

Astelehena-Lunes

Astearte-Martes

Asteaskena-Miercoles

Osteguna-Jueves

Ostirala-Viernes

5 ECO Makarroi integralak
tomate-saltsarekin
Macarrones Integrales ECO con Salsa de
Tomate
Gazta-tortilla
Tortilla de queso
Uraza, tipula eta azenario entsalada
Ensalada de Lechuga, Cebolla y Zanahoria

Sasoiko fruta
Fruta Variada de Temporada
Ogia
Pan
Kcal: 805 Lip: 112,23 Prot: 25,43 HC: 94,01

12 
**Jaieguna
-Festivo**

19 Patatak Errioxako erara
Patatas a la Riojana

Arrautza egosiak
Huevos Cocidos
Pisto de Verduras
Pisto

Gazta zatiak
Queso Porción
Ogia
Pan
Kcal: 701 Lip: 35,27 Prot: 24,39 HC: 64,60

26 Kalabazin-krema
Crema de calabacín ECO

Txahal-eskalopeak saltsan
Escalopines de ternera en salsa

Tomate ondua AOVErekin
Tomate Aliñado con AOVE
Sasoiko fruta
Fruta Variada de Temporada

6 Txitxirioak gusatuak barazkiekin
Garbanzos Guisados con Verduras

Palometa labeen
Palometa al horno
Tomate ondua AOVErekin
Tomate Aliñado con AOVE

Sasoiko fruta
Fruta Variada de Temporada
Ogi integrala
Pan Integral
Kcal: 825 Lip: 29,56 Prot: 46,55 HC: 89,65

13 Landare paella
Paella Vegetal

Amonaren dilistik
Lentejas de la Amona
Patatak emanda
Patatas Dado
Sasoiko fruta
Fruta Variada de Temporada
Ogia
Pan
Kcal: 874 Lip: 15,87 Prot: 30,21 HC: 160,93

20 Brokoli gainerrea
Brócoli Gratinado

Oilaskoa txilindron erara
Pollo al Chilindrón
Arroz suetitia
Arroz Rehogado

Sasoiko fruta
Fruta Variada de Temporada
Ogi integrala
Pan Integral
Kcal: 618 Lip: 21,30 Prot: 34,54 HC: 67,46

27 Pasta gratinatua labeen
Códitos Gratinados al Horno

Bakailaoa-kolatxoak labeen
Colitas de Bacalao al Horno

Maionesa saltsa
Salsa mayonesa
Sasoiko fruta
Fruta Variada de Temporada

7 Kalabaza-krema
Crema de Calabaza

Txahal ragouta errea
Ragout de Ternera Estofado
Pilaf arroza
Arroz Pilaf

Sasoiko fruta
Fruta Variada de Temporada
Ogia
Pan
Kcal: 638 Lip: 16,98 Prot: 38,00 HC: 82,87

14 Babarrun zuri erregosiak barazkiekin
Alubias Blancas Estofadas con Verduras

Oilasko-izterrendoa labeen
Jamoncitos de Pollo al Horno
Uraza, oliba beltza eta arto entsalada
Ensalada de Lechuga, Aceitunas y Maíz
Sasoiko fruta
Fruta Variada de Temporada
Ogia
Pan
Kcal: 916 Lip: 35,60 Prot: 50,98 HC: 93,51

21 Makarroi integralak txanpiñoekin
Macarrones Integrales ECO con
Champiñones

Txitxirio gisatuak
Garbanzos Guisados
Uraza, tipula eta arto entsalada
Ensalada de Lechuga, Cebolla y Maíz

Sasoiko fruta
Fruta Variada de Temporada
Ogia
Pan
Kcal: 946 Lip: 25,33 Prot: 32,31 HC: 137,76

28 Babarrun zuriak barazkiekin eta azenario
dadoekin
Alubias Blancas con Verduras y Dados de
Zanahorias
Txorizo tortilla
Tortilla de chorizo

Uraza, tomate eta tipula entsalada
Ensalada de Lechuga, Tomate y Cebolla
Sasoiko fruta
Fruta Variada de Temporada

1 Leka salteatuak patatekin
Vainas salteadas con patata
Arrautza gainerreak
Huevos gratinados
Tomate-saltsa
Salsa de tomate
Sasoiko fruta
Fruta Variada de Temporada
Ogi integrala
Pan Integral
Kcal: 667 Lip: 30,65 Prot: 19,70 HC: 64,38

