

Astelehena-Lunes

Asteartea-Martes

Asteazkena-Miercoles

Osteguna-Jueves

Ostirala-Viernes

1 Txixirio gisatuak
 Garbanzos gisados
 Gazta-tortilla
 Tortilla de queso
 Uraza, artoa eta azenario entsalada
 Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
 Sasoiko fruta
 Fruta variada de temporada
 Ogi integrala
 Pan Integral
Kcal: 740 Lip: 31,36 Prot: 33,67 HC: 85,34

8 Arroz salteatua barazkiekin
 Arroz salteado con verduras
 Dilista erregosiak
 Lentejas estofadas
 Sasoiko fruta
 Fruta variada de temporada
 Ogi integrala
 Pan Integral
Kcal: 826 Lip: 14,58 Prot: 28,98 HC: 152,42

2 Makarroi integralak tomate-saltsarekin
 Macarrones integrales con salsa de tomate
 Hegaluze-enpanadilak
 Empanadillas de atún
 Uraza, tomate eta tipula entsalada
 G. Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
 Sasoiko fruta
 Fruta variada de temporada
 Ogi
 Pan
Kcal: 806 Lip: 26,09 Prot: 19,14 HC: 114,90

9 Leka salteatuak patata eta azenarioarekin
 Vainas salteadas c/patata y zanahoria
 Legatza arrautzaztatua
 Merluza rebozada
 Uraza, oliba beltza eta artoa entsalada
 Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz
 Sasoiko fruta
 Fruta variada de temporada
 Ogi
 Pan
Kcal: 635 Lip: 23,92 Prot: 33,53 HC: 74,59

3 Menestra sueztitua
 Menestra rehogada
 Txahal-eskaloipe birrineztatua
 Escalope de ternera empanado
 Patatak Labean
 Patatas al horno
 Sasoiko fruta
 Fruta variada de temporada
 Ogi
 Pan
Kcal: 634 Lip: 27,21 Prot: 32,61 HC: 59,23

10 Barazki-purea
 Puré de verduras
 Patata-tortilla
 Tortilla de patata
 Maionesa saltsa
 Salsa mahonesa
 Sasoiko fruta
 Fruta variada de temporada
 Ogi
 Pan
Kcal: 662 Lip: 39,26 Prot: 16,78 HC: 61,08

4 Pasta zopa
 Sopa de pasta
 Arrain FRESKOA labean
 Pescado FRESCO al horno
 Maionesa saltsa
 Salsa mahonesa
 Jogurt naturala
 Yogur natural
 Ogi
 Pan
Kcal: 612 Lip: 25,88 Prot: 30,64 HC: 63,63

11 Babarrun zuriak barazkiekin
 Alubias blancas con verduras
 Solomo-zinta plantxan
 Cinta de lomo a la plancha
 Patatak Labean
 Patatas al horno
 Gazta zatiak
 Queso porción
 Ogi
 Pan
Kcal: 697 Lip: 21,15 Prot: 47,63 HC: 72,23

14

15

16

17

18

21

22

23



Aste Santuko Oporrak
 Vacaciones de Semana
 Santa

28 Kalabaza-purea
 Puré de calabaza
 Txahal-haragi-bolak saltsan
 Albóndigas de ternera en salsa
 Patatak Labean
 Patatas al horno
 Sasoiko fruta
 Fruta variada de temporada
 Ogi
 Pan
Kcal: 654 Lip: 33,95 Prot: 26,70 HC: 62,30

29 Arroz zuria tomate-saltsarekin
 Arroz blanco con salsa de tomate
 Arrautza frijitua
 Huevo frito
 Uraza eta azenario entsalada
 Ensalada de lechuga y zanahoria
 Melokotoi almibarretan
 Melocotón en almibar
 Ogi
 Pan
Kcal: 814 Lip: 29,83 Prot: 19,30 HC: 112,33

30 Dilistak barazkiekin
 Lentejas con verduras
 Palometa labean
 Palometa al horno
 Tomate-saltsa
 Salsa de tomate
 Sasoiko fruta
 Fruta variada de temporada
 Ogi
 Pan
Kcal: 919 Lip: 26,28 Prot: 50,03 HC: 102,56

mediterránea



Programa de nutrición
y hábitos saludables
del Grupo Mediterránea

JATEN IKASTEN DUGU... SUKALDATZEN



SUKALDEAN PARTE HARTZEAK LAGUNDU EGITEN DIGU:

LIKAGAI BERRIAK
EZAGUTZEN.
ELIKAGAIK EGITEKO ETA
AURKEZTEKO MODU
DESBERDINAK.

