

MENU - IRAILA 2023/2024

ASTE	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	4//	5//	6//	7//	8//
1	Makarroiak barazkiekin Bakailaoa Bilboko erara Piper berde frijituak Sasoiko fruta Ogi integrala Kcal: 677 Lip: 19,22 Prot: 35,61 Kh: 89,68	Dilistak arroz INTEGRALAREKIN eta barazkiekin Tortilla frantsesa Uraza, arto eta azenario entsalada Sasoiko fruta Ogia Kcal: 681 Lip: 23,61 Prot: 32,56 Kh: 89,71	Lekak patata eta azenarioarekin salteatuta Txahal erregosia jardinera erara Kinoa, erremolatxa eta gazta entsalada Jogurt naturala Ogia Kcal: 605 Lip: 27,91 Prot: 37,81 Kh: 50,98	Txitxirio eltzekaria Arrautzak platerean Tomate ondua Sasoiko fruta Ogia Kcal: 711 Lip: 28,71 Prot: 30,61 Kh: 79,25	Menestra Nafarroako erara Oilasko errea limoiarekin Uraza, tomate eta tipula more entsalada Sasoiko fruta Ogia Kcal: 561 Lip: 21,38 Prot: 52,72 Kh: 36,96
	11//	12//	13//	14//	15//
2	Arroza barazkiekin Txahal-raguta bere zukuan Uraza, tomate eta tipula entsalada Sasoiko fruta Ogia Kcal: 708 Lip: 16,72 Prot: 37,96 Kh: 102,74	Babarrun zuri erregosiak barazkiekin Legatza saltsa berdean Tomate ondua Fruta-mazedonia Ogia Kcal: 683 Lip: 18,19 Prot: 43,20 Kh: 84,73	Porrusalda Txerri-txuleta Errioxako erara Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada Sasoiko fruta Ogia Kcal: 568 Lip: 17,54 Prot: 30,14 Kh: 75,00	Brokoli gainerrea Tagliatelle INTEGRALA Wokean egina Zaporeko jogurta Ogia Kcal: 711 Lip: 24,46 Prot: 24,39 Kh: 93,31	Ilarrak urdaiazpiko serranoarekin Patata eta kuiatxo tortilla Azenario gasatua Sasoiko fruta Ogi integrala Kcal: 591 Lip: 28,52 Prot: 28,12 Kh: 56,46
	18//	19//	20//	21//	22//
3	Dilistak Amamaren erara Indioilar-izter erreak Patata erreak Sasoiko fruta Ogia Kcal: 807 Lip: 22,84 Prot: 71,62 Kh: 82,27	Barazki-tenpura Palometa tomatearekin Patata-purea Sasoiko fruta Ogia Kcal: 705 Lip: 26,21 Prot: 36,56 Kh: 70,17	Babarrun nabar gisatuak Txahal-eskalopeak saltsan Uraza, oliba beltz eta arto entsalada Jogurt naturala Ogia Kcal: 680 Lip: 26,06 Prot: 46,86 Kh: 60,36	Paella mistoa Arrain FRESKOA labean erreta Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada Sasoiko fruta Ogia Kcal: 676 Lip: 16,25 Prot: 36,11 Kh: 95,41	Kuiatxo-krema gaztarekin Arrautza gainerreak Tomatea Proventzako erara Sasoiko fruta Ogi integrala Kcal: 588 Lip: 32,18 Prot: 19,14 Kh: 57,99
	25//	26//	27//	28//	29//
4	Farfalle Napoliko erara Ajoarriero bakailaoa Kuiatxo labean erreta Sasoiko fruta Ogia Kcal: 753 Lip: 17,60 Prot: 39,25 Kh: 99,73	Baserriko barazki-salteatua Oilaskoa baratxuriarekin Pilaf arroza Sasoiko fruta Ogia Kcal: 590 Lip: 20,37 Prot: 47,01 Kh: 54,62	Dilistak txorizoarekin Izokina papillotean Patata frijituak Jogurt naturala Ogia Kcal: 728 Lip: 26,08 Prot: 52,56 Kh: 72,73	Patatak marinela erara Barrengorri-nahaskia Uraza, oliba beltz eta arto entsalada Sasoiko fruta Ogi integrala Kcal: 637 Lip: 26,83 Prot: 29,84 Kh: 71,50	Txitxirioak ziazerbeekin Txahal-eskalope birrineztatua Uraza, tomate eta tipula entsalada Sasoiko fruta Ogia Kcal: 718 Lip: 30,03 Prot: 41,36 Kh: 72,95

MENU - URRIA 2023/2024

ASTE	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	2//	3//	4//	5//	6//
5	Atun-marmitakoa Txahal-haragi-bolak saltsan Baby azenarioa Sasoiko fruta Ogia Kcal: 744 Lip: 36,41 Prot: 26,69 Kh: 79,11	Txitxirioak barazkiekin Patata-tortilla Tomate erreza Sasoiko fruta Ogia Kcal: 701 Lip: 29,16 Prot: 29,91 Kh: 79,96	Alberjina beteak Legatz frijitua Patatak panadera erara Sasoiko fruta Ogia Kcal: 610 Lip: 24,65 Prot: 42,70 Kh: 54,75	Babarrun zuri erregosiak barazkiekin Txerri-urdaiazpiko erreza labeaz Uraza, tomate eta tipula entsalada Sasoiko fruta Ogia Kcal: 579 Lip: 18,36 Prot: 40,66 Kh: 61,22	Barazki-arroz krematsua Tortilla frantsesa Uraza, arto eta azenario entsalada Jogurt naturala Ogi integrala Kcal: 727 Lip: 27,82 Prot: 23,61 Kh: 101,16
	9//	10//	11//	12 FESTA - EGUN	13//
6	Dilista gisatuak barazkiekin Patata eta kuitxo tortilla Uraza, tomate eta tipula entsalada Sasoiko fruta Ogia Kcal: 716 Lip: 26,33 Prot: 33,38 Kh: 86,60	Bost gutuziako arroza (etxean egina) Bakailaoa pil-pilean Azenarioa baratxuriarekin Sasoiko fruta Ogia Kcal: 715 Lip: 21,05 Prot: 36,53 Kh: 100,53	Txitxirio eltzekaria Txahala labeaz erreta belar usaintsuekin Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada Sasoiko fruta Ogia Kcal: 657 Lip: 20,68 Prot: 42,42 Kh: 78,93	Brokoli gainerreza Txerri-txuleta Errioxako erara Patata egosiak Jogurt naturala Ogia Kcal: 593 Lip: 18,68 Prot: 40,90 Kh: 63,81	Kuitxo-krema Tagliatelle INTEGRALA Wokean egina Uraza, sagar eta tomate entsalada Sasoiko fruta Ogi integrala Kcal: 658 Lip: 18,86 Prot: 17,95 Kh: 102,15
	16//	17//	18//	19//	20//
7	Makarroi INTEGRALAK barazkiekin Txahal-raguta bere zukuan Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada Sasoiko fruta Ogia Kcal: 698 Lip: 18,47 Prot: 41,62 Kh: 84,81	Dilista gisatuak barazkiekin Perka Erromako erara Tomate erreza Sasoiko fruta Ogia Kcal: 759 Lip: 21,91 Prot: 50,03 Kh: 91,15	Mantxako pistoa Oilaskoa baratxuriarekin Patata egosiak Jogurt naturala Ogia Kcal: 622 Lip: 23,44 Prot: 48,74 Kh: 35,49	Babarrun zuri erregosiak barazkiekin Arrain FRESKOA labeaz erreta eta limoiarekin 4 urtaroko entsalada artoarekin eta olibekin Sasoiko fruta Ogia Kcal: 593 Lip: 18,68 Prot: 40,90 Kh: 63,81	Minestrone zopa Arrautza gainerreak Uraza-entsalada olibekin eta aza gorriarekin Sasoiko fruta Ogi integrala Kcal: 626 Lip: 31,93 Prot: 19,32 Kh: 66,43
	23//	24//	25//	26//	27//
8	Paella mistoa York urdaiazpiko tortilla Azenario glasatua Sasoiko fruta Ogia Kcal: 722 Lip: 24,21 Prot: 26,81 Kh: 99,02	Lekak patata eta azenarioarekin salteatuta Txahal-eskalope birrineztatua Pilaf arroza Sasoiko fruta Ogia Kcal: 661 Lip: 26,61 Prot: 33,79 Kh: 74,48	Babarrun nabarrak txorizoarekin Berdela labeaz erreta Udaberriko entsalada tomatearekin eta errefautxoekin Jogurt naturala Ogia Kcal: 732 Lip: 29,67 Prot: 53,73 Kh: 56,93	Barazki-tenpura Indioilar-izter erreak Patata-purea Sasoiko fruta Ogia Kcal: 731 Lip: 26,52 Prot: 57,17 Kh: 66,64	Brokoli gainerreza Ajoarriero bakailaoa Uraza, oliba beltz eta arto entsalada Sasoiko fruta Ogi integrala Kcal: 560 Lip: 25,09 Prot: 33,80 Kh: 49,67
	30//	31//			
9	Arroz INTEGRALA tomatearekin Zainzuri-nahaskia Azenario-entsalada Sasoiko fruta Ogia Kcal: 703 Lip: 28,17 Prot: 20,85 Kh: 95,30	Kuia-krema ogi-txigorkiekin Txitxirio falafela Pasta salteatua Sasoiko fruta Ogi integrala Kcal: 658 Lip: 21,78 Prot: 18,35 Kh: 95,90			