8 Babarrun nabar gisatuak sasoiko
barazkiekin
Alubias Pintas Guisadas con Verduras de
Temporada
Hamburguesa begetala
Hamburguesa Vegetal
Uraza, tipula eta arto entsalada
Ensalada de Lechuga, Cebolla y Maíz

Udarea almiabarretan
Pera en almíbar
Ogi integrala
Pan Integral
Kcal: 709 Lip: 24,89 Prot: 25,51 HC: 92,91

15 Hiru koloreko barazkiak (brokolia, azalorea
eta azenarioa)
Verdura Tricolor (brócoli, coliflor y
zanahoria)
Patata-tortilla
Tortilla de patata
Maionesa saltsa
Salsa mayonesa
Jogurt naturala
Yogur Natural
Ogi integrala
Pan Integral
Kcal: 600 Lip: 117,08 Prot: 17,82 HC: 45,86

22 Ilar-krema
Crema de Guisantes

Txahal-haragi-bolak saltsan
Albóndigas de Ternera en Salsa
Tomate ondua oreganoarekin
Tomate Aliñado con Orégano

Sasoiko fruta
Fruta Variada de Temporada
Ogi integrala
Pan Integral
Kcal: 705 Lip: 37,30 Prot: 32,11 HC: 62,43

29 Arroz integrala tomate-saltsarekin
Arroz Integral con Salsa de Tomate Casero

Dilista eltzerakia kalabaza dadoekin
Potaje de Lentejas con Dados de Calabaza

Uraza, artoa eta azenario entsalada
Ensalada de Lechuga, Maíz y Zanahoria
Sasoiko fruta
Fruta Variada de Temporada

2 Arroza zopa
Sopa de Arroz
Oilaskoa-bularkia baratxuriarekin
Pechuga de Pollo al Ajillo
Uraza, oliba beltza eta arto entsalada
Ensalada de Lechuga, Aceitunas y Maíz
Jogurt naturala
Yogur Natural
Ogia
Pan
Kcal: 647 Lip: 20,72 Prot: 43,13 HC: 72,30

9 Azalore gratinatua
Coliflor Gratinada

Legatza labeen
Colitas de Merluza al Horno
Piper erreak
Pimientos Asados

Jogurta
Yogur
Ogia
Pan
Kcal: 650 Lip: 32,56 Prot: 30,57 HC: 57,57

16 Pasta zopa
Sopa de Estrellas

Legatza erromatar erara
Merluza a la Romana
Uraza, tomate eta tipula entsalada
Ensalada de Lechuga, Tomate y Cebolla
Sasoiko fruta
Fruta Variada de Temporada
Ogi integrala
Pan Integral
Kcal: 649 Lip: 50,32 Prot: 32,60 HC: 80,56

23 Arroz integrala tomate-saltsarekin
Arroz Integral con Salsa de Tomate Casero

Legatz frijitua
Merluza Frita
Uraza, tipula eta azenario entsalada
Ensalada de Lechuga, Cebolla y Zanahoria

Sasoiko fruta
Fruta Variada de Temporada
Ogia
Pan
Kcal: 811 Lip: 23,39 Prot: 32,48 HC: 115,08

30 Menestra suetitia
Menestra de Verduras Rehogada

Oilasko-bularkia Enpanada
Pechuga de Pollo Empanada

Patata panaderak
Patatas panadera
Jogurta
Yogur

Astelehena-Lunes

Ogia

Pan

Kcal: 608 Lip: 26,35 Prot: 31,78 HC: 58,73

Asteartea-Martes

Ogi integrala

Pan Integral

Kcal: 773 Lip: 29,64 Prot: 28,81 HC: 97,14

Asteaskena-Miercoles

Ogia

Pan

Kcal: 758 Lip: 106,80 Prot: 33,51 HC: 92,02

Osteguna-Jueves

Ogi integrala

Pan Integral

Kcal: 882 Lip: 18,50 Prot: 30,43 HC: 145,79

Ostirala-Viernes

Ogia

Pan

Kcal: 682 Lip: 51,01 Prot: 37,20 HC: 66,93



FRUTA DE TEMPORADA (MANZANA, PEARA, PIÑANO, CIRUELA)

1169/2011 ARAUDIA. GURE PLATERAK OSATZEN DITUZTEN ALERGENOEI BURUZKO INFORMAZIO GUZTIA ZENTROAN DAGO. EDOZEIN KONTSULTA EGITEKO, GURE LANGILEEK ERANTZUNGO DIZUTE/ REGLAMENTO 1169/2011. REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Astelehena-Lunes