ELIKADURA
OSASUNGARRIA
ETA ASKOTARIKO
ERAMATEN
IKASTEN

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

GURE
KOORDINAZIOA
ETA SORMENA
ESTIMULATZEN

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



ESKANEATU gure QR kodea HILERO
ERREZETA BAT aurkitzeko.

LAGUNDU IEZAGUZU errezetetan
IZARRAK identifikatzen.

NOLA LAGUNDU DEZAKEGU SUKALDEAN?

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

Oharrak:

Astelehena-Lunes

Asteartea-Martres

Asteazkena-Miercoles

Osteguna-Jueves

Ostirala-Viernes

- 7 Patatak saltsa berdean
Patatas en salsa verde
Oilaskoa baratxuriarekin
Pechuga de pollo al ajillo
Piper erreak
Pimientos asados
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan

14



**Jaieguna
Festivo**

21



**Jaieguna
Festivo**

- 28 Kalabaza-purea
Puré de calabaza
Txahal-haragi-bolak saltsan
Albondigas de ternera en salsa
Patatak Labean
Patatas al horno
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan

- 1 Txitxirio gisatuak
Garbanzos guisados
Gazta-tortilla
Tortilla de queso
Uraza, artoa eta azenario entsalada
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogi integrala
Pan Integral

- 8 Arroz salteatua barazkiekin
Arroz salteado con verduras
Dilista erregosiak
Lentejas estofadas

Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan

15



**Jaieguna
Festivo**

22



**Jaieguna
Festivo**

- 29 Arroz zuria tomate-saltsarekin
Arroz blanco con salsa de tomate
Arrautza frijitua
Huevo frito
Uraza eta azenario entsalada
Ensalada de lechuga y zanahoria
Melokotoi almibarretan
Melocotón en almibar
Ogia
Pan

- 2 Makarroi integralak tomate-saltsarekin
Macarrones integrales con salsa de tomate
Hegaluze-enpanadilak
Empanadillas de atún
Uraza, tomate eta tipula entsalada
G. Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan

- 9 Leka salteatuak patata eta azenarioarekin
Vainas salteadas c/patata y zanahoria
Legatza arrautzaztatua
Merluza rebozada
Uraza, oliba beltza eta artoa entsalada
Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan

16



**Jaieguna
Festivo**

23



**Jaieguna
Festivo**

- 30 Dilistak barazkiekin
Lentejas con verduras
Palometa labean
Palometa al horno
Tomate-saltsa
Salsa de tomate
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan

- 3 Menestra sueztitua
Menestra rehogada
Txahal-eskalope birrineztatua
Escalope de ternera empanado
Patatak Labean
Patatas al horno
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan

- 10 Barazki-purea
Puré de verduras
Patata-tortilla
Tortilla de patata
Tomate ondua
Tomate aliñado
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan

17



**Jaieguna
Festivo**

24



**Jaieguna
Festivo**

- 4 Pasta zopa
Sopa de pasta
Arrain FRESKOA labean
Pescado FRESCO al horno
Maionesa saltsa
Salsa mahonesa
Jogurt naturala
Yogur natural
Ogia
Pan

- 11 Babarrun zuriak barazkiekin
Alubias blancas con verduras
Oilasko-xerra plantxan
Filete de pollo plancha
Patatak Labean
Patatas al horno
Gazta zatiak
Queso porción
Ogi integrala
Pan Integral

18



**Jaieguna
Festivo**

25



**Jaieguna
Festivo**

mediterránea

Astelehena-Lunes

- 7 Patatak saltsa berdean
Patatas en salsa verde
Hamburgesa begetala
Piper erreak
Pimientos asados
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan

14



**Jaieguna
Festivo**

21



**Jaieguna
Festivo**

- 28 Kalabaza-purea
Puré de calabaza
Kodito gratinatuak
Coditos gratinados
Tomate errea
Tomate asado
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan

Asteartea-Martres

- 1 Txitxirio gisatuak
Garbanzos guisados
Gazta-tortilla
Tortilla de queso
Uraza, artoa eta azenario entsalada
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogi integrala
Pan Integral

