



# AZAROA MENU OROKORRA

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
	<b>BROKOLI/</b> <b>INDABA ZURIAK</b> <b>TXERRI SOLOMO ETA</b> <b>GIHARRA PATATA</b> <b>ETA PIPERREKIN</b> ENTSALADA <b>ETXEKO MAMIA /</b> FRUTA <b>2</b>	<b>ZERBAK/</b> <b>ARROZA TOMATEARE-</b> <b>KIN, ARRAIN PAELLA</b> <b>OILASKO ERREA</b> <b>ETXEKO</b> <b>BARRENGORRIKIN</b> ENTSALADA <b>FRUTA</b> <b>3</b>	<b>LEKAK/</b> <b>BARAZKI PUREA</b> <b>MIHIA SALTSAN</b> ENTSALADA <b>FRUTA</b> <b>4</b>	<b>AZA/</b> <b>ZOPA,</b> <b>TXITXIRIOAK</b> <b>URRABURUA,</b> <b>IZOKINA,</b> <b>LEGATZA</b> ENTSALADA <b>JOGURT / FRUTA</b> <b>5</b>
<b>MENESTRA/</b> <b>KIRIBILAK BOLONIAK</b> <b>ERARA EDO</b> <b>TOMATEAREKIN</b> <b>INDIOILAR BULARKIAK</b> <b>KALABAZIN</b> <b>TXIGORKIEKIN</b> ENTSALADA <b>FRUTA</b> <b>8</b>	<b>AZALOREA/</b> <b>DILISTAK</b> <b>BARAZKIEKIN</b> <b>LEGATZA,</b> <b>KANELOIAK</b> ENTSALADA <b>ARROZ-ESNEA /</b> FRUTA <b>9</b>	<b>BARAZKI</b> <b>PUREA/</b> <b>PORRUSALDA</b> <b>HANBURGESA</b> <b>TIPULA POTXATU</b> <b>ETA TOMATEAREKIN,</b> <b>UNTXIA LABEAN</b> ENTSALADA <b>FRUTA</b> <b>10</b>	<b>ILARRAK/</b> <b>PATATAK</b> <b>OKELAREKIN</b> <b>BAKAILAOA</b> <b>BIZKAIKO ERARA,</b> <b>LEGATZA</b> ENTSALADA <b>JOGURT / FRUTA</b> <b>11</b>	<b>ZIAZERBAK/</b> <b>INDABA GORRIAK</b> <b>ODOLOSTE,</b> <b>SAHIESKI,</b> <b>TXORIZO</b> <b>ETA PIPERRAK</b> ENTSALADA <b>FRUTA</b> <b>12</b>
<b>ILARRAK/</b> <b>DILISTAK</b> <b>LEGATZA SALTSA</b> <b>BERDEAN EDO</b> <b>ARRAUTZ-IRINE-</b> <b>TAN PASATUTA,</b> <b>KRABARROKA</b> ENTSALADA <b>FRUTA</b> <b>15</b>	<b>BROKOLI/</b> <b>BARAZKI PUREA</b> <b>TXERRI TXULETA</b> <b>EDO AZPIZUNA</b> <b>PATATA FRIJITUEKIN</b> ENTSALADA <b>JOGURT / FRUTA</b> <b>16</b>	<b>MENESTRA/</b> <b>PATATAK</b> <b>ERRIOXAR ERARA</b> <b>ARRAUTZAK,</b> <b>SALTXTXAK,</b> <b>HEGALA LABEAN</b> ENTSALADA <b>FRUTA</b> <b>17</b>	<b>ZERBAK/</b> <b>ARROZ ZURIA</b> <b>EDO INTEGRALA,</b> <b>PAELLA</b> <b>OKELA GISATUA</b> <b>BARRENGORRIKIN</b> ENTSALADA <b>JOGURT / FRUTA</b> <b>18</b>	<b>AZA/</b> <b>ZOPA</b> <b>TXITXIRIOAK</b> <b>KANELOIAK,</b> <b>LEGATZA</b> ENTSALADA <b>DONUT / FRUTA</b> <b>19</b>
<b>ZERBAK/</b> <b>KIRIBILAK</b> <b>TOMATEAZ,</b> <b>PASTA ENTSALADA</b> <b>OILASKO BULAR-</b> <b>KIAK PIPERREKIN</b> ENTSALADA <b>ETXEKO FLANA /</b> FRUTA <b>22</b>	<b>MENESTRA/</b> <b>INDABA GORRIAK</b> <b>ODOLOSTE,</b> <b>SAHIESKI ETA</b> <b>TXORIZO</b> ENTSALADA <b>FRUTA</b> <b>23</b>	<b>AZA/</b> <b>ZOPA,</b> <b>TXITXIRIOAK</b> <b>SAN JAKOBO</b> <b>PIPERREKIN,</b> <b>UNTXIA LABEAN</b> ENTSALADA <b>FRUTA</b> <b>24</b>	<b>LEKAK/</b> <b>BARAZKI PUREA</b> <b>PERNIL ERREA</b> <b>PATATA-PUREAZ</b> ENTSALADA <b>JOGURT / FRUTA</b> <b>25</b>	<b>AZALOREA/</b> <b>PATATAK</b> <b>OKELAREKIN</b> <b>TXIPIROIAK</b> <b>SALTSAN,</b> <b>LEGATZA</b> ENTSALADA <b>GAZTATXOAK ETA</b> <b>IRASAGARRA/FRUTA</b> <b>26</b>
<b>ILARRAK/</b> <b>INDABA ZURIAK</b> <b>TXERRI AZPIZUNA</b> <b>ETA GIHARRA</b> <b>PATATEKIN</b> ENTSALADA <b>FRUTA</b> <b>29</b>	<b>BROKOLI /</b> <b>MAKARROIAK</b> <b>LEGATZA,</b> <b>PIPERRAK</b> <b>BAKAILAOZ BETETA</b> ENTSALADA <b>ETXEKO NATILLAK /</b> FRUTA <b>30</b>			

## OHARRAK

### ELIKAGAI EKOLOGIKO ETA 0 KILOMETROKOAK

BERDE KOLOREZ ADIERAZITAKO ELIKAGAIK GURE INGURU HURBI-LEKO BASERRI ETA NEKAZAL-USTIATEGIETAN EKOIZTUTAKOAK DIRA. JANTOKIAN EKOIZTUTAKO POSTREA DELA ERE ADIERAZTEN DU.

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

**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. INDICA TAMBIÉN LOS POSTRES PREPARADOS EN EL JANTOKI.

**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.