Asteartea-Martes

Asteaskena-Miercoles

Osteguna-Jueves

Ostirala-Viernes

5 ECO Makarroi integralak
tomate-saltsarekin
Macarrones Integrales ECO con Salsa de
Tomate
Gazta-tortilla
Tortilla de queso
Uraza, tipula eta azenario entsalada
Ensalada de Lechuga, Cebolla y Zanahoria

Sasoiko fruta
Fruta Variada de Temporada
Ogia
Pan
Kcal: 805 Lip: 112,23 Prot: 25,43 HC: 94,01

12 
**Jaieguna
-Festivo**

19 Patatak saltsa berdean
Patatas en salsa verde

Arrautza egosiak
Huevos Cocidos
Pisto de Verduras
Pisto

Gazta zatiak
Queso Porción
Ogia
Pan
Kcal: 605 Lip: 23,04 Prot: 20,08 HC: 71,57

26 Kalabazin-krema
Crema de calabacín ECO

Txahal-eskalopeak saltsan
Escalopines de ternera en salsa

Tomate ondua AOVErekin
Tomate Aliñado con AOVE
Sasoiko fruta
Fruta Variada de Temporada

6 Txitxirioak gusatuak barazkiekin
Garbanzos Guisados con Verduras

Palometa labeen
Palometa al horno
Tomate ondua AOVErekin
Tomate Aliñado con AOVE

Sasoiko fruta
Fruta Variada de Temporada
Ogi integrala
Pan Integral
Kcal: 825 Lip: 29,56 Prot: 46,55 HC: 89,65

13 Landare paella
Paella Vegetal

Amonaren dilistak
Lentejas de la Amona
Patatak emanda
Patatas Dado
Sasoiko fruta
Fruta Variada de Temporada
Ogia
Pan
Kcal: 874 Lip: 15,87 Prot: 30,21 HC: 160,93

20 Brokoli gainerrea
Brócoli Gratinado

Oilaskoa txilindron erara
Pollo al Chilindrón
Arroz suetitia
Arroz Rehogado

Sasoiko fruta
Fruta Variada de Temporada
Ogi integrala
Pan Integral
Kcal: 618 Lip: 21,30 Prot: 34,54 HC: 67,46

27 Pasta gratinatua labeen
Códitos Gratinados al Horno

Bakailaoa-kolatxoak labeen
Colitas de Bacalao al Horno

Maionesa saltsa
Salsa mayonesa
Sasoiko fruta
Fruta Variada de Temporada

7 Kalabaza-krema
Crema de Calabaza

Txahal ragouta errea
Ragout de Ternera Estofado
Pilaf arroza
Arroz Pilaf

Sasoiko fruta
Fruta Variada de Temporada
Ogia
Pan
Kcal: 638 Lip: 16,98 Prot: 38,00 HC: 82,87

14 Babarrun zuri erregosiak barazkiekin
Alubias Blancas Estofadas con Verduras

Oilasko-izterrendoa labeen
Jamoncitos de Pollo al Horno
Uraza, oliba beltza eta arto entsalada
Ensalada de Lechuga, Aceitunas y Maíz
Sasoiko fruta
Fruta Variada de Temporada
Ogia
Pan
Kcal: 916 Lip: 35,60 Prot: 50,98 HC: 93,51

21 Makarroi integralak txanpiñoekin
Macarrones Integrales ECO con
Champiñones

Txitxirio gisatuak
Garbanzos Guisados
Uraza, tipula eta arto entsalada
Ensalada de Lechuga, Cebolla y Maíz

Sasoiko fruta
Fruta Variada de Temporada
Ogia
Pan
Kcal: 946 Lip: 25,33 Prot: 32,31 HC: 137,76

28 Babarrun zuriak barazkiekin eta azenario
dadoekin
Alubias Blancas con Verduras y Dados de
Zanahorias
Gazta-tortilla
Tortilla de queso

Uraza, tomate eta tipula entsalada
Ensalada de Lechuga, Tomate y Cebolla
Sasoiko fruta
Fruta Variada de Temporada

1 Leka salteatuak patatekin
Vainas salteadas con patata
Arrautza gainerreak
Huevos gratinados
Tomate-saltsa
Salsa de tomate
Sasoiko fruta
Fruta Variada de Temporada
Ogi integrala
Pan Integral
Kcal: 667 Lip: 30,65 Prot: 19,70 HC: 64,38