- 8 Arroz salteatua barazkiekin
Arroz salteado con verduras
Dilista erregosiak
Lentejas estofadas

Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan

15



**Jaieguna
Festivo**

22



**Jaieguna
Festivo**

- 29 Arroz zuria tomate-saltsarekin
Arroz blanco con salsa de tomate
Arrautza frijitua
Huevo frito
Uraza eta azenario entsalada
Ensalada de lechuga y zanahoria
Melokotoi almibarretan
Melocotón en almibar
Ogia
Pan

Asteazkena-Miercoles

- 2 Makarroi integralak tomate-saltsarekin
Macarrones integrales con salsa de tomate
Hegaluze-enpanadilak
Empanadillas de atún
Uraza, tomate eta tipula entsalada
G. Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan

- 9 Leka salteatuak patata eta azenarioarekin
Vainas salteadas c/patata y zanahoria
Legatza arrautzaztatua
Merluza rebozada
Uraza, oliba beltza eta artoa entsalada
Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan

16



**Jaieguna
Festivo**

23



**Jaieguna
Festivo**

- 30 Dilistak barazkiekin
Lentejas con verduras
Palometa labeen
Palometa al horno
Tomate-saltsa
Salsa de tomate
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan

Osteguna-Jueves

- 3 Menestra sueztitua
Menestra rehogada
Hamburgesa begetala
Hamburguesa vegetal
Uraza, oliba beltza eta artoa entsalada
Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan

- 10 Barazki-purea
Puré de verduras
Patata-tortilla
Tortilla de patata
Tomate ondua
Tomate aliñado
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogi integrala
Pan Integral

17



**Jaieguna
Festivo**

24



**Jaieguna
Festivo**

Ostirala-Viernes

- 4 Pasta zopa
Sopa de pasta
Arrain FRESKOA labeen
Pescado FRESCO al horno
Maionesa saltsa
Salsa mahonesa
Jogurt naturala
Yogur natural
Ogia
Pan

- 11 Arroz zuria tomate-saltsarekin
Arroz blanco con salsa de tomate
Babarrun zuriak barazkiekin
Alubias blancas con verduras

18



**Jaieguna
Festivo**

25



**Jaieguna
Festivo**

Gazta zatiak
Queso porción
Ogi integrala
Pan Integral

mediterránea

Astelehena-Lunes

Asteartea-Martres

Asteazkena-Miercoles

Osteguna-Jueves

Ostirala-Viernes

7 Patatak Errioxako erara
Patatas a la Riojana
Oilaskoa baratxuriarekin
Pechuga de pollo al ajillo
Piper erreak
Pimientos asados
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada

Pan Sin Gluten

14



**Jaieguna
Festivo**

21



**Jaieguna
Festivo**

28 Kalabaza-purea
Puré de calabaza
Txahal-haragi-bolak saltsan
Albondigas de ternera en salsa
Patatak Labean
Patatas al horno
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada

Pan Sin Gluten

1 Txitxirio gisatuak
Garbanzos guisados

Gazta-tortilla
Tortilla de queso
Uraza, artoa eta azenario entsalada
Ensalada de lechuga, maiz y zanahoria
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Gluten gabeko ogia
Pan SIN gluten

8 Kalabaza-purea
Puré de calabaza
Arroz salteatua barazkiekin
Arroz salteado con verduras

Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Gluten gabeko ogia
Pan SIN gluten

15



**Jaieguna
Festivo**

22



**Jaieguna
Festivo**

29 Arroz zuria tomate-saltsarekin
Arroz blanco con salsa de tomate
Arrautza frijitua
Huevo frito
Uraza eta azenario entsalada
Ensalada de lechuga y zanahoria
Melokotoi almibarretan
Melocotón en almibar

Pan Sin Gluten

2 S/GLUTEN makarroiak tomate-saltsarekin
Macarrones S/GLUTEN/HUEVO con salsa de tomate
Oilasko-xerra plantxan
Filete de pollo plancha
Uraza, tomate eta tipula entsalada
G. Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada

Pan Sin Gluten
Leka salteatuak patata eta azenarioarekin
Vainas salteadas c/patata y zanahoria
Legatza labean
Merluza al horno
Uraza, oli a beltza eta artoa entsalada
Ensalada de lechuga, aceitunas y maiz
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada

Pan Sin Gluten

16



**Jaieguna
Festivo**

23



**Jaieguna
Festivo**

30 Kalabazina labean patatekin
Patatas con calabacín al horno
Palometa labean
Palometa al horno
Tomate-saltsa
Salsa de tomate
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada

Pan Sin Gluten

3 Menestra sueztitua
Menestra rehogada

Txahal-eskalopeak saltsan
Escalopines de ternera en salsa
Patatak Labean
Patatas al horno
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada

Pan Sin Gluten
Barazki-purea
Puré de verduras
Patata-tortilla
Tortilla de patata
Tomate ondua
Tomate aliñado
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada

Pan Sin Gluten

17



**Jaieguna
Festivo**

24



**Jaieguna
Festivo**

4 Pasta zopa DIETA
Sopa de pasta SIN gluten/huevo

Arrain FRESKOA labean
Pescado FRESCO al horno
Maionesa saltsa
Salsa mahonesa
Jogurt naturala
Yogur natural

Pan Sin Gluten
Babarrun zuriak barazkiekin
Alubias blancas con verduras
Solomo-zinta plantxan
Cinta de lomo a la plancha
Patatak Labean
Patatas al horno
Gazta zatiak
Queso porción

Pan Sin Gluten

18



**Jaieguna
Festivo**

25



**Jaieguna
Festivo**

mediterránea

Astelehena-Lunes

Asteartea-Martres

Asteazkena-Miercoles

Osteguna-Jueves

Ostirala-Viernes

- 7 Patatak Errioxako erara
Patatas a la Riojana
Oilaskoa baratxuriarekin
Pechuga de pollo al ajillo
Piper erreak
Pimientos asados
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan

14



**Jaieguna
Festivo**

21



**Jaieguna
Festivo**

- 28 Kalabaza-purea
Puré de calabaza
Txahal-haragi-bolak saltsan
Albondigas de ternera en salsa
Patatak Labean
Patatas al horno
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan

- 1 Txitxirio gisatuak
Garbanzos guisados
Gazta-tortilla
Tortilla de queso
Uraza, artoa eta azenario entsalada
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogi integrala
Pan Integral

- 8 Arroz salteatua barazkiekin
Arroz salteado con verduras
Dilista erregosiak
Lentejas estofadas

- Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogi integrala
Pan Integral

15



**Jaieguna
Festivo**

22



**Jaieguna
Festivo**

- 29 Arroz zuria tomate-saltsarekin
Arroz blanco con salsa de tomate
Arrautza frijitua
Huevo frito
Uraza eta azenario entsalada
Ensalada de lechuga y zanahoria
Melokotoi almibarretan
Melocotón en almibar
Ogia
Pan

- 2 Makarroi integralak tomate-saltsarekin
Macarrones integrales con salsa de tomate
Oilasko-xerra plantxan
Filete de pollo plancha
Uraza, tomate eta tipula entsalada
G. Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan

- 9 Leka salteatuak patata eta azenarioarekin
Vainas salteadas c/patata y zanahoria
Oilasko-xerra plantxan
Filete de pollo plancha
Uraza, oliba beltza eta artoa entsalada
Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan

16



**Jaieguna
Festivo**

23



**Jaieguna
Festivo**

- 30 Dilistak barazkiekin
Lentejas con verduras
Oilaskoa baratxuriarekin
Pechuga de pollo al ajillo
Tomate-saltsa
Salsa de tomate
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan

- 3 Menestra sueztitua
Menestra rehogada
Txahal-eskalope birrineztatua
Escalope de ternera empanado
Patatak Labean
Patatas al horno
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan

- 10 Barazki-purea
Puré de verduras
Patata-tortilla
Tortilla de patata
Tomate ondua
Tomate aliñado
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan

17



**Jaieguna
Festivo**

24



**Jaieguna
Festivo**

- 4 Pasta zopa
Sopa de pasta
Patata-tortilla
Tortilla de patata
Maionesa saltsa
Salsa mahonesa
Jogurt natural
Yogur natural
Ogia
Pan

- 11 Babarrun zuriak barazkiekin
Alubias blancas con verduras
Solomo-zinta plantxan
Cinta de lomo a la plancha
Patatak Labean
Patatas al horno
Gazta zatiak
Queso porción
Ogia
Pan