MENÚ - AZAROA 2023/2024

ASTE		Asteazkena		Osteguna		Ostirala	
		1 FESTA - EGUN		2//		3//	
9		Porrusalda Legatz frijitua Kinoa, erremolatxa eta tomate entsalada		Menestra Nafarroako erara Txahal-haragizko pastela Kuiatxoia labean erreta		Babarrun zuri erregosiak barazkiekin Arrautzak platerean Uraza, oliba beltz eta arto entsalada	
		Jogurt naturala Ogia		Sasoiko fruta Ogia Kcal: 713 Lip: 35,48 Prot: 28,04 Kh: 64,41		Sasoiko fruta Ogia Kcal: 652 Lip: 25,84 Prot: 30,29 Kh: 66,73	
		6//	7//	8//	9//	10//	
10	Espageti INTEGRALAK funghi-saltsarekin Perka belar finekin	Dilistak Amamaren erara Indioilar-txuleta labean erreta	Mantxako pistoa Patata-tortilla tipularekin eta maionesarekin	Txixirioak txorizoarekin Izokina labean erreta	Hiru koloreko barazkiak (brokolia, azenarioa eta patata) Txahal-haragi-bolak saltsan		
	Askotariko entsalada tomatearekin eta azenarioarekin Sasoiko fruta Ogia Kcal: 639 Lip: 20,62 Prot: 33,12 Kh: 77,49	Uraza, oliba beltz eta arto entsalada Sasoiko fruta Ogia Kcal: 706 Lip: 22,22 Prot: 52,12 Kh: 78,23	Fruta-mazedonia Ogia Kcal: 674 Lip: 35,32 Prot: 15,32 Kh: 55,95	Jogurt naturala Ogia Kcal: 745 Lip: 29,70 Prot: 49,76 Kh: 67,51	Sasoiko fruta Ogi integrala Kcal: 624 Lip: 35,32 Prot: 18,28 Kh: 58,07		
	13//	14//	15//	16//	17//		
11	Patatak marinela erara Arrautza gainerreak Tomate eta gazta fresko entsalada	Menestra sueztitua Txerri-txuleta labean erreta Pilaf arroza	Babarruna Gazta-tortilla Aza	Brokoli gainerrea Txahal-raguta bere zukuan Pasta salteatua	Barazki-risottoa Arrain FRESKOA labean erreta Uraza, tomate eta tipula more entsalada		
	Sasoiko fruta Ogia Kcal: 704 Lip: 33,43 Prot: 32,54 Kh: 71,64	Sasoiko fruta Ogia Kcal: 465 Lip: 15,53 Prot: 25,76 Kh: 55,04	Jogurt naturala Ogia Kcal: 744 Lip: 40,60 Prot: 37,87 Kh: 58,36	Sasoiko fruta Ogia Kcal: 655 Lip: 23,33 Prot: 42,29 Kh: 63,94	Sasoiko fruta Ogi integrala Kcal: 677 Lip: 17,32 Prot: 31,14 Kh: 103,42		
	20//	21//	22//	23//	24//		
	Makarroiak barazkiekin	Dilistak arroz INTEGRALAREKIN eta barazkiekin Tortilla frantsesa Uraza, arto eta azenario entsalada	Lekak patata eta azenarioarekin salteatuta Txahal erregosia jardinera erara Kinoa, erremolatxa eta gazta entsalada	Txixirio eltzekaria Arrautzak platerean Tomate ondua	Menestra Nafarroako erara Oilasko errea limoiarekin Uraza, tomate eta tipula more entsalada		
1	Bakailaoa Bilboko erara Piper berde frijituak	Sasoiko fruta Ogi integrala Kcal: 677 Lip: 19,22 Prot: 35,61 Kh: 89,68	Sasoiko fruta Ogia Kcal: 681 Lip: 23,61 Prot: 32,56 Kh: 89,71	Jogurt naturala Ogia Kcal: 605 Lip: 27,91 Prot: 37,81 Kh: 50,98	Sasoiko fruta Ogia Kcal: 711 Lip: 28,71 Prot: 30,61 Kh: 79,25		
	27//	28//	29//	30//			
2	Arroza barazkiekin Txahal-raguta bere zukuan Uraza, tomate eta tipula entsalada	Babarrun zuri erregosiak barazkiekin Legatza saltsa berdean Tomate ondua	Porrusalda Txerri-txuleta Errioxako erara Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada	Brokoli gainerrea Tagliatelle INTEGRALA Wokean egina Zaporeko jogurta Ogia Kcal: 711 Lip: 24,46 Prot: 24,39 Kh: 93,31			
	Sasoiko fruta Ogia Kcal: 708 Lip: 16,72 Prot: 37,96 Kh: 102,74	Fruta-mazedonia Ogia Kcal: 683 Lip: 18,19 Prot: 43,20 Kh: 84,73	Sasoiko fruta Ogia Kcal: 568 Lip: 17,54 Prot: 30,14 Kh: 75,00				

MENÚ - ABENDUA 2023/2024

ASTE

Ostirala

1//

2

Ilarrak urdaiazpiko serranoarekin
Patata eta kuiatxo tortilla
Azenario glasatua
Sasoiko fruta
Ogi integrala
Kcal: 591 Lip: 28,52 Prot: 28,12 Kh: 56,46

4//

5//

6 FESTA - EGUN

7//

8 FESTA - EGUN

3

Dilistak Amamaren erara
Indioilar-izter erreak
Patata erreak

Barazki-tenpura
Palometa tomatearekin
Patata-purea

Babarrun nabar gisatuak
Txahal-eskalopeak saltsan
Uraza, oliba beltz eta arto entsalada

Paella mistoa
Arrain FRESKOA labean erreta
Uraza, erremolatxa eta azenario
entsalada

Kuiatxo-krema gaztarekin
Arrautza gainerreak
Tomatea Proventzako erara

Sasoiko fruta
Ogia

Sasoiko fruta
Ogia

Jogurt naturala
Ogia

Sasoiko fruta
Ogia

Sasoiko fruta
Ogi integrala

Kcal: 807 Lip: 22,84 Prot: 71,62 Kh: 82,27

Kcal: 705 Lip: 26,21 Prot: 36,56 Kh: 70,17

Kcal: 676 Lip: 16,25 Prot: 36,11 Kh: 95,41

11//

12//

13//

14//

15//

4

Farfalle Napoliko erara
Ajoarriero bakailaoa
Kuiatxo labean erreta
Sasoiko fruta
Ogia

Baserriko barazki-salteatua
Oilaskoa baratxuriarekin
Pilaf arroza
Sasoiko fruta
Ogia

Dilistak txorizoarekin
Izokina papillotean
Patata frijituak
Jogurt naturala
Ogia

Patatak marinel erara
Barrengorri-nahaskia
Uraza, oliba beltz eta arto entsalada
Sasoiko fruta
Ogi integrala

Txitxirioak ziazerbeekin
Txahal-eskalope birrineztatua
Uraza, tomate eta tipula entsalada
Sasoiko fruta
Ogia

