

# OTSAILA MENU OROKORRA

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
		 <b>1</b> ESPAGETIAK KARBONARA ERARA OILASKO ERREA ENTSALADA MAMIA / FRUTA	 <b>2</b> KALABAZIN PUREA ARRAUTZA EGOSIAREKIN BAKILAOA PIPERRADAREKIN ENTSALADA FRUTA	 <b>3</b> BARAZKI ZOPA, TXITXIRIOAK SAN JAKOBO PIPER GORRIEKIN ENTSALADA FRUTA
 <b>6</b> MAKARROIAK TOMATEAREKIN TXERRI SOLOMOA PATATA FRIJITUEKIN ENTSALADA FRUTA	 <b>7</b> LEKAK/ PATATAK OKELAREKIN LEGATZA ARRAUTZAZTATUA MAIONESAREKIN ENTSALADA JOGURT / FRUTA	 <b>8</b> ILARRAK URDAIAZPIKOAREKIN IDIOILAR BULARKI BIRRINEZTATUAK GAZTA SALTSAREKIN ENTSALADA FRUTA	 <b>9</b> OILO-ZOPA ARRAUTZA EGOSIAREKIN IZOKINA TOMATE ENTSALADAREKIN ENTSALADA FRUTA	 <b>10</b> INDABA GORRIAK TXORIZO, ODOLOSTE ETA SAHIESKIA ENTSALADA FRUTA
 <b>13</b> ARROZ ZURIA TOMATEAREKIN OILASKO BULARKIAK ENTSALADA FRUTA	 <b>14</b> LEKA KREMA OGI-TXIGORKIEKIN MIHIA BARAZKI SALTSAN ENTSALADA FRUTA	 <b>15</b> ILARRAK/ INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN LEGATZA, KALABAZIN ARRAUTZATATUA ENTSALADA FRUTA	 <b>16</b> KIRIBILAK BARATZURI ERARA BARRENGORRIEKIN ARRAUTZAK PATATA FRIJITUEKIN ENTSALADA FRUTA	 <b>17</b> PATATAK SALTSA BERDEAN HEGALUZEA TIPULA SUEZTITUAREKIN ENTSALADA NATILLAK / FRUTA
<b>hartzaindegia 20</b>  ARROZ ZURIA TOMATEAREKIN LEGATZA SALTSA BERDEAN FRUTA	<b>hartzaindegia 21</b>  BARAZKI PUREA MIHIA SALTSAN FRUTA	 <b>22</b> MAKARROIAK OILASKOAREKIN BOLONIAKO ERARA LEGATZA ARRAUTZAZTATUA LIMOIAREKIN ENTSALADA JOGURT / FRUTA	 <b>23</b> LEKAK/ DILISTAK BARAZKIEKIN TXERRI SOLOMO FRESKOA ETA TXULETA URASAREKIN ENTSALADA FRUTA	 <b>24</b> PATATAK ERRIOXAR ERARA ALBONDIGAK BARAZKI SALTSAN ENTSALADA FRUTA
 <b>27</b> KIRIBILAK TOMATE ETA TXORIZOREKIN TXERRI XERRA BIRRINEZTATUA ENTSALADA FRUTA	 <b>28</b> AZA/ BARAZKI ZOPA, TXITXIRIOAK LEGATZA ARRAUTZAZTATUA LIMOIAREKIN ENTSALADA FRUTA			

-  **ESNEKIAK/**  
LÁTEOS
-  **ARRAINA/**  
PESCADO
-  **SUFRE DIOXIDO ETA SULFITOAK/**  
DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS
-  **GLUTEN**
-  **ARRAUTZAK/**  
HUEVOS
-  **FRUITU OSKOLDUNAK/**  
FRUTOS CON CÁSCARA
-  **MOSTAZA**

### Elikagai ekologiko eta 0 kilometrokoak

BERDE KOLOREZ ADIERAZITAKO ELIKAGAIK GURE INGURU HURBILEKO 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...

## OTSAILA MENU BEGANOA

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
		<b>1</b> <b>ESPAGETIAK</b> <b>TOMATEAREKIN</b> <b>BARAZKI MENESTRA</b> ENTSALADA <b>SOJA-JOGURTA /</b> FRUTA	<b>2</b> <b>KALABAZIN PUREA</b> <b>SOJA-HANBURGESA</b> ENTSALADA <b>FRUTA</b>	<b>3</b> <b>TXITXIRIOAK</b> <b>AZA</b> ENTSALADA <b>FRUTA</b>
<b>6</b> <b>MAKARROIAK</b> <b>AZALOREA</b> ENTSALADA <b>FRUTA</b>	<b>7</b> <b>LEKAK</b> <b>BULARKI BEGANOA</b> ENTSALADA <b>SOJA-JOGURTA /</b> FRUTA	<b>8</b> <b>ILARRAK</b> <b>PORRUSALDA</b> ENTSALADA <b>FRUTA</b>	<b>9</b> <b>DILISTAK</b> <b>BROKOLI</b> ENTSALADA <b>FRUTA</b>	<b>10</b> <b>INDABA GORRIAK</b> <b>ZERBAK</b> ENTSALADA <b>FRUTA</b>
<b>13</b> <b>ARROZ ZURIA</b> <b>TOMATEAREKIN</b> <b>ROMANESKU</b> ENTSALADA <b>FRUTA</b>	<b>14</b> <b>LEKA KREMA</b> <b>FALAFEL</b> ENTSALADA <b>FRUTA</b>	<b>15</b> <b>INDABA ZURIAK</b> <b>KALABAZIN DADOAK</b> ENTSALADA <b>FRUTA</b>	<b>16</b> <b>KIRIBILAK</b> <b>ZIAZERBAK</b> ENTSALADA <b>FRUTA</b>	<b>17</b> <b>AZALOREA</b> <b>ILARRAK</b> ENTSALADA <b>SOJA-NATILLAK /</b> FRUTA
		<b>22</b> <b>MAKARROIAK</b> <b>BARAZKI MENESTRA</b> ENTSALADA <b>SOJA-JOGURTA /</b> FRUTA	<b>23</b> <b>DILISTAK</b> <b>LEKAK</b> ENTSALADA <b>FRUTA</b>	<b>24</b> <b>ILARRAK</b> <b>HANBURGESA</b> <b>BEGANOA BARAZKI</b> <b>SALTSAN</b> ENTSALADA <b>FRUTA</b>
<b>27</b> <b>KIRIBILAK</b> <b>ZIAZERBAK</b> ENTSALADA <b>FRUTA</b>	<b>28</b> <b>BARAZKI ZOPA</b> <b>TXITXIRIOAK</b> ENTSALADA <b>FRUTA</b>			

- SOJA**
- SUFRE DIOXIDOA ETA SULFITOAK/**  
DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS
- GLUTEN**
- FRUITU OSKOLDUNAK/**  
FRUTOS CON CÁSCARA

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

### Elikagai ekologiko eta 0 kilometrokoak

BERDE KOLOREZ ADIERAZITAKO ELIKAGAIK GURE INGURU HURBILEKO 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...