18



**Jaieguna
Festivo**

25



**Jaieguna
Festivo**

mediterránea

Astelehena-Lunes

Asteartea-Martres

Asteazkena-Miercoles

Osteguna-Jueves

Ostirala-Viernes

7 Patatak Errioxako erara
Patatas a la Riojana
Oilaskoa baratxuriarekin
Pechuga de pollo al ajillo
Piper erreak
Pimientos asados
Sasoiko fruta (MELOIRIK ETA MAHATSIK EZ)
Fruta variada de temporada (NO MELÓN NI UVA)
Ogia
Pan

14 
Jaieguna Festivo

21 
Jaieguna Festivo

28 Kalabaza-purea
Puré de calabaza
Oilasko-xerra plantxan
Filete de pollo plancha
Patatak Labean
Patatas al horno
Sasoiko fruta (MELOIRIK ETA MAHATSIK EZ)
Fruta variada de temporada (NO MELÓN NI UVA)
Ogia
Pan

1 Kalabazin-purea
Puré de calabacín

Gazta-tortilla
Tortilla de queso
Uraza, artoa eta azenario entsalada
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Sasoiko fruta (MELOIRIK ETA MAHATSIK EZ)
Fruta variada de temporada (NO MELÓN NI UVA)
Ogi integrala
Pan Integral

8 Kalabaza-purea
Puré de calabaza
Arroz salteatua barazkiekin
Arroz salteado con verduras

Sasoiko fruta (MELOIRIK ETA MAHATSIK EZ)
Fruta variada de temporada (NO MELÓN NI UVA)
Ogi integrala
Pan Integral

15 
Jaieguna Festivo

22 
Jaieguna Festivo

29 Arroz zuria tomate-saltsarekin
Arroz blanco con salsa de tomate
Arrautza frijitua
Huevo frito
Uraza eta azenario entsalada
Ensalada de lechuga y zanahoria
Melokotoi almibarretan
Melocotón en almibar

Ogia
Pan

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

Oilasko-xerra plantxan
Filete de pollo plancha
Uraza eta azenario entsalada
Ensalada de lechuga y zanahoria
Sasoiko fruta (MELOIRIK ETA MAHATSIK EZ)
Fruta variada de temporada (NO MELÓN NI UVA)
Ogia
Pan

9 Kalabazina labean patatekin
Patatas con calabacín al horno
Oilasko-xerra plantxan
Filete de pollo plancha
Uraza, oliba beltza eta artoa entsalada
Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz
Sasoiko fruta (MELOIRIK ETA MAHATSIK EZ)
Fruta variada de temporada (NO MELÓN NI UVA)
Ogia
Pan

16 
Jaieguna Festivo

23 
Jaieguna Festivo

30 Kalabazina labean patatekin
Patatas con calabacín al horno
Palometa labean
Palometa al horno
Tomate-saltsa
Salsa de tomate
Sasoiko fruta (MELOIRIK ETA MAHATSIK EZ)
Fruta variada de temporada (NO MELÓN NI UVA)
Ogia
Pan

3 Hiru koloreko barazkiak (kalabazina, azenarioa eta patata)
Verdura tricolor (calabacín, zanahoria y patata)
Txahal-eskalopeak saltsan
Escalopines de ternera en salsa
Patatak Labean
Patatas al horno
Sasoiko fruta (MELOIRIK ETA MAHATSIK EZ)
Fruta variada de temporada (NO MELÓN NI UVA)
Ogia
Pan

10 Barazki-purea
Puré de verduras SIN judía verde
Patata-tortilla
Tortilla de patata
Arroz suetitia
Arroz rehogado
Sasoiko fruta (MELOIRIK ETA MAHATSIK EZ)
Fruta variada de temporada (NO MELÓN NI UVA)
Ogia
Pan

17 
Jaieguna Festivo

24 
Jaieguna Festivo

4 Arroza zopa
Sopa de arroz

Patata-tortilla
Tortilla de patata
Maionesa saltsa
Salsa mahonesa
Jogurt naturala
Yogur natural

Ogia
Pan
Arroz zuria tomate-saltsarekin
Arroz blanco con salsa de tomate
Solomo-zinta plantxan
Cinta de lomo a la plancha
Patatak Labean
Patatas al horno
Gazta zatiak
Queso porción

Ogia
Pan

18 
Jaieguna Festivo

25 
Jaieguna Festivo

mediterránea