Kcal: 753 Lip: 17,60 Prot: 39,25 Kh: 99,73

Kcal: 590 Lip: 20,37 Prot: 47,01 Kh: 54,62

Kcal: 728 Lip: 26,08 Prot: 52,56 Kh: 72,73

Kcal: 637 Lip: 26,83 Prot: 29,84 Kh: 71,50

Kcal: 718 Lip: 30,03 Prot: 41,36 Kh: 72,95

18//

19//

20//

21//

22//

5

Atun-marmitakoa
Txahal-haragi-bolak saltsan
Baby azenarioa
Sasoiko fruta
Ogia

Txitxirioak barazkiekin
Patata-tortilla
Tomate errea
Sasoiko fruta
Ogia

Alberjina beteak
Legatz frijitua
Patatak panadera erara
Sasoiko fruta
Ogia

Babarrun zuri erregosiak barazkiekin
Txerri-urdaiazpiko errea labean
Uraza, tomate eta tipula entsalada
Sasoiko fruta
Ogia

Barazki-arroz krematsua
Tortilla frantsesa
Uraza, arto eta azenario entsalada
Jogurt naturala
Ogi integrala

Kcal: 744 Lip: 36,41 Prot: 26,69 Kh: 79,11

Kcal: 701 Lip: 29,16 Prot: 29,91 Kh: 79,96

Kcal: 610 Lip: 24,65 Prot: 42,70 Kh: 54,75

Kcal: 579 Lip: 18,36 Prot: 40,66 Kh: 61,22

Kcal: 727 Lip: 27,82 Prot: 23,61 Kh: 101,16

MENÚ EZ TXERRIA - IRAILA 2023/2024

ASTE	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	4//	5//	6//	7//	8//
1	Makarroiak barazkiekin Bakailaoa Bilboko erara Piper berde frijituak Sasoiko fruta Ogi integrala	Dilistak arroz INTEGRALAREKIN eta barazkiekin Tortilla frantsesa Sasoiko fruta Ogia	Lekak patata eta azenarioarekin salteatuta Txahal erregosia jardinera erara Kinoa, erremolatxa eta gazta entsalada Jogurt naturala Ogia	Txitxirio eltzekaria Arrautzak platerean Tomate ondua Sasoiko fruta Ogia	Menestra sueztitua Oilasko errea limoiarekin Uraza, tomate eta tipula more entsalada Sasoiko fruta Ogia
	11//	12//	13//	14//	15//
2	Arroza barazkiekin Txahal-raguta bere zukuan Uraza, tomate eta tipula entsalada Sasoiko fruta Ogia	Babarrun zuri erregosiak barazkiekin Legatza saltsa berdean Tomate ondua Fruta-mazedonia Ogia	Porrusalda Gazta-tortilla Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada Sasoiko fruta Ogia	Brokoli gainerrea Tagliatelle INTEGRALA Wokean egina Zaporeko jogurta Ogia	Ilar-krema Patata eta kuitxo tortilla Azenario glasatua Sasoiko fruta Ogi integrala
	18//	19//	20//	21//	22//
3	Dilista erregosiak barazkiekin Indioilar-izter erreak Patata erreak Sasoiko fruta Ogia	Barazki-tenpura Palometa tomatearekin Patata-purea Sasoiko fruta Ogia	Babarrun nabar gisatuak Txahal-eskalopeak saltsan Uraza, oliba beltz eta arto entsalada Jogurt naturala Ogia	Arroza pistoarekin Arrain FRESKOA labean erreta Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada Sasoiko fruta Ogia	Kuitxo-krema gaztarekin Arrautza gainerreak Tomatea Proventzako erara Sasoiko fruta Ogi integrala
	25//	26//	27//	28//	29//
4	Tagliatelle tomate-saltsarekin Ajoarriero bakailaoa Kuitxoa labean erreta Sasoiko fruta Ogia	Baserriko barazki-salteatua Oilaskoa baratxuriarekin Pilaf arroza Sasoiko fruta Ogia	Dilistak TXORIZORIK GABE Izokina papillotean Patata frijituak Jogurt naturala Ogia	Patatak marinel erara Barrigorri-nahaskia Uraza, oliba beltz eta arto entsalada Sasoiko fruta Ogi integrala	Txitxirioak ziazerbeekin Txahal-eskalope birrineztatua Uraza, tomate eta tipula entsalada Sasoiko fruta Ogia

MENU EZTXERRIA - URRIA 2023/2024

ASTE	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	2//	3//	4//	5//	6//
	Atun-marmitakoa	Txitxirioak barazkiekin	Alberjina, mozzarella eta tomate hostopila	Babarrun zuri erregosiak barazkiekin	Barazki-arroz krematsua
5	Txahal-haragi-bolak saltsan Baby azenarioa Sasoiko fruta Ogia	Patata-tortilla Tomate errea Sasoiko fruta Ogia	Legatz frijitua Patatak panadera erara Sasoiko fruta Ogia	Oilasko-izterondo labean erreta Uraza, tomate eta tipula entsalada Sasoiko fruta Ogia	Tortilla frantsesa Uraza, arto eta azenario entsalada Jogurt naturala Ogi integrala
	9//	10//	11//	12 FESTA - EGUN	13//
6	Dilista gisatuak barazkiekin Patata eta kuitxo tortilla	Arroza barazkiekin Bakailaoa pil-pilean	Txitxirio eltzekaria Txahala labean erreta belar usaintsuekin	Brokoli gainerrea Tortilla frantsesa	Kuiatxo-krema Tagliatelle INTEGRALA Wokean egina
	Uraza, tomate eta tipula entsalada Sasoiko fruta Ogia	Azenarioa baratxuriarekin Sasoiko fruta Ogia	Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada Sasoiko fruta Ogia	Patata egosiak Jogurt naturala Ogia	Uraza, sagar eta tomate entsalada Sasoiko fruta Ogi integrala
	16//	17//	18//	19//	20//
7	Makarroi INTEGRALAK barazkiekin Txahal-raguta bere zukuan	Dilista gisatuak barazkiekin Perka Erromako erara	Mantxako pistoa Oilaskoa baratxuriarekin	Babarrun zuri erregosiak barazkiekin Arrain FRESKOA labean erreta eta limoiarekin	Minestrone zopa Arrautza gainerreak
	Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada Sasoiko fruta Ogia	Tomate errea Sasoiko fruta Ogia	Patata egosiak Jogurt naturala Ogia	4 urtaroko entsalada artoarekin eta olibekin Sasoiko fruta Ogia	Uraza-entsalada olibekin eta aza gorriarekin Sasoiko fruta Ogi integrala
	23//	24//	25//	26//	27//
8	Paella mistoa Tortilla frantseca Azenario glasatua	Lekak patata eta azenarioarekin salteatuta Txahal-eskalope birrineztatua Pilaf arroza	Babarrun nabar gisatuak Berdela labean erreta Udaberriko entsalada tomatearekin eta errefautxoekin Jogurt naturala Ogia	Barazki-tenpura Indioilar-izter erreak Patata-purea Sasoiko fruta Ogia	Brokoli gainerrea Ajoarriero bakailaoa Uraza, oliba beltz eta arto entsalada Sasoiko fruta Ogi integrala
	30//	31//			
9	Arroz INTEGRALA tomatearekin Zainzuri-nahaskia Azenario-entsalada Sasoiko fruta Ogia	Kuia-krema ogi-txigorkiekin Txitxirio falafela Pasta salteatua Sasoiko fruta Ogi integrala			

