



ABENDUA MENU OROKORRA

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
		MENESTRA/ BARAZKI PUREA ¹ HANBURGESA TIPULA BIGUNDUAZ EDO TOMATEAREKIN, UNTXIA LABEAN ENTSALADA FRUTA	AZA/ ZOPA, TXITXIRIOAK ² INDIOILAR BULARKIAK KALABAZIN TXIGORKIEKIN ENTSALADA FRUTA	ZERBAK/ MARMITAKO ³ KANELOIAK, LEGATZA ENTSALADA JOGURT / FRUTA
			MENESTRA/ DILISTAK BARAZKIEKIN ⁹ TXERRI SOLOMOA, BEHI XERRA, PATATA FRIKIJITUEKIN ENTSALADA FRUTA	AZALOREA/ MAKARROIAK ¹⁰ LEGATZA, URRABURUA, IZOKINA ENTSALADA JOGURT / FRUTA
ZIAZERBAK ¹³ BEXAMELAREKIN/ INDABA GORRIAK ODOLOSTE, SAHIESKI, TXORIZO ETA PIPERRAK ENTSALADA FRUTA	ZERBAK/ ARROZ ZURIA EDO INTEGRALA, PAELLA ¹⁴ OILASKO ERREA ETXEKO BARRENGORRIEKIN ENTSALADA JOGURT / FRUTA	AZA/ ZOPA, TXITXIRIOAK ¹⁵ MIHIA SALTSAN EDO PLA-PLA EGINDA ENTSALADA FRUTA	MENESTRA/ KIRIBILAK BOLONIAR ERARA ¹⁶ LEGATZA FRIJTUA EDO SALTSAN, KRABARROKA ENTSALADA TURROIA / FRUTA	PORRUSALDA/ BARAZKI PUREA ¹⁷ SAN JAKOBO PIPERREKIN, HEGALA LABEAN ENTSALADA FRUTA
ILARRAK/ INDABA ZURIAK ²⁰ OILASKO BULAR- KIAK PIPERREKIN ENTSALADA ETXEKO MAMIA / FRUTA	BROKOLI/ PATATAK ERRIOXAR ERARA ²¹ KANELOIAK, LEGATZA ENTSALADA FRUTA	LEKAK/ BARAZKI PUREA ²² PERNIL ERREA PATATA-PUREAZ ENTSALADA JOGURT / FRUTA	MENESTRA/ MAKARROIAK ²³ LEGATZA FRIJTUA EDO SALTSAN ENTSALADA FRUTA	
hartzaindegia ²⁷ DILISTAK LEGATZA ENTSALADA ETXEKO NATILLAK / FRUTA	hartzaindegia ²⁸ BARAZKI PUREA SALTXTXAK, ARRAUTZA FRIJTUAK ENTSALADA FRUTA	hartzaindegia ²⁹ ARROZA TOMATEAZ OILASKO ERREA ENTSALADA FRUTA	hartzaindegia ³⁰ ARRAIN ZOPA BEHI XERRA PATATA FRIJTUEKIN ENTSALADA JOGURT / FRUTA	

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...

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...