8 Babarrun nabar gisatuak sasoiko
barazkiekin
Alubias Pintas Guisadas con Verduras de
Temporada
Hamburguesa begetala
Hamburguesa Vegetal
Uraza, tipula eta arto entsalada
Ensalada de Lechuga, Cebolla y Maíz

Udarea almiabarretan
Pera en almíbar
Ogi integrala
Pan Integral
Kcal: 709 Lip: 24,89 Prot: 25,51 HC: 92,91

15 Hiru koloreko barazkiak (brokolia, azalorea
eta azenarioa)
Verdura Tricolor (brócoli, coliflor y
zanahoria)
Patata-tortilla
Tortilla de patata
Maionesa saltsa
Salsa mayonesa
Jogurt naturala
Yogur Natural
Ogi integrala
Pan Integral
Kcal: 600 Lip: 117,08 Prot: 17,82 HC: 45,86

22 Ilar-krema
Crema de Guisantes

Txahal-haragi-bolak saltsan
Albóndigas de Ternera en Salsa
Tomate ondua oreganoarekin
Tomate Aliñado con Orégano

Sasoiko fruta
Fruta Variada de Temporada
Ogi integrala
Pan Integral
Kcal: 705 Lip: 37,30 Prot: 32,11 HC: 62,43

29 Arroz integrala tomate-saltsarekin
Arroz Integral con Salsa de Tomate Casero

Dilista eltzerakia kalabaza dadoekin
Potaje de Lentejas con Dados de Calabaza

Uraza, artoa eta azenario entsalada
Ensalada de Lechuga, Maíz y Zanahoria
Sasoiko fruta
Fruta Variada de Temporada

2 Arroza zopa
Sopa de Arroz
Oilaskoa-bularkia baratxuriarekin
Pechuga de Pollo al Ajillo
Uraza, oliba beltza eta arto entsalada
Ensalada de Lechuga, Aceitunas y Maíz
Jogurt naturala
Yogur Natural
Ogia
Pan
Kcal: 647 Lip: 20,72 Prot: 43,13 HC: 72,30

9 Azalore gratinatua
Coliflor Gratinada

Legatza labeen
Colitas de Merluza al Horno
Piper erreak
Pimientos Asados

Jogurta
Yogur
Ogia
Pan
Kcal: 650 Lip: 32,56 Prot: 30,57 HC: 57,57

16 Pasta zopa
Sopa de Estrellas

Legatza erromatar erara
Merluza a la Romana
Uraza, tomate eta tipula entsalada
Ensalada de Lechuga, Tomate y Cebolla
Sasoiko fruta
Fruta Variada de Temporada
Ogi integrala
Pan Integral
Kcal: 649 Lip: 50,32 Prot: 32,60 HC: 80,56

23 Arroz integrala tomate-saltsarekin
Arroz Integral con Salsa de Tomate Casero

Legatz frijitua
Merluza Frita
Uraza, tipula eta azenario entsalada
Ensalada de Lechuga, Cebolla y Zanahoria

Sasoiko fruta
Fruta Variada de Temporada
Ogia
Pan
Kcal: 811 Lip: 23,39 Prot: 32,48 HC: 115,08

30 Menestra suetitia
Menestra de Verduras Rehogada

Oilasko-bularkia Enpanada
Pechuga de Pollo Empanada

Patata panaderak
Patatas panadera
Jogurta
Yogur

Astelehena-Lunes

Ogia
Pan

Kcal: 608 Lip: 26,35 Prot: 31,78 HC: 58,73

Asteartea-Martes

Ogi integrala
Pan Integral

Kcal: 773 Lip: 29,64 Prot: 28,81 HC: 97,14

Asteaskena-Miercoles

Ogia
Pan

Kcal: 777 Lip: 106,97 Prot: 34,26 HC: 96,11

Osteguna-Jueves

Ogi integrala
Pan Integral

Kcal: 882 Lip: 18,50 Prot: 30,43 HC: 145,79

Ostirala-Viernes

Ogia
Pan

Kcal: 682 Lip: 51,01 Prot: 37,20 HC: 66,93



FRUTA DE TEMPORADA (MANZANA, PERA, PLÁTANO, CIRUELA, SANDÍA, MELÓN)