MENÚ EZ TXERRIA - AZAROA 2023/2024

ASTE	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
			1 FESTA - EGUN	2//	3//
9			Porrusalda Legatz frijitua Kinoa, erremolatxa eta tomate entsalada	Barazki salteatuen panaxea Txahal-haragizko pastela Kuiatxoa labean erreta	Babarrun zuri erregosiak barazkiekin Arrautzak platerean Uraza, oliba beltz eta arto entsalada
			Jogurt naturala Ogia	Sasoiko fruta Ogia	Sasoiko fruta Ogia
	6//	7//	8//	9//	10//
10	Espageti INTEGRALAK funghi-saltsarekin Perka belar finekin	Dilista gisatuak barazkiekin Indioilar-txuleta labean erreta	Mantxako pistoa Patata-tortilla tipularekin eta maionesarekin	Txitxirioak barazkiekin Izokina labean erreta Piper erreak	Hiru koloreko barazkiak (brokolia, azenarioa eta patata) Txahal-haragi-bolak saltsan Pilaf arroza
	Askotariko entsalada tomatearekin eta azenarioarekin Sasoiko fruta Ogia	Uraza, oliba beltz eta arto entsalada Sasoiko fruta Ogia	Fruta-mazedonia Ogia	Jogurt naturala Ogia	Sasoiko fruta Ogi integrala
	13//	14//	15//	16//	17//
11	Patatak marinel erara Arrautza gainerreak Tomate eta gazta fresko entsalada	Menestra sueztitua Oilasko-izterrondoa labean erreta Pilaf arroza	Babarrun zuri erregosiak barazkiekin Gazta-tortilla Aza	Brokoli gainerrea Txahal-raguta bere zukuan Pasta salteatua	Barazki-risottoa Arrain FRESKOA labean erreta Uraza, tomate eta tipula more entsalada
	Sasoiko fruta Ogia	Sasoiko fruta Ogia	Jogurt naturala Ogia	Sasoiko fruta Ogia	Sasoiko fruta Ogi integrala
	20//	21//	22//	23//	24//
1	Makarroiak barazkiekin Bakailaoa Bilboko erara Piper berde frijituak	Dilistak arroz INTEGRALAREKIN eta barazkiekin Tortilla frantsesa	Lekak patata eta azenarioarekin salteatuta Txahal erregosia jardinera erara Kinoa, erremolatxa eta gazta entsalada	Txitxirio eltzekaria Arrautzak platerean Tomate ondua	Menestra sueztitua Oilasko errea limoiarekin Uraza, tomate eta tipula more entsalada
	Sasoiko fruta Ogi integrala	Sasoiko fruta Ogia	Jogurt naturala Ogia	Sasoiko fruta Ogia	Sasoiko fruta Ogia
	27//	28//	29//	30//	
2	Arroza barazkiekin Txahal-raguta bere zukuan Uraza, tomate eta tipula entsalada	Babarrun zuri erregosiak barazkiekin Legatza saltsa berdean Tomate ondua	Porrusalda Gazta-tortilla Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada Sasoiko fruta Ogia	Brokoli gainerrea Tagliatelle INTEGRALA Wokean egina Zaporeko jogurta Ogia	
	Sasoiko fruta Ogia	Fruta-mazedonia Ogia	Sasoiko fruta Ogia	Zaporeko jogurta Ogia	

MENÚ EZ TXERRIA - ABENDUA 2023/2024

ASTE	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
					1//
2					Ilar-krema Patata eta kuiatxo tortilla Azenario glasatua Sasoiko fruta Ogi integrala
	4//	5//	6 FESTA - EGUN	7//	8 FESTA - EGUN
3	Dilista gisatuak barazkiekin Indioilar-izter erreak Patata erreak Sasoiko fruta Ogia	Barazki-tenpura Palometa tomatearekin Patata-purea Sasoiko fruta Ogia	Babarrun nabar gisatuak Txahal-eskalopeak saltsan Uraza, oliba beltz eta arto entsalada Jogurt naturala Ogia	Arroza pistoarekin Arrain FRESKOA labean erreta Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada Sasoiko fruta Ogia	Kuiatxo-krema gaztarekin Arrautza gainerreak Tomatea Proventzako erara Sasoiko fruta Ogi integrala
	11//	12//	13//	14//	15//
4	Tagliatelle tomate-saltsarekin Ajoarriero bakailaoa Kuiatxo labean erreta Sasoiko fruta Ogia	Baserriko barazki-salteatua Oilaskoa baratxuriarekin Pilaf arroza Sasoiko fruta Ogia	Dilistak TXORIZORIK GABE Izokina papillotean Patata frijituak Jogurt naturala Ogia	Patatak marinel erara Barrengorri-nahaskia Uraza, oliba beltz eta arto entsalada Sasoiko fruta Ogi integrala	Txitxirioak ziazerbekin Txahal-eskalope birrineztatua Uraza, tomate eta tipula entsalada Sasoiko fruta Ogia
	18//	19//	20//	21//	22//
5	Atun-marmitakoa Txahal-haragi-bolak saltsan Baby azenarioa Sasoiko fruta Ogia	Txitxirioak barazkiekin Patata-tortilla Tomate errea Sasoiko fruta Ogia	Alberjinoa, mozzarella eta tomate hostopila Legatz frijitua Patatak panadera erara Sasoiko fruta Ogia	Babarrun zuri erregosiak barazkiekin Oilasko-izterondo labean erreta Uraza, tomate eta tipula entsalada Sasoiko fruta Ogia	Barazki-arroz krematsua Tortilla frantsesa Uraza, arto eta azenario entsalada Jogurt naturala Ogi integrala

Menu Obolaktobegetariano - Iraila 2023/2024

ASTE	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	4//	5//	6//	7//	8//
	Kuiatxo-krema gaztarekin	Dilistak arroz INTEGRALAREKIN eta barazkiekin	Kinoa, erremolatxa eta gazta entsalada	Juliana zopa	Menestra sueztitua
1	Makarroiak barazkiekin	Tortilla frantsesa	Lekak patata eta azenarioarekin salteatuta	Txitxirio eltzekaria	Pasta tomate naturalarekin
	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta	Jogurt naturala	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta
	Ogi integrala	Ogia	Ogia	Ogia	Ogia
	11//	12//	13//	14//	15//
	Kuia-krema	Minestrobe zopa	Porrusalda	Brokoli gainerrea	Illar - krema
2	Arroza barazkiekin	Babarrun zuri erregosiak barazkiekin	Gazta-tortilla	Tagliatelle INTEGRALA Wokean egina	Patata eta kuiatxo tortilla
	Uraza, tomate eta tipula entsalada	Tomate ondua	Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada		Azenario glasatua
	Zaporeko jogurta	Fruta-mazedonia	Jogurt naturala	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta
	Ogia	Ogia	Ogia	Ogia	Ogi integrala
	18//	19//	20//	21//	22//
3	Dilista gisatuak barazkiekin	Barazki-tenpura	ATUNIK GABEKO entsalada mistoa	Arroza pistoarekin	Kuiatxo-krema gaztarekin
	Tofua tomate-saltsarekin	Zainzuri-nahaskia	Babarrun nabar gisatuak	Ziazerba-tortilla	Arrautza gainerreak
	Patata erreak	Patata-purea		Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada	Tomatea Proventzako erara
	Zaporeko jogurta	Sasoiko fruta	Jogurt naturala	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta
	Ogia	Ogia	Ogia	Ogia	Ogi integrala
	25//	26//	27//	28//	29//
4	Tagliatelle tomate-saltsarekin	Baserriko barazki-salteatua	Barrengorri-krema	Patatak barazkiekin	Entsalada grekoa
	Tofua plantxan Proventzako belarrekin	Arroza pistoarekin	Dilistak TXORIZORIK GABE	Barrengorri-nahaskia	Txitxirioak ziazerbekin
	Kuiatxo labean erreta			Uraza, oliba beltz eta arto entsalada	
	Zaporeko jogurta	Sasoiko fruta	Jogurt naturala	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta
	Ogia	Ogia	Ogia	Ogi integrala	Ogia

