



# MARTXOA MENU OROKORRA

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
<b>MENESTRA/ MAKARROIAK</b> <b>1</b> <b>LEGATZA, KRABARROKA BAKAILAO</b> ENTSALADA <b>FRUTA</b>	<b>AZA/ ZOPA, TXITXIRIOAK</b> <b>2</b> <b>SOLOMO, XERRA PIPER ETA PATATATEKIN</b> ENTSALADA <b>FRUTA</b>	<b>LEKAK/ BARAZKI PUREA</b> <b>3</b> <b>HANBURGESA TOMATEAZ, UNTXIA</b> ENTSALADA <b>FRUTA</b>	<b>ZERBAK/ ARROZA TOMATEAZ, PAELLA</b> <b>4</b> <b>OILASKO ERREA</b> ENTSALADA <b>FRUTA</b>	<b>ILARRAK/ PATATAK ERRIOXAR ERARA</b> <b>5</b> <b>KANELOIAK, LEGATZA</b> ENTSALADA <b>JOGURT/ FRUTA</b>
<b>MENESTRA/ DILISTAK</b> <b>8</b> <b>OILASKO PAPARRAK PIPERREKIN</b> ENTSALADA <b>FRUTA</b>	<b>ZIAZERBAK/ KIRIBILAK TOMATEAZ EDO BOLOGNIAR ERARA</b> <b>9</b> <b>KANELOIAK LEGATZA</b> ENTSALADA <b>JOGURT / FRUTA</b>	<b>LEKAK/ BARAZKI PUREA</b> <b>10</b> <b>PERNIL ERREA PATATA-PUREAZ</b> ENTSALADA <b>FRUTA</b>	<b>AZALOREA/ INDABA GORRIAK</b> <b>11</b> <b>ODOLOSTEA PIPERREKIN, TXORIZO ETA SAHIESKIA</b> ENTSALADA <b>FRUTA</b>	<b>AZA/ ZOPA, TXITXIRIOAK</b> <b>12</b> <b>IZOKINA, TXITXARRO, LEGATZA</b> ENTSALADA <b>GAZTA ETA IRASAGARRA/ FRUTA</b>
<b>MENESTRA/ MAKARROIAK</b> <b>28</b> <b>TXERRI TXULETA ETA AZPIZUNA</b> ENTSALADA <b>FRUTA</b>	<b>ILARRAK/ INDABA ZURIAK</b> <b>16</b> <b>LEGATZA, KANELOIAK</b> ENTSALADA <b>FRUTA</b>	<b>AZALOREA/ ARROZA TOMATEAZ, PAELLA</b> <b>17</b> <b>OILASKO ERREA</b> ENTSALADA <b>FRUTA</b>	<b>LEKAK/ BARAZKI PUREA</b> <b>18</b> <b>OKELA GISATUA BARRENGORRIKIN</b> ENTSALADA <b>JOGURT/ FRUTA</b>	
<b>ZIAZERBAK/ INDABA GORRIAK</b> <b>22</b> <b>ODOLOSTEA PIPERREKIN, TXORIZO ETA SAHIESKIA</b> ENTSALADA <b>FRUTA</b>	<b>ILARRAK/ PATATAK ERRIOXAR ERARA</b> <b>23</b> <b>KANELOIAK, LEGATZA</b> ENTSALADA <b>FRUTA</b>	<b>AZALOREA/ ESPAGETIAK TOMATEAZ EDO BOLOGNIAR ERARA</b> <b>24</b> <b>SAN JAKOBO, HEGALA PIPERREKIN</b> ENTSALADA <b>FRUTA</b>	<b>LEKAK/ BARAZKI PUREA</b> <b>25</b> <b>OILASKO PAPARRAK PIPERREKIN</b> ENTSALADA <b>JOGURT / FRUTA</b>	

## OHARRAK

### ELIKAGAI EKOLOGIKO ETA 0 KILOMETROKOAK

BERDE KOLOREZ ADIERAZITAKO ELIKAGAIK GURE INGURU HURBILEKO BASERRI ETA NEKAZAL-USTIATEGIETAN EKOIZTUTAKOAK DIRA.

**OGIA:** ASTEAN BEHIN OGI DESBERDINEN ESKAINTZA BURUTUKO DUGU: INTEGRALAK, HAZIEKIN, ARTO-IRINDUNA...

**0-3 URTE JANTOKIAK:** LAUDIO TXIKIN ETA 3 URTEKOEN JANTOKIAN EZ DA ESKAINTZEN MENU HONETAN AZALTZEN DEN LEHEN BARAZKI AUKERA ETA ENTSALADA.

## OBSERVACIONES

### ALIMENTOS ECOLÓGICOS Y Km. 0

LOS ALIMENTOS MARCADOS EN VERDE SE HAN PRODUCIDO EN BASERRIS Y EXPLOTACIONES AGRARIAS DE NUESTRO ENTORNO.

**PAN:** UNA VEZ POR SEMANA OFRECEREMOS DIFERENTES TIPOS DE PAN: INTEGRALES, CON SEMILLAS, CON HARINA DE MAÍZ...

**COMEDORES DE 0 A 3 AÑOS:** EN LAUDIO TXIKI Y EL COMEDOR DE 3 AÑOS NO SE OFERTA LA 1ª OPCIÓN DE VERDURA DEL MENÚ NI LA ENSALADA.