1169/2011 ARAUDIA. GURE PLATERAK OSATZEN DITUZTEN ALERGENOEI BURUZKO INFORMAZIO GUZTIA ZENTROAN DAGO. EDOZEIN KONTSULTA EGITEKO, GURE LANGILEEK ERANTZUNGO DIZUTE/ REGLAMENTO 1169/2011. REGLEMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Astelehena-Lunes

Asteartea-Martes

Asteaskena-Miercoles

Osteguna-Jueves

Ostirala-Viernes

5 ECO Makarroi integralak
tomate-saltsarekin
Macarrones Integrales ECO con Salsa de
Tomate
Gazta-tortilla
Tortilla de queso
Uraza, tipula eta azenario entsalada
Ensalada de Lechuga, Cebolla y Zanahoria

Sasoiko fruta
Fruta Variada de Temporada
Ogia
Pan
Kcal: 805 Lip: 112,23 Prot: 25,43 HC: 94,01

12 
**Jaieguna
-Festivo**

19 Patatak saltsa berdean
Patatas en salsa verde

Arrautza egosiak
Huevos Cocidos
Pisto de Verduras
Pisto

Gazta zatiak
Queso Porción
Ogia
Pan
Kcal: 605 Lip: 23,04 Prot: 20,08 HC: 71,57

26 Kalabazin-krema
Crema de calabacín ECO

Hamburgesa begetala
Hamburguesa Vegetal

Tomate ondua AOVErekin
Tomate Aliñado con AOVE
Sasoiko fruta
Fruta Variada de Temporada

6 Brokoli salteatua patatekin
Brócoli Salteado con patatas

Txitxirioak gusatuak barazkiekin
Garbanzos Guisados con Verduras
Tomate ondua AOVErekin
Tomate Aliñado con AOVE

Sasoiko fruta
Fruta Variada de Temporada
Ogi integrala
Pan Integral
Kcal: 721 Lip: 21,12 Prot: 28,33 HC: 101,48

13 Landare paella
Paella Vegetal

Amonaren dilistak
Lentejas de la Amona
Patatak emanda
Patatas Dado
Sasoiko fruta
Fruta Variada de Temporada
Ogia
Pan
Kcal: 874 Lip: 15,87 Prot: 30,21 HC: 160,93

20 Brokoli gainerrea
Brócoli Gratinado

Barazki makilak
Varitas Vegetales
Arroz suetitia
Arroz Rehogado

Sasoiko fruta
Fruta Variada de Temporada
Ogi integrala
Pan Integral
Kcal: 650 Lip: 27,89 Prot: 15,11 HC: 86,91

27 Pasta gratinatua labean
Códitos Gratinados al Horno

Tofua perexil eta baratxuri olioarekin
Tofu con aceite de ajo y perejil

Maionesa saltsa
Salsa mayonesa
Sasoiko fruta
Fruta Variada de Temporada

7 Kalabaza-krema
Crema de Calabaza

Tofua tomate-saltsarekin
Tofu con salsa tomate
Pilaf arroza
Arroz Pilaf

Sasoiko fruta
Fruta Variada de Temporada
Ogia
Pan
Kcal: 691 Lip: 27,69 Prot: 26,55 HC: 85,72

14 Pasta salteatua
Pasta salteada

Babarrun zuri erregosiak barazkiekin
Alubias Blancas Estofadas con Verduras
Uraza, oliba beltza eta arto entsalada
Ensalada de Lechuga, Aceitunas y Maíz
Sasoiko fruta
Fruta Variada de Temporada
Ogia
Pan
Kcal: 919 Lip: 18,92 Prot: 33,62 HC: 150,25

21 Makarroi integralak txanpiñoekin
Macarrones Integrales ECO con
Champiñones

Txitxirio gisatuak
Garbanzos Guisados
Uraza, tipula eta arto entsalada
Ensalada de Lechuga, Cebolla y Maíz

Sasoiko fruta
Fruta Variada de Temporada
Ogi integrala
Pan
Kcal: 946 Lip: 25,33 Prot: 32,31 HC: 137,76

28 Babarrun zuriak barazkiekin eta azenario
dadoekin
Alubias Blancas con Verduras y Dados de
Zanahorias
Gazta-tortilla
Tortilla de queso

Uraza, tomate eta tipula entsalada
Ensalada de Lechuga, Tomate y Cebolla
Sasoiko fruta
Fruta Variada de Temporada