Menu Obolaktobegetariano - Urria 2023/2024

ASTE	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	2//	3//	4//	5//	6//
	Patatak barazkiekin Tofua tomate-saltsarekin	Txitxirioak barazkiekin Patata-tortilla	Arroz zopa Alberjina, mozzarella eta tomate hostopila	Patata- eta porru-krema Babarrun zuri erregosiak barazkiekin	Barazki-arroz krematsua Tortilla frantsesa
5	Baby azenarioa Sasoiko fruta Ogia	Tomate errea Sasoiko fruta Ogia	Patatak panadera erera Sasoiko fruta Ogia	Sasoiko fruta Ogia	Uraza, arto eta azenario entsalada Jogurt naturala Ogi integrala
	9//	10//	11//	12 FESTA - EGUN	13//
6	Dilista gisatuak barazkiekin Patata eta kuiatxo tortilla Uraza, tomate eta tipula entsalada	Arroza barazkiekin Dilista- eta tofu-hanburgesa Azenarioa baratxuriarekin	Juliana zopa Txitxirio eltzekaria Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada	Brokoli gainerrea Tortilla frantsesa Patata egosiak	Kuiatxo-krema Tagliatelle INTEGRALA Wokean egina Uraza, sagar eta tomate entsalada
	Sasoiko fruta Ogia	Sasoiko fruta Ogia	Sasoiko fruta Ogia	Jogurt naturala Ogia	Sasoiko fruta Ogi integrala
	16//	17//	18//	19//	20//
	Makarroi INTEGRALAK barazkiekin Espinaka eta gazta nahaskia	Kinoa, piper eta arto gozo entsalada Dilista gisatuak barazkiekin	Mantxako pistoa Tofua plantxan Proventzako belarrekin	Babarrun zuri erregosiak barazkiekin Tortilla frantsesa	Minestrone zopa Arrautza gainerreak
7	Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada Sasoiko fruta Ogia	Tomate errea Sasoiko fruta Ogia	Patata egosiak Jogurt naturala Ogia	4 urtaroko entsalada artoarekin eta olibekin Sasoiko fruta Ogia	Uraza-entsalada olibekin eta aza gorriarekin Sasoiko fruta Ogi integrala
	23//	24//	25//	26//	27//
8	Arroza barazkiekin Tortilla frantsesa Azenario glasatua Sasoiko fruta Ogia	Lekak patata eta azenarioarekin salteatuta Tofua tomate-saltsarekin Sasoiko fruta Ogia	ATUNIK GABEKO entsalada mistoa Babarrun nabar gisatuak Jogurt naturala Ogia	Barazki-tenpura Kinoa- eta ziazerba-hanburgesa Patata-purea Sasoiko fruta Ogia	Brokoli gainerrea Gazta-tortilla Uraza, oliba beltz eta arto entsalada Sasoiko fruta Ogi integrala
	30//	31//			
9	Arroz INTEGRALA tomatearekin Zainzuri-nahaskia Azenario-entsalada Sasoiko fruta Ogia	Kuia-krema ogi-txigorkiekin Txitxirio falafela Pasta salteatua Sasoiko fruta Ogi integrala			

Menu Obolaktobegetariano - Azaroa 2023/2024

ASTE	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
			1 FESTA - EGUN	2//	3//
			Kinoa, erremolatxa eta gazta entsalada	Barazki salteatuen panaxea	Babarrun zuri erregosiak
9			Patatak barazkiekin	Pasta gainerrea	Arrautzak platerean
			Jogurt naturala	Sasoiko fruta	Uraza, oliba beltz eta arto entsalada
			Ogia	Ogia	Sasoiko fruta
					Ogia
	6//	7//	8//	9//	10//
	Espageti INTEGRALAK funghi-saltsarekin	Patata-purea ogi-txigorkiekin	Mantxako pistoa	Txixirioak barazkiekin	Hiru koloreko barazkiak (brokolia, azenarioa eta patata)
	Tortilla frantsesa	Dilista gisatuak barazkiekin	Patata-tortilla tipularekin eta maionesarekin	Tofua tomate-saltsarekin	Barazki-arroz krematsua
10	Askotariko entsalada tomatearekin eta azenarioarekin			Uraza, oliba beltz eta arto entsalada	
	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta	Fruta-mazedonia	Jogurt naturala	Sasoiko fruta
	Ogia	Ogia	Ogia	Ogia	Ogi integrala
	13//	14//	15//	16//	17//
	Patatak barazkiekin	Menestra sueztitua	Babarrun zuri erregosiak barazkiekin	Brokoli gainerrea	Barazki-risottoa
	Arrautza gainerreak	Falafel-hanburgesa (txixirioak)	Gazta-tortilla	Makarroiak barazkiekin	Tofua plantxan Proventzako belarrekin
11	Tomate eta gazta fresko entsalada		Aza		Uraza, tomate eta tipula more entsalada
	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta	Jogurt naturala	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta
	Ogia	Ogia	Ogia	Ogia	Ogi integrala
	20//	21//	22//	23//	24//
	Kuiatxo-krema gaztarekin	Dilistak arroz INTEGRALAREKIN eta barazkiekin	Kinoa, erremolatxa eta gazta entsalada	Juliana zopa	Menestra sueztitua
1	Makarroiak barazkiekin	Tortilla frantsesa	Lekak patata eta azenarioarekin salteatuta	Txixirio eltzekaria	Pasta tomate naturalarekin
					Uraza, tomate eta tipula more entsalada
	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta	Jogurt naturala	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta
	Ogi integrala	Ogia	Ogia	Ogia	Ogia
	27//	28//	29//	30//	
2	Kuia-krema	Minestrone zopa	Porrusalda	Brokoli gainerrea	
	Arroza barazkiekin	Babarrun zuri erregosiak barazkiekin	Gazta-tortilla	Tagliatelle INTEGRALA Wokeyan egina	
	Uraza, tomate eta tipula entsalada	Tomate ondua	Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada		
	Zaporeko jogurta	Fruta-mazedonia	Jogurt naturala	Sasoiko fruta	
	Ogia	Ogia	Ogia	Ogia	

Menu Obolaktobegetariano - Abendua 2023/2024

ASTE	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
					1//
2					Ilar-krema Patata eta kuiatxo tortilla Azenario glasatua Sasoiko fruta Ogi integrala
	4//	5//	6 FESTA - EGUN	7//	8 FESTA - EGUN
3	Dilista gisatuak barazkiekin Tofua tomate-saltsarekin Patata erreak	Barazki-tenpura Zainzuri-nahaskia Patata-purea	ATUNIK GABEKO entsalada mistoa Babarrun nabar gisatuak	Arroza pistoarekin Ziazerba-tortilla Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada Sasoiko fruta Ogia	Kuiatxo-krema gaztarekin Arrautza gainerreak Tomatea Proventzako erara Sasoiko fruta Ogi integrala
	11//	12//	13//	14//	15//
4	Tagliatelle tomate-saltsarekin Tofua plantxan Proventzako belarrekin	Baserriko barazki-salteatua Arroza pistoarekin	Barrengorri-krema Dilistak TXORIZORIK GABE	Patatak barazkiekin Barrengorri-nahaskia	Entsalada grekoa Txitxirioak ziazerbekin
	18//	19//	20//	21//	22//
5	Kuiatxo labean erreta Zaporeko jogurta Ogia	Sasoiko fruta Ogia	Jogurt naturala Ogia	Uraza, oliba beltz eta arto entsalada Sasoiko fruta Ogi integrala	Sasoiko fruta Ogia
	18//	19//	20//	21//	22//
5	Patatak barazkiekin Tofua tomate-saltsarekin	Txitxirioak barazkiekin Patata-tortilla	Arroz zopa Alberjinia, mozzarella eta tomate hostopila Patatak panadera erara Sasoiko fruta Ogia	Patata- eta porru-krema Babarrun zuri erregosiak barazkiekin Sasoiko fruta Ogia	Barazki-arroz krematsua Tortilla frantsesa Uraza, arto eta azenario entsalada Jogurt naturala Ogi integrala

