



AZAROA MENU OROKORRA

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
		2 ESPAGETIAK KARBONARA ERARA OILASKO BULARKIAK PIPER GORRIEKIN ENTSALADA FRUTA	3 INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN SAN JAKOBO ENTSALADA FRUTA	4 BARAZKI PUREA / LEKAK LEGATZA ARRAUTZAZTATUA EDO SALTSA BERDEAN ENTSALADA FRUTA
7 DILISTAK BARAZKIEKIN ARROZ ZURIA TOMATEAREKIN ENTSALADA NATILLAK / FRUTA	8 MAKARROIAK TOMATE ETA TXORIZOREKIN LEGATZA ARRAUTZAZTATUA MAHONESA ETA LIMOIAREKIN ENTSALADA FRUTA	9 KALABAZA PUREA OILASKO ERREA ENTSALADA FRUTA	10 ZOPA, TXITXIRIOAK, ARRAUTZA SUKALKIA (OKELA GISATUA) PERRETIXIKOEKIN ENTSALADA JOGURT / FRUTA	11 ILARRAK/ PATATAK ERRIOXAR ERARA BAKAILAOA PIPERRADAREKIN ENTSALADA FRUTA
14 KIRIBILAK BOLONAR ERARA LEGATZA ARRAUTZAZTATUA MAHONESAREKIN ENTSALADA FRUTA	15 BROKOLI / INDABA GORRIAK TXORIZO, ODOLOSTE ETA SAHIESKIA PIPERREKIN ENTSALADA FRUTA	16 ZOPA, TXITXIRIOAK INDIOILAR BULARKIAK GAZTA SALTSAKIN ENTSALADA JOGURT / FRUTA	17 PORRUSALDA/ BARAZKI PUREA ATUNA TOMATEAZ ENTSALADA FRUTA	18 LEKAK TXERRI SOLOMOA PATATA FRIJITUEKIN ENTSALADA FRUTA
21 DILISTAK OILASKO SALTXTIXAK, ARRAUTZA FRIJITUAK ENTSALADA FRUTA	22 BARAZKI PUREA LEGATZA ARRAUTZAZTATUA MAHONESA ETA LIMOIAREKIN ENTSALADA GAZTA ETA IRASAGARRA / FRUTA	23 ILARRAK/ PATATAK OKELAREKIN PERNIL ERREA PATATA-PUREAREKIN ENTSALADA FRUTA	24 ARROZ ZURIA, PAELLA IZOKINA SALTSA TARTARIARRAREKIN ENTSALADA JOGURT / FRUTA	25 PASTA ENTSALADA MIHIA SALTSAN ENTSALADA FRUTA
28 MAKARROIAK TOMATE, TXORIZO ETA GAZTAREKIN LEGATZA ARRAUTZAZTATUA MAHONESA ETA LIMOIAREKIN ENTSALADA JOGURT / FRUTA	29 KALAZIN PUREA TXERRI XERRA PIPERREKIN ENTSALADA DONUT / FRUTA	30 ZOPA, TXITXIRIOAK OILASKO BULARKIAK KALABAZIN TXIGORKIEKIN ENTSALADA FRUTA		

ALERGENOAK / ALÉRGENOS **ESNEKIAK / LÁTEOS** **ARRAINA / PESCADO** **SUFRE DIOXIDOA ETA SULFITOAK / DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS** **MOLUSKOAK / MOLUSCOS**
GLUTEN **ARRAUTZAK / HUEVOS** **FRUITU OSKOLDUNAK / FRUTOS CON CÁSCARA** **KRUSTAZEOK / CRUSTÁCEOS**

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 BURUTZEN 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 OFRECEMOS DIFERENTES TIPOS DE PAN: INTEGRALES, CON SEMILLAS, CON HARINA DE MAÍZ...



AZAROA MENU BEGANOA

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
		2 ESPAGETIAK BARAZKIEKIN ILARRAK ENTSALADA FRUTA	3 INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN SOJA KROKETAK ENTSALADA FRUTA	4 BARAZKI PUREA TXITXIRIOAK ENTSALADA FRUTA
7 DILISTAK BARAZKIEKIN ARROZA TOMATEAREKIN ENTSALADA SOJA-NATILLAK/ FRUTA	8 MAKARROIAK TOMATEAREKIN ZIAZERBAK ENTSALADA FRUTA	9 KALABAZA PUREA INDABA GORRIAK ENTSALADA FRUTA	10 ZOPA, TXITXIRIOAK AZA ENTSALADA SOJA-JOGURTA / FRUTA	11 ILARRAK SOJA HANBURGESA ENTSALADA FRUTA
14 KIRIBILAK TOMATEAREKIN MENESTRA ENTSALADA FRUTA	15 INDABA GORRIAK BROKOLI ENTSALADA FRUTA	16 ZOPA, TXITXIRIOAK AZA ENTSALADA SOJA-JOGURTA / FRUTA	17 PORRUSALDA DILISTA KREMA ENTSALADA FRUTA	18 LEKAK SOJA KROKETAK ENTSALADA FRUTA
21 DILISTAK MENESTRA ENTSALADA FRUTA	22 BARAZKI PUREA SOJA HANBURGESA ENTSALADA FRUTA	23 PATATAK BARAZKIEKIN ILARRAK ENTSALADA FRUTA	24 ARROZ ZURIA LEKAK ENTSALADA SOJA-JOGURTA / FRUTA	25 PASTA ENTSALADA ZIAZERBAK ENTSALADA FRUTA
28 MAKARROIAK TOMATEAREKIN BROKOLI ENTSALADA FRUTA	29 KALAZIN PUREA INDABA ZURIAK ENTSALADA FRUTA	30 PISTO TXITXIRIOAK ENTSALADA FRUTA		

ALERGENOAK/
ALÉRGENOS

SOJA
LÁTEOS

GLUTEN

SUFRE DIOXIDO ETA SULFITOAK/
DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS

FRUITU OSKOLDUNAK/
FRUTOS CON CÁSCARA

OHARRAK

MENU BEGANOA AUKERA HAU IKASTURTE OSOAN ZEHAR ERABILI NAHI DUTEN IKASLEEI ZUZENDUTA DAGO. INTERESDUNEK SUKALDEKO ARDURADUNEI KOMUNIKATU BEHARKO DIOTE.

OBSERVACIONES

EL MENÚ BEGANO SE OFRECE AL ALUMNADO QUE LO VAYA A SEGUIR DURANTE TODO EL CURSO. EL ALUMNADO INTERESADO DEBERÁ COMUNICARLO A LA RESPONSABLE DE COCINA.