1 Leka salteatua patatekin
Vainas salteadas con patata
Arrautza gainerreak
Huevos gratinados
Tomate-saltsa
Salsa de tomate
Sasoiko fruta
Fruta Variada de Temporada
Ogi integrala
Pan Integral
Kcal: 667 Lip: 30,65 Prot: 19,70 HC: 64,38

8 Babarrun nabar gisatuak sasoiko
barazkiekin
Alubias Pintas Guisadas con Verduras de
Temporada
Hamburgesa begetala
Hamburguesa Vegetal
Uraza, tipula eta arto entsalada
Ensalada de Lechuga, Cebolla y Maíz

Udarea almiabarretan
Pera en almíbar
Ogi integrala
Pan Integral
Kcal: 709 Lip: 24,89 Prot: 25,51 HC: 92,91

15 Hiru koloreko barazkiak (brokolia, azalorea
eta azenarioa)
Verdura Tricolor (brócoli, coliflor y
zanahoria)
Patata-tortilla
Tortilla de patata
Maionesa saltsa
Salsa mayonesa
Jogurt naturala
Yogur Natural
Ogi integrala
Pan Integral
Kcal: 600 Lip: 117,08 Prot: 17,82 HC: 45,86

22 Ilar-krema
Crema de Guisantes

Patata-tortilla tipularekin
Tortilla de patata con cebolla
Tomate ondua oreganoarekin
Tomate Aliñado con Orégano

Sasoiko fruta
Fruta Variada de Temporada
Ogi integrala
Pan Integral
Kcal: 611 Lip: 107,85 Prot: 23,18 HC: 67,26

29 Arroz integrala tomate-saltsarekin
Arroz Integral con Salsa de Tomate Casero

Dilista eltzerak kalabaza dadoekin
Potaje de Lentejas con Dados de Calabaza

Uraza, artoa eta azenario entsalada
Ensalada de Lechuga, Maíz y Zanahoria
Sasoiko fruta
Fruta Variada de Temporada

2 Arroza zopa
Sopa de Arroz
Barazki makilak
Varitas Vegetales
Uraza, oliba beltza eta arto entsalada
Ensalada de Lechuga, Aceitunas y Maíz
Jogurt naturala
Yogur Natural
Ogia
Pan
Kcal: 714 Lip: 29,64 Prot: 14,31 HC: 97,12

9 Azalore gratinatua
Coliflor Gratinada

Patata-tortilla
Tortilla de patata
Piper erreak
Pimientos Asados

Jogurta
Yogur
Ogia
Pan
Kcal: 703 Lip: 118,82 Prot: 20,84 HC: 64,96

16 Pasta zopa
Sopa de Estrellas

Tofu arrautzazatua
Tofu rebozado
Uraza, tomate eta tipula entsalada
Ensalada de Lechuga, Tomate y Cebolla
Sasoiko fruta
Fruta Variada de Temporada
Ogi integrala
Pan Integral
Kcal: 658 Lip: 37,22 Prot: 27,19 HC: 77,86

23 Arroz integrala tomate-saltsarekin
Arroz Integral con Salsa de Tomate Casero

Tofua plantxan Probenzako belarrekin
Tofu a la plancha c/hierbas provenzales
Uraza, tipula eta azenario entsalada
Ensalada de Lechuga, Cebolla y Zanahoria

Sasoiko fruta
Fruta Variada de Temporada
Ogia
Pan
Kcal: 772 Lip: 26,89 Prot: 27,47 HC: 100,71

30 Menestra suetitia
Menestra de Verduras Rehogada

Txanpiño nahaskia
Revuelto de champiñón

Patata panaderak
Patatas panadera
Jogurta
Yogur

Astelehena-Lunes

Ogi
 Pan
 Kcal: 609 Lip: 28,11 Prot: 11,09 HC: 77,93

Asteartea-Martes

Ogi integrala
 Pan Integral
 Kcal: 886 Lip: 39,66 Prot: 31,78 HC: 98,99

Asteaskena-Miercoles

Ogi
 Pan
 Kcal: 777 Lip: 106,97 Prot: 34,26 HC: 96,11

Osteguna-Jueves

Ogi integrala
 Pan Integral
 Kcal: 882 Lip: 18,50 Prot: 30,43 HC: 145,79

Ostirala-Viernes

Ogi
 Pan
 Kcal: 561 Lip: 107,14 Prot: 21,04 HC: 53,25



Astelehena-Lunes

Asteartea-Martes

Asteaskena-Miercoles

Osteguna-Jueves

Ostirala-Viernes

5 ECO Makarroi integralak
tomate-saltsarekin
Macarrones Integrales ECO con Salsa de
Tomate
Gazta-tortilla
Tortilla de queso
Uraza, tipula eta azenario entsalada
Ensalada de Lechuga, Cebolla y Zanahoria