Menu Obolaktobegetarianoa Arrainarekin - Iraila 2023/2024

ASTE	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	4//	5//	6//	7//	8//
	Makarroiak barazkiekin	Dilistak arroz INTEGRALAREKIN eta barazkiekin	Kinoa, erremolatxa eta gazta entsalada	Txixirio eltzekaria	Menestra sueztitua
1	Bakailaoa Bilboko erara	Tortilla frantsesa	Lekak patata eta azenarioarekin salteatuta	Izokina papillotean	Pasta tomate natural eta atunarekin
	Piper berde frijituak			Tomate ondua	Uraza, tomate eta tipula more entsalada
	Sasoiko fruta Ogi integrala	Sasoiko fruta Ogia	Jogurt naturala Ogia	Sasoiko fruta Ogia	Sasoiko fruta Ogia
	11//	12//	13//	14//	15//
2	Kuia-krema Arroza barazkiekin Uraza, tomate eta tipula entsalada	Babarrun zuri erregosiak barazkiekin Legatza saltsa berdean Tomate ondua	Porrusalda Gazta-tortilla Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada	Brokoli gainerrea Tagliatelle INTEGRALA Wokean egina	Illar - krema Patata eta kuiatxo tortilla Azenario glasatua
	Sasoiko fruta Ogia	Fruta-mazedonia Ogia	Sasoiko fruta Ogia	Zaporeko jogurta Ogia	Sasoiko fruta Ogi integrala
	18//	19//	20//	21//	22//
3	Dilista gisatuak barazkiekin Tofua tomate-saltsarekin Patata erreak	Barazki-tenpura Palometa tomatearekin Patata-purea	Entsalada mistoa Babarrun nabar gisatuak	Arroza pistoarekin Arrain FRESKOA labean erreta Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada	Kuiatxo-krema gaztarekin Arrautza gainerreak Tomatea Proventzako erara
	Sasoiko fruta Ogia	Sasoiko fruta Ogia	Jogurt naturala Ogia	Sasoiko fruta Ogia	Sasoiko fruta Ogi integrala
	25//	26//	27//	28//	29//
4	Tagliatelle tomate-saltsarekin Ajoarriero bakailaoa Kuiatxo labean erreta Sasoiko fruta Ogia	Baserriko barazki-salteatua Arroza pistoarekin	Dilistak TXORIZORIK GABE Izokina papillotean Patata frijituak Jogurt naturala Ogia	Patatak marinela erara Barrengorri-nahaskia Uraza, oliba beltz eta arto entsalada Sasoiko fruta Ogi integrala	Entsalada grekoa Txixirioak ziazerbeekin Sasoiko fruta Ogia

Menu Obolaktobegetariano Arrainarekin - Urria 2023/2024

ASTE	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	2//	3//	4//	5//	6//
	Atun-marmitakoa	Txitirioak barazkiekin	Alberjina, mozzarella eta tomate hostopila	Patata- eta porru-krema	Barazki-arroz krematsua
5	Tofua tomate-saltsarekin Baby azenarioa Sasoiko fruta Ogia	Patata-tortilla Tomate errea Sasoiko fruta Ogia	Legatz frijitua Patatak panadera erara Sasoiko fruta Ogia	Babarrun zuri erregosiak barazkiekin Sasoiko fruta Ogia	Tortilla frantsesa Uraza, arto eta azenario entsalada Jogurt naturala Ogi integrala
	9//	10//	11//	12 FESTA - EGUN	13//
6	Dilista gisatuak barazkiekin Patata eta kuiatxo tortilla Uraza, tomate eta tipula entsalada Sasoiko fruta Ogia	Arroza barazkiekin Bakailaoa pil-pilean Azenarioa baratzuriarekin Sasoiko fruta Ogia	Juliana zopa Txitirio eltzekaria Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada Sasoiko fruta Ogia	Brokoli gainerrea Tortilla frantsesa Patata egosiak Jogurt naturala Ogia	Kuiatxo-krema Tagliatelle INTEGRALA Wokean egina Uraza, sagar eta tomate entsalada Sasoiko fruta Ogi integrala
	16//	17//	18//	19//	20//
7	Makarroi INTEGRALAK barazkiekin Espinaka eta gazta nahaskia Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada Sasoiko fruta Ogia	Dilista gisatuak barazkiekin Perka Erromako erara Tomate errea Sasoiko fruta Ogia	Mantxako pistoa Tofua plantxan Proventzako belarrekin Patata egosiak Jogurt naturala Ogia	Babarrun zuri erregosiak barazkiekin Arrain FRESKOA labean erreta eta limoiarekin 4 urtaroko entsalada artoarekin eta olibekin Sasoiko fruta Ogia	Minestrone zopa Arrautza gainerreak Uraza-entsalada olibekin eta aza gorriarekin Sasoiko fruta Ogi integrala
	23//	24//	25//	26//	27//
8	Arroza barazkiekin Tortilla frantsesa Azenario glasatua Sasoiko fruta Ogia	Lekak patata eta azenarioarekin salteatuta Tofua tomate-saltsarekin Sasoiko fruta Ogia	Babarrun nabar gisatuak Berdela labean erreta Udaberriko entsalada tomatearekin eta errefautxoekin Jogurt naturala Ogia	Barazki-tenpura Kinoa- eta ziazerba-hanburgesa Patata-purea Sasoiko fruta Ogia	Brokoli gainerrea Ajoarriero bakailaoa Uraza, oliba beltz eta arto entsalada Sasoiko fruta Ogi integrala
	30//	31//			
9	Arroz INTEGRALA tomatearekin Zainzuri-nahaskia Azenario-entsalada Sasoiko fruta Ogia	Kuia-krema ogi-txigorkiekin Txitirio falafela Pasta salteatua Sasoiko fruta Ogi integrala			

Menu Obolaktobegetariano Arrainarekin - Azaroa 2023/2024

ASTE	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
			1 FESTA - EGUN	2//	3//
9			Porrusalda Legatz frijitua Kinoa, erremolatxa eta tomate entsalada	Barazki salteatuen panaxea Pasta gainerrea	Babarrun zuri erregosiak barazkiekin Arrautzak platerean Uraza, oliba beltz eta arto entsalada
			Jogurt naturala Ogia	Sasoiko fruta Ogia	Sasoiko fruta Ogia
	6//	7//	8//	9//	10//
10	Espageti INTEGRALAK funghi-saltsarekin Perka belar finekin	Patata-purea ogi-txigorkiekin Dilista gisatuak barazkiekin	Mantxako pistoa Patata-tortilla tipularekin eta maionesarekin	Txitxirioak barazkiekin Izokina labean erreta Piper erreak	Hiru koloreko barazkiak (brokolia, azenarioa eta patata) Barazki-arroz krematsua
	Askotariko entsalada tomatearekin eta azenarioarekin Sasoiko fruta Ogia	Sasoiko fruta Ogia	Fruta-mazedonia Ogia	Jogurt naturala Ogia	Sasoiko fruta Ogi integrala
	13//	14//	15//	16//	17//
11	Patatak marinel erara Arrautza gainerreak Tomate eta gazta fresko entsalada	Menestra sueztitua Falafel-hanburgesa (txitxirioak)	Babarrun zuri erregosiak barazkiekin Gazta-tortilla Aza	Brokoli gainerrea Makarroiak barazkiekin	Barazki-risottoa Arrain FRESKOA labean erreta Uraza, tomate eta tipula more entsalada
	Sasoiko fruta Ogia	Sasoiko fruta Ogia	Jogurt naturala Ogia	Sasoiko fruta Ogia	Sasoiko fruta Ogi integrala
	20//	21//	22//	23//	24//
1	Makarroiak barazkiekin Bakailaoa Bilboko erara Piper berde frijituak	Dilistak arroz INTEGRALAREKIN eta barazkiekin Tortilla frantsesa	Kinoa, erremolatxa eta gazta entsalada Lekak patata eta azenarioarekin salteatuta	Txitxirio eltzekaria Izokina papillotean Tomate ondua	Menestra sueztitua Pasta tomate natural eta atunarekin Uraza, tomate eta tipula more entsalada
	Sasoiko fruta Ogi integrala	Sasoiko fruta Ogia	Jogurt naturala Ogia	Sasoiko fruta Ogia	Sasoiko fruta Ogia
	27//	28//	29//	30//	
2	Kuia-krema Arroza barazkiekin Uraza, tomate eta tipula entsalada	Babarrun zuri erregosiak barazkiekin Legatza saltsa berdean Tomate ondua	Porrusalda Gazta-tortilla Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada	Brokoli gainerrea Tagliatelle INTEGRALA Wokean egina	
	Sasoiko fruta Ogia	Fruta-mazedonia Ogia	Sasoiko fruta Ogia	Zaporeko jogurta Ogia	

