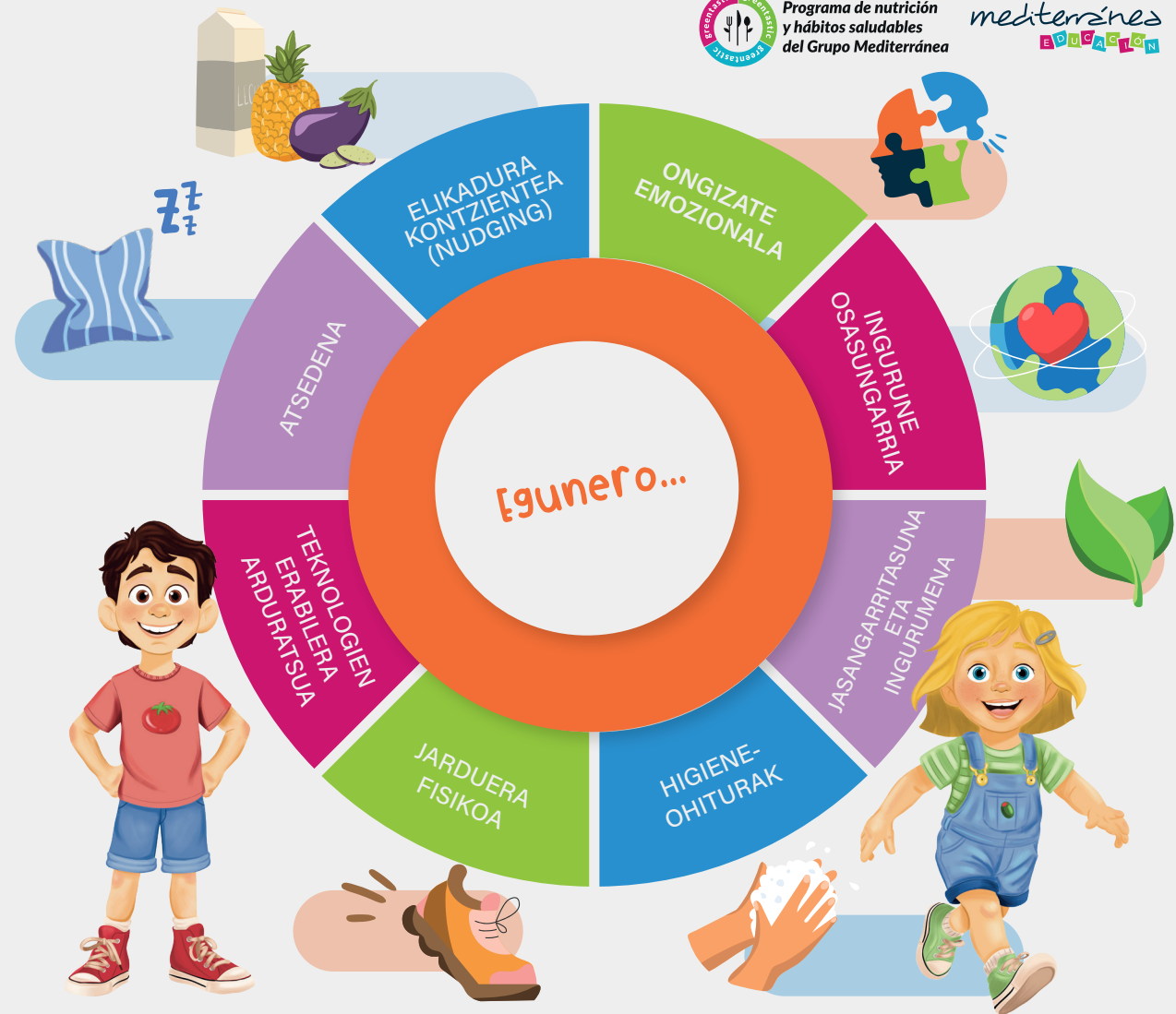
## Zertan datza?

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"**



## 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