

MARTXOA MENU OROKORRA

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
		 1 PATATAK BARAZKIEKIN OILASKO ERREA ENTSALADA FRUTA	   2 INDABA ZURIAK BERDELA BILBOKO ERARA URAZA ENTSALADAREKIN JOGURT / FRUTA	  3 PORRU KREMA OGI-TXIGORKIEKIN ARROZ ZURIA OILASKOAREKIN ENTSALADA FRUTA
  6 DILISTAK BARAZKIEKIN LEGATZA LABEAN URAZA ENTSALADAREKIN FRUTA	   7 KALABAZIN PUREA ARRUTZA EGOSIAREKIN OILASKO BULARKIAK TOMATE ENTSALADAREKIN ENTSALADA FRUTA	      8 ESPAGETIAK KARBONARA ERARA IZOKINA SALTSA TARTARIARRAREKIN ENTSALADA FRUTA	     9 MENESTRA/ MARMITAKO TXERRI SOLOMOA ARRAUTZAZTATUA PIPERREKIN ENTSALADA TXOKOLATEZKO NATILLAK / FRUTA	   10 INDABA GORRIAK BAKAILAO-NAHASKIA ENTSALADA FRUTA
  13 ARROZ ZURIA TOMATEAREKIN ARRAUTZAK PATATA FRIJITUEKIN ENTSALADA FRUTA	   14 TXITXIRIOAK ARRAUTZAREKIN BAKAILAOA PIPERRADAREKIN ENTSALADA FRUTA	  15 MAKARROIAK TOMATEAREKIN OILASKO ERREA URAZA ENTSALADAREKIN FRUTA	   16 INDABA ZURIAK IZOKINA MAIONESAREKIN ENTSALADA FRUTA	    17 ILARRAK/ PATATAK OKELAREKIN LEGATZA ARRAUTZAZTATUA LIMOIAREKIN ENTSALADA JOGURT / FRUTA
  20 INDABA GORRIAK BAKAILAOA TOMATEAREKIN ENTSALADA FRUTA	 21 LEKAK TXERRI-GIHARRA PIPERRADAREKIN ENTSALADA FRUTA	   22 ZERBAK/ ESPAGETIAK BERAKATZ ERARA BARRENGORRIEKIN KALABAZINA ARRAU- TZAZTATUA BARAZKI SALTSAKIN ENTSALADA FRUTA	   23 DILISTAK HEGALUZZEA TOMATE ENTSALADAREKIN MAMIA / FRUTA	   24 BARAZKI ZOPA ARRAUTZAREKIN SAN JAKOBO PIPER GORRIEKIN ENTSALADA FRUTA
    27 KIRIBILAK BOLONIAKO ERARA LEGATZA ARRAUTZAZTATUA LIMOIAREKIN ENTSALADA FRUTA	   28 BARAZKI PUREA OGI-TXIGOKIEKIN ARRAUTZAK PATATA FRIJITUEKIN ENTSALADA FRUTA	    29 INDABA GORRIAK BARAZKIEKIN IZOKINA ALI-OLI SALTSAKIN ENTSALADA JOGURT / FRUTA	  30 ILARRAK/ PATATAK SALTSA BERDEAN OILASKO ERREA URAZA ENTSALADAREKIN FRUTA	hartzaindegia 31 ARROZ ZURIA TOMATEAREKIN TXERI XERRA PATATA FRIJITUEKIN JOGURT / 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...

MARTXOA MENU BEGANOA

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
		1 PATATAK BARAZKIEKIN ILARRAK ENTSALADA FRUTA	2 INDABA ZURIAK MENESTRA ENTSALADA SOJA-JOGURTA / FRUTA	3 PORRU KREMA ARROZ ZURIA TOMATEAREKIN ENTSALADA FRUTA
6 DILISTAK BARAZKIEKIN AZALOREA ENTSALADA FRUTA	7 KALABAZIN KREMA PATATA- ETA ZIAZERBA KROKETAK ENTSALADA SOJA-JOGURTA / FRUTA	8 ESPAGETIAK TOMATEAREKIN BARAZKI-PARRILLADA ENTSALADA FRUTA	9 PORRUSALDA MENESTRA ENTSALADA SOJA-NATILLAK / FRUTA	10 INDABA GORRIAK AZA ENTSALADA FRUTA
13 ARROZ ZURIA TOMATEAREKIN MENESTRA ENTSALADA FRUTA	14 TXITXIRIOAK AZA ENTSALADA FRUTA	15 MAKARROIAK ZIAZERBAK ENTSALADA FRUTA	16 INDABA ZURIAK BROKOLI ENTSALADA FRUTA	17 PORRUSALDA ILARRAK ENTSALADA SOJA-JOGURTA / FRUTA
20 INDABA GORRIAK ROMANESKU ENTSALADA FRUTA	21 LEKAK KALABAZINA DADOETAN ENTSALADA FRUTA	22 ESPAGETIAK ZERBAK ENTSALADA FRUTA	23 DILISTAK ALBIRJINA LABEAN ENTSALADA FRUTA	24 BARAZKI ZOPA AZA ENTSALADA FRUTA
27 KIRIBILAK SOJA-BOLOGNESAREKIN MENESTRA ENTSALADA FRUTA	28 BARAZKI PUREA KALABAZINA DADOETAN ENTSALADA FRUTA	29 INDABA GORRIAK ZIAZERBAK ENTSALADA SOJA-JOGURTA / FRUTA	30 PORRUSALDA ILARRAK ENTSALADA FRUTA	



SOJA



SUFRE DIOXIDO ETAKON
DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS



GLUTEN



FRUITU OSKOLDUNAKON
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...