Menu Obolaktobegetariano Arrainarekin - Abendua 2023/2024

ASTE	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
					1//
2					Ilar - krema Patata eta kuiatxo tortilla Azenario glasatua Sasoiko fruta Ogi integrala
	4//	5//	6 FESTA - EGUN	7//	8 FESTA - EGUN
3	Dilista gisatuak barazkiekin Tofua tomate-saltsarekin Patata erreak Sasoiko fruta Ogia	Barazki-tenpura Palometa tomatearekin Patata-purea Sasoiko fruta Ogia	Entsalada mistoa Babarrun nabar gisatuak Jogurt naturala Ogia	Arroza pistoarekin Arrain FRESKOA labean erreta Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada Sasoiko fruta Ogia	Kuiatxo-krema gaztarekin Arrautza gainerreak Tomatea Proventzako erara Sasoiko fruta Ogi integrala
	11//	12//	13//	14//	15//
4	Tagliatelle tomate-saltsarekin Ajoarriero bakailaoa Kuiatxo labean erreta Sasoiko fruta Ogia	Baserriko barazki-salteatua Arroza pistoarekin Sasoiko fruta Ogia	Dilistak TXORIZORIK GABE Izokina papillotean Patata frijituak Jogurt naturala Ogia	Patatak marinel erara Barrengorri-nahaskia Uraza, oliba beltz eta arto entsalada Sasoiko fruta Ogi integrala	Entsalada grekoa Txitxirioak ziazerbeekin Sasoiko fruta Ogia
	18//	19//	20//	21//	22//
5	Atun-marmitakoa Tofua tomate-saltsarekin Baby azenarioa Sasoiko fruta Ogia	Txitxirioak barazkiekin Patata-tortilla Tomate errea Sasoiko fruta Ogia	Alberjina, mozzarella eta tomate hostopila Legatz frijitua Patatak panadera erara Sasoiko fruta Ogia	Patata- eta porru-krema Babarrun zuri erregosiak barazkiekin Sasoiko fruta Ogia	Barazki-arroz krematsua Tortilla frantsesa Uraza, arto eta azenario entsalada Jogurt naturala Ogi integrala

Frutarik gabeko menua - Iraila 2023/2024

ASTE	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	4//	5//	6//	7//	8//
1	Makarroiak barazkiekin	Dilistak arroz INTEGRALAREKIN eta barazkiekin	Lekak patata eta azenarioarekin salteatuta	Txitxirio eltzekaria	Menestra sueztitua
	Bakailaoa Bilboko erara	Tortilla frantsesa	Txahal erregosia jardinera erara	Arrautzak platerean	Oilasko errea limoiarekin
	Piper berde frijituak		Kinoa, erremolatxa eta gazta entsalada	Tomate ondua	Uraza, tomate eta tipula more entsalada
	Zaporeko jogurta	Zaporeko jogurta	Jogurt naturala	Zaporeko jogurta	Zaporeko jogurta
	Ogi integrala	Ogia	Ogia	Ogia	Ogia
	11//	12//	13//	14//	15//
2	Arroza barazkiekin	Babarrun zuri erregosiak barazkiekin	Porrusalda	Brokoli gainerrea	Ilar-krema
	Txahal-raguta bere zukuan	Legatza saltsa berdean	Gazta-tortilla	Tagliatelle INTEGRALA Wokean egina	Patata eta kuiatxo tortilla
	Uraza, tomate eta tipula entsalada	Tomate ondua	Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada		Azenario glasatua
	Zaporeko jogurta	Jogurt naturala	Zaporeko jogurta	Zaporeko jogurta	Zaporeko jogurta
	Ogia	Ogia	Ogia	Ogia	Ogi integrala
	18//	19//	20//	21//	22//
3	Dilista erregosiak barazkiekin	Barazki-tenpura	Babarrun nabar gisatuak	Arroza pistoarekin	Kuiatxo-krema gaztarekin
	Indioilar-izter erreak	Palometa tomatearekin	Txahal-eskalopeak saltsan	Arrain FRESKOA labean erreta	Arrautza gainerreak
	Patata erreak	Patata-purea	Uraza, oliba beltz eta arto entsalada	Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada	Tomatea Proventzako erara
	Zaporeko jogurta	Zaporeko jogurta	Jogurt naturala	Zaporeko jogurta	Zaporeko jogurta
	Ogia	Ogia	Ogia	Ogia	Ogi integrala
	25//	26//	27//	28//	29//
4	Tagliatelle tomate-saltsarekin	Baserriko barazki-salteatua	Dilistak TXORIZORIK GABE	Patatak marinel erara	Txitxirioak ziazerbekin
	Ajoarriero bakailaoa	Oilaskoa baratxuriarekin	Izokina papillotean	Barrengorri-nahaskia	Txahal-eskalope birrineztatua
	Kuiatxo labean erreta	Pilaf arroza	Patata frijituak	Uraza, oliba beltz eta arto entsalada	Uraza, tomate eta tipula entsalada
	Zaporeko jogurta	Zaporeko jogurta	Jogurt naturala	Zaporeko jogurta	Zaporeko jogurta
	Ogia	Ogia	Ogia	Ogi integrala	Ogia

Frutarik gabeko menua - Urria 2023/2024

ASTE	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	2//	3//	4//	5//	6//
5	Atun-marmitakoa	Txitxirioak barazkiekin	Alberjina, mozzarella eta tomate hostopila	Babarrun zuri erregosiak barazkiekin	Barazki-arroz krematsua
	Txahal-haragi-bolak saltsan	Patata-tortilla	Legatz frijitua	Oilasko-izterrendoa labean erreta	Tortilla frantsesa
	Baby azenarioa	Tomate errea	Patatak panadera erara	Uraza, tomate eta tipula entsalada	Uraza, arto eta azenario entsalada
	Zaporeko jogurta	Zaporeko jogurta	Zaporeko jogurta	Zaporeko jogurta	Jogurt naturala
	Ogia	Ogia	Ogia	Ogia	Ogi integrala
	9//	10//	11//	12 FESTA - EGUN	13//
6	Dilista gisatuak barazkiekin	Arroza barazkiekin	Txitxirio eltzekaria		Kuiatxo-krema
	Patata eta kuiatxo tortilla	Bakailaoa pil-pilean	Txahala labean erreta belar usaintsuekin		Tagliatelle INTEGRALA Wokean egina
	Uraza, tomate eta tipula entsalada	Azenarioa baratxuriarekin	Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada		Uraza, sagar eta tomate entsalada
	Zaporeko jogurta	Zaporeko jogurta	Zaporeko jogurta		Zaporeko jogurta
	Ogia	Ogia	Ogia		Ogi integrala
	16//	17//	18//	19//	20//
7	Makarroi INTEGRALAK barazkiekin	Dilista gisatuak barazkiekin	Mantxako pistoa	Babarrun zuri erregosiak barazkiekin	Minestrone zopa
	Txahal-raguta bere zukuan	Perka Erromako erara	Oilaskoa baratxuriarekin	Arrain FRESKOA labean erreta eta limoiarekin	Arrautza gainerreak
	Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada	Tomate errea	Patata egosiak	4 urtaroko entsalada artoarekin eta olibekin	Uraza-entsalada olibekin eta aza gorriarekin
	Zaporeko jogurta	Zaporeko jogurta	Jogurt naturala	Zaporeko jogurta	Zaporeko jogurta
	Ogia	Ogia	Ogia	Ogia	Ogi integrala
	23//	24//	25//	26//	27//
8	Paella mistoa	Lekak patata eta azenarioarekin salteatuta	Babarrun nabar gisatuak	Barazki-tenpura	Brokoli gainerrea
	Tortilla frantsesa	Txahal-eskalope birrineztatua	Berdela labean erreta	Indioilar-izter erreak	Ajoarriero bakailaoa
	Azenario glasatua	Pilaf arroza	Udaberriko entsalada tomatearekin eta errefautxoekin	Patata-purea	Uraza, oliba beltz eta arto entsalada
	Zaporeko jogurta	Zaporeko jogurta	Jogurt naturala	Zaporeko jogurta	Zaporeko jogurta
	Ogia	Ogia	Ogia	Ogia	Ogi integrala
	30//	31//			
9	Arroz INTEGRALA tomatearekin	Kuia-krema ogi-txigorkiekin			
	Zainzuri-nahaskia	Txitxirio falafela			
	Azenario-entsalada	Pasta salteatua			
	Zaporeko jogurta	Zaporeko jogurta			
	Ogia	Ogi integrala			