Sasoiko fruta
Fruta Variada de Temporada
Ogia
Pan
Kcal: 805 Lip: 112,23 Prot: 25,43 HC: 94,01

12 
**Jaieguna
-Festivo**

19 Patatak saltsa berdean
Patatas en salsa verde

Arrautza egosiak
Huevos Cocidos
Pisto de Verduras
Pisto

Gazta zatiak
Queso Porción
Ogia
Pan
Kcal: 605 Lip: 23,04 Prot: 20,08 HC: 71,57

26 Kalabazin-krema
Crema de calabacín ECO

Hamburguesa begetala
Hamburguesa Vegetal

Tomate ondua AOVErekin
Tomate Aliñado con AOVE
Sasoiko fruta
Fruta Variada de Temporada

6 Txitxirioak gusatuak barazkiekin
Garbanzos Guisados con Verduras

Palometa labean
Palometa al horno
Tomate ondua AOVErekin
Tomate Aliñado con AOVE

Sasoiko fruta
Fruta Variada de Temporada
Ogi integrala
Pan Integral
Kcal: 825 Lip: 29,56 Prot: 46,55 HC: 89,65

13 Landare paella
Paella Vegetal

Amonaren dilistak
Lentejas de la Amona
Patatak emanda
Patatas Dado
Sasoiko fruta
Fruta Variada de Temporada
Ogia
Pan
Kcal: 874 Lip: 15,87 Prot: 30,21 HC: 160,93

20 Brokoli gainerrea
Brócoli Gratinado

Barazki makilak
Varitas Vegetales
Arroz suetitia
Arroz Rehogado

Sasoiko fruta
Fruta Variada de Temporada
Ogi integrala
Pan Integral
Kcal: 650 Lip: 27,89 Prot: 15,11 HC: 86,91

27 Pasta gratinatua labean
Códitos Gratinados al Horno

Bakailaoa-kolatxoak labean
Colitas de Bacalao al Horno

Maionesa saltsa
Salsa mayonesa
Sasoiko fruta
Fruta Variada de Temporada

7 Kalabaza-krema
Crema de Calabaza

Tofu tomate-saltsarekin
Tofu con salsa tomate
Pilaf arroz
Arroz Pilaf

Sasoiko fruta
Fruta Variada de Temporada
Ogia
Pan
Kcal: 691 Lip: 27,69 Prot: 26,55 HC: 85,72

14 Pasta salteatua
Pasta salteada

Babarrun zuri erregosiak barazkiekin
Alubias Blancas Estofadas con Verduras
Uraza, oliba beltza eta arto entsalada
Ensalada de Lechuga, Aceitunas y Maíz
Sasoiko fruta
Fruta Variada de Temporada
Ogia
Pan
Kcal: 919 Lip: 18,92 Prot: 33,62 HC: 150,25

21 Makarroi integralak txanpiñoekin
Macarrones Integrales ECO con
Champiñones
Txitxirio gisatuak
Garbanzos Guisados
Uraza, tipula eta arto entsalada
Ensalada de Lechuga, Cebolla y Maíz

Sasoiko fruta
Fruta Variada de Temporada
Ogia
Pan
Kcal: 946 Lip: 25,33 Prot: 32,31 HC: 137,76

28 Babarrun zuriak barazkiekin eta azenario
dadoekin
Alubias Blancas con Verduras y Dados de
Zanahorias
Gazta-tortilla
Tortilla de queso

Uraza, tomate eta tipula entsalada
Ensalada de Lechuga, Tomate y Cebolla
Sasoiko fruta
Fruta Variada de Temporada

1 Leka salteatuak patatekin
Vainas salteadas con patata
Arrautza gainerreak
Huevos gratinados
Tomate-saltsa
Salsa de tomate
Sasoiko fruta
Fruta Variada de Temporada
Ogi integrala
Pan Integral
Kcal: 667 Lip: 30,65 Prot: 19,70 HC: 64,38

