

URTARRILA

MENU OROKORRA

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
	<i>haurtzaindegia 2</i>	<i>haurtzaindegia 3</i>	<i>haurtzaindegia 4</i>	<i>haurtzaindegia 5</i>
	ESPAGETIAK BOLO-NIAR ERARA LEGATZA OGI BIRRINDU ETA LIMOIAREKIN FRUTA	ARRAIN ZOPA MIHIA SALTSAN FRUTA	DILISTAK IZOKINA KIPULA PO-TXATUAREKIN FRUTA	BARAZKI ZOPA SALTXTXAK, ARRAUTZA FRUTA
8 DILISTAK BARAZKIEKIN IZOKINA TARTARAREKIN FRUTA	9 KALABAZINA ARRAUZTATUA BARAZKI SALTSAREKIN SOLOMOA PLANTXAN PIPER GORRIKIN FRUTA	10 ESPAGETIAK KARBONARA ERARA INDIOILAR GISATUA FRUTA	11 KALABAZA KREMA ZIAZERBAK ARROZA TOMATEAREKIN FRUTA	12 INDABA GORRIAK TXORIZOAREKIN LEGATZA SALTA BERDEAN JOGURTA
15 AZALORE KREMA EDO AZALOREA ABADEJO ARRAUZTATUA TOMATE ENTSA-LADAREKIN FRUTA	16 BARAZKI PAELLA TOMATE SALTSAREKIN OILASKO ERREA TXANPI SALTSAN FRUTA	17 BARAZKI ZOPA MIHIA SALTSAN FRUTA	18 PORRUSALDA SALTXTXAK ARRAUTZEKIN JOGURTA	19 INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN / PISTOA ARRAIN FRESKOA UHAZAREKIN FRUTA
22 DILISTAK BARAZKIEKIN LEGATZA OGI BIRRINDUAREKIN ETA MAHONESAREKIN FRUTA	23 BARAZKI PUREA OILASKO PAPARRA GAZTA SALTSAREKIN FRUTA	24 KIRIBILAK TOMATE GAZTAREKIN / MENESTRA MAKAILUA PIPERRADAREKIN FRUTA	25 ARRAIN ZOPA TXERRI GISATUA ETXEKO TXOKOLATEZKO NATILAK FRUTA	26 LEKAK SAN JAKOBOA ENTSA-LADAREKIN FRUTA
29 KALABAZA PUREA OGI ZIGORTUAREKIN ARROZA TOMATEAREKIN FRUTA	30 ILARRAK URDAIAZ-PIKOAREKIN LEGATZA ARRAUZTATUA LIMOIAREKIN JOGURTA	31 OILASKO ZOPA SOLOMOA PLANTXAN PATATA FRIJITUEKIN FRUTA		

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

Elikagai ekologiko eta 0 kilometrekoak

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...

ABENDUA

MENU BEGANOA

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

8 DILISTAK BARAZKIEKIN BROKOLIA FRUTA	9 KALABAZINA ARRAUZTATUA BARAZKI SALTSAREKIN ETXEKO KROKETA BEGANOAK PIPER GORRIEKIN  FRUTA	10 ESPAGETIAK TOMATEAREKIN ILARRAK FRUTA	11 KALABAZA KREMA ARROZA TOMATEAREKIN FRUTA	12 INDABA GORRIAK BARAZKIEKIN AZA SOJA JOGURTA
15 AZALORE KREMA FALAFELA TOMATE ENTZALADAREKIN   FRUTA	16 BARAZKI PAELLA ZERBAK TXANPIEKIN FRUTA	17 BARAZKI ZOPA BROKOLIA FRUTA	18 PORRUSALDA HANBURGESA BEGANO SOJA JOGURTA	19 INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN PISTOA FRUTA
22 DILISTAK BARAZKIEKIN AZALOREA FRUTA	23 BARAZKI PUREA ETXEKO KROKETA BEGANOAK  FRUTA	24 KIRIBILAK TOMATEAREKIN MENESTRA PIPERRADAREKIN FRUTA	25 BARAZKI ZOPA BROKOLIA ETXEKO TXOKOLATEZKO NATILA BEGANOAK	26 LEKAK FALAFEL ENTZALADA   FRUTA
29 KALABAZA PUREA OGI ZIGORTUAREKIN  ARROZA TOMATEAREKIN FRUTA	30 ILARRAK AZALOREA SOJA JOGURTA	31 BARAZKI ZOPA ETXEKO HANBURGESA BEGANOAK PATATEKIN FRUTA		



SOJA



GLUTEN



SUFRE DIOXIDOA ETA SULFITOAK/

DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS

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 ELIKAGAIAK 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...