Frutarik gabeko menua - Azaroa 2023/2024

ASTE	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
9			1 FESTA - EGUN	2//	3//
				Barazki salteatuen panaxea	Babarrun zuri erregosiak barazkiekin
				Txahal-haragizko pastela	Arrautzak platerean
				Kuiatxoa labean erreta	Uraza, oliba beltz eta arto entsalada
				Zaporeko jogurta	Zaporeko jogurta
				Ogia	Ogia
10	6//	7//	8//	9//	10//
	Espageti INTEGRALAK funghi-saltsarekin	Dilista gisatuak barazkiekin	Mantxako pistoa	Txixirioak barazkiekin	Hiru koloreko barazkiak (brokolia, azenarioa eta patata)
	Perka belar finekin	Indioilar-txuleta labean erreta	Patata-tortilla tipularekin eta maionesarekin	Izokina labean erreta	Txahal-haragi-bolak saltsan
	Askotariko entsalada tomatearekin eta azenarioarekin	Uraza, oliba beltz eta arto entsalada		Piper erreak	Pilaf arroza
	Zaporeko jogurta	Zaporeko jogurta	Jogurt naturala	Jogurt naturala	Zaporeko jogurta
	Ogia	Ogia	Ogia	Ogia	Ogi integrala
11	13//	14//	15//	16//	17//
	Patatak marinel erara	Menestra suetzitua	Babarrun zuri erregosiak barazkiekin	Brokoli gainerrea	Barazki-risottoa
	Arrautza gainerreak	Oilasko-izterrondoa labean erreta	Gazta-tortilla	Txahal-raguta bere zukuan	Arrain FRESKOA labean erreta
	Tomate eta gazta fresko entsalada	Pilaf arroza	Aza	Pasta salteatua	Uraza, tomate eta tipula more entsalada
	Zaporeko jogurta	Zaporeko jogurta	Jogurt naturala	Zaporeko jogurta	Zaporeko jogurta
	Ogia	Ogia	Ogia	Ogia	Ogi integrala
1	20//	21//	22//	23//	24//
	Makarroiak barazkiekin	Dilistak arroz INTEGRALAREKIN eta barazkiekin	Lekak patata eta azenarioarekin salteatuta	Txixirio eltzekaria	Menestra suetzitua
	Bakailaoa Bilboko erara	Tortilla frantsesa	Txahal erregosia jardinerara erara	Arrautzak platerean	Oilasko errea limoiarekin
	Piper berde frijituak		Kinoa, erremolatxa eta gazta entsalada	Tomate ondua	Uraza, tomate eta tipula more entsalada
	Zaporeko jogurta	Zaporeko jogurta	Jogurt naturala	Zaporeko jogurta	Zaporeko jogurta
	Ogi integrala	Ogia	Ogia	Ogia	Ogia
2	27//	28//	29//	30//	
	Arroza barazkiekin	Babarrun zuri erregosiak barazkiekin	Porrusalda	Brokoli gainerrea	
	Txahal-raguta bere zukuan	Legatza saltsa berdean	Gazta-tortilla	Tagliatelle INTEGRALA Wokean egina	
	Uraza, tomate eta tipula entsalada	Tomate ondua	Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada		
	Zaporeko jogurta	Jogurt naturala	Zaporeko jogurta	Zaporeko jogurta	
	Ogia	Ogia	Ogia	Ogia	

Frutarik gabeko menua - Abendua 2023/2024

ASTE	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
2					1// Kuiatxo-krema gaztarekin Arrautza gainerreak Tomatea Proventzako erara Zaporeko jogurta Ogi integrala
3	4// Dilista gisatuak barazkiekin Indioilar-izter erreak Patata erreak Zaporeko jogurta Ogia	5// Barazki-tenpura Palometa tomatearekin Patata-purea Zaporeko jogurta Ogia	6 FESTA - EGUN	7// Arroza pistoarekin Arrain FRESKOA labean erreta Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada Zaporeko jogurta Ogia	8 FESTA - EGUN
4	11// Tagliatelle tomate-saltsarekin Ajoarriero bakailaoa Kuiatxo labean erreta Zaporeko jogurta Ogia	12// Baserriko barazki-salteatua Oilaskoa baratxuriarekin Pilaf arrosa Zaporeko jogurta Ogia	13// Dilistak TXORIZORIK GABE Izokina papillotean Patata frijituak Jogurt naturala Ogia	14// Patatak marinel erara Barrengorri-nahaskia Uraza, oliba beltz eta arto entsalada Zaporeko jogurta Ogi integrala	15// Txitxirioak ziazerbekin Txahal-eskalope birrineztatua Uraza, tomate eta tipula entsalada Zaporeko jogurta Ogia
5	18// Atun-marmitakoa Txahal-haragi-bolak saltsan Baby azenarioa Zaporeko jogurta Ogia	19// Txitxirioak barazkiekin Patata-tortilla Tomate errea Zaporeko jogurta Ogia	20// Alberjina, mozzarella eta tomate hostopila Legatz frijitua Patatak panadera erara Zaporeko jogurta Ogia	21// Babarrun zuri erregosiak barazkiekin Oilasko-izterondo labean erreta Uraza, tomate eta tipula entsalada Zaporeko jogurta Ogia	22// Barazki-arroz krematsua Tortilla frantsesa Uraza, arto eta azenario entsalada Jogurt naturala Ogi integrala

Fruta eta fruitu lehorrik gabeko menua - Iraila 2023/2024

ASTE	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	4//	5//	6//	7//	8//
1	Makarroiak barazkiekin	Dilistak arroz INTEGRALAREKIN eta barazkiekin	Lekak patata eta azenarioarekin salteatuta	Txitxirio eltzekaria	Menestra sueztitua
	Bakailaoa Bilboko erara	Tortilla frantsesa	Txahal erregosia jardinera erara	Arrautzak platerean	Oilasko errea limoiarekin
	Piper berde frijituak		Kinoa, erremolatxa eta gazta entsalada	Tomate ondua	Uraza, tomate eta tipula more entsalada
	Zaporeko jogurta	Zaporeko jogurta	Jogurt naturala	Zaporeko jogurta	Zaporeko jogurta
	Ogi integrala	Ogia	Ogia	Ogia	Ogia
	11//	12//	13//	14//	15//
2	Arroza barazkiekin	Babarrun zuri erregosiak barazkiekin	Porrusalda	Brokoli gainerrea	Ilar-krema
	Txahal-raguta bere zukuan	Legatza saltsa berdean	Gazta-tortilla	Tagliatelle INTEGRALA Wokeyan egina	Patata eta kuiatxo tortilla
	Uraza, tomate eta tipula entsalada	Tomate ondua	Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada		Azenario glasatua
	Zaporeko jogurta	Jogurt naturala	Zaporeko jogurta	Zaporeko jogurta	Zaporeko jogurta
	Ogia	Ogia	Ogia	Ogia	Ogi integrala
	18//	19//	20//	21//	22//
3	Dilista erregosiak barazkiekin	Barazki-tenpura	Babarrun nabar gisatuak	Arroza pistoarekin	Kuiatxo-krema gaztarekin
	Indioilar-izter erreak	Palometa tomatearekin	Txahal-eskalopeak saltsan	Arrain FRESKOA labean erreta	Arrautza gainerreak
	Patata erreak	Patata-purea	Uraza, oliba beltz eta arto entsalada	Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada	Tomatea Proventzako erara
	Zaporeko jogurta	Zaporeko jogurta	Jogurt naturala	Zaporeko jogurta	Zaporeko jogurta
	Ogia	Ogia	Ogia	Ogia	Ogi integrala
	25//	26//	27//	28//	29//
4	Tagliatelle tomate-saltsarekin	Baserriko barazki-salteatua	Dilistak TXORIZORIK GABE	Patatak marinel erara	Txitxirioak ziazerbekin
	Ajoarriero bakailaoa	Oilaskoa baratxuriarekin	Izokina papillotean	Barrengorri-nahaskia	Txahal-eskalope birrineztatua
	Kuiatxoa labean erreta	Pilaf arroza	Patata frijituak	Uraza, oliba beltz eta arto entsalada	Uraza, tomate eta tipula entsalada
	Zaporeko jogurta	Zaporeko jogurta	Jogurt naturala	Zaporeko jogurta	Zaporeko jogurta
	Ogia	Ogia	Ogia	Ogi integrala	Ogia

Fruta eta fruitu lehorrik gabeko menua - Urria 2023