8 Babarrun nabar gisatuak sasoiko
barazkiekin
Alubias Pintas Guisadas con Verduras de
Temporada
Hamburguesa begetala
Hamburguesa Vegetal
Uraza, tipula eta arto entsalada
Ensalada de Lechuga, Cebolla y Maíz

Udarea almiarretan
Pera en almíbar
Ogi integrala
Pan Integral
Kcal: 709 Lip: 24,89 Prot: 25,51 HC: 92,91

15 Hiru koloreko barazkiak (brokolia, azalorea
eta azenarioa)
Verdura Tricolor (brócoli, coliflor y
zanahoria)
Patata-tortilla
Tortilla de patata
Maionesa saltsa
Salsa mayonesa
Jogurt naturala
Yogur Natural
Ogi integrala
Pan Integral
Kcal: 600 Lip: 117,08 Prot: 17,82 HC: 45,86

22 Ilar-krema
Crema de Guisantes

Patata-tortilla tipularekin
Tortilla de patata con cebolla
Tomate ondua oreganoarekin
Tomate Aliñado con Orégano

Sasoiko fruta
Fruta Variada de Temporada
Ogi integrala
Pan Integral
Kcal: 611 Lip: 107,85 Prot: 23,18 HC: 67,26

29 Arroz integrala tomate-saltsarekin
Arroz Integral con Salsa de Tomate Casero

Dilista eltzerakia kalabaza dadoekin
Potaje de Lentejas con Dados de Calabaza

Uraza, artoa eta azenario entsalada
Ensalada de Lechuga, Maíz y Zanahoria
Sasoiko fruta
Fruta Variada de Temporada

2 Arroza zopa
Sopa de Arroz
Barazki makilak
Varitas Vegetales
Uraza, oliba beltza eta arto entsalada
Ensalada de Lechuga, Aceitunas y Maíz
Jogurt naturala
Yogur Natural
Ogia
Pan
Kcal: 714 Lip: 29,64 Prot: 14,31 HC: 97,12

9 Azalore gratinatua
Coliflor Gratinada

Legatza labean
Colitas de Merluza al Horno
Piper erreak
Pimientos Asados

Jogurta
Yogur
Ogia
Pan
Kcal: 650 Lip: 32,56 Prot: 30,57 HC: 57,57

16 Pasta zopa
Sopa de Estrellas

Legatza erromatar erara
Merluza a la Romana
Uraza, tomate eta tipula entsalada
Ensalada de Lechuga, Tomate y Cebolla
Sasoiko fruta
Fruta Variada de Temporada
Ogi integrala
Pan Integral
Kcal: 649 Lip: 50,32 Prot: 32,60 HC: 80,56

23 Arroz integrala tomate-saltsarekin
Arroz Integral con Salsa de Tomate Casero

Legatz frijitua
Merluza Frita
Uraza, tipula eta azenario entsalada
Ensalada de Lechuga, Cebolla y Zanahoria

Sasoiko fruta
Fruta Variada de Temporada
Ogia
Pan
Kcal: 811 Lip: 23,39 Prot: 32,48 HC: 115,08

30 Menestra suetitia
Menestra de Verduras Rehogada

Txanpiño nahaskia
Revuelto de champiñón

Patata panaderak
Patatas panadera
Jogurta
Yogur

Astelehena-Lunes

Ogia

Pan

Kcal: 609 Lip: 28,11 Prot: 11,09 HC: 77,93

Asteartea-Martes

Ogi integrala

Pan Integral

Kcal: 773 Lip: 29,64 Prot: 28,81 HC: 97,14

Asteaskena-Miercoles

Ogia

Pan

Kcal: 777 Lip: 106,97 Prot: 34,26 HC: 96,11

Osteguna-Jueves

Ogi integrala

Pan Integral

Kcal: 882 Lip: 18,50 Prot: 30,43 HC: 145,79

Ostirala-Viernes

Ogia

Pan

Kcal: 561 Lip: 107,14 Prot: 21,04 HC: 53,25



FRUTA DE TEMPORADA (MANZANA, PERA, PLÁTANO, CIRUELA, SANDÍA, MELÓN)

1169/2011 ARAUDIA. GURE PLATERAK OSATZEN DITUZTEN ALERGENOEI BURUZKO INFORMAZIO GUZTIA ZENTROAN DAGO. EDOZEIN KONTSULTA EGITEKO, GURE LANGILEEK ERANTZUNGO DIZUTE/ REGLAMENTO 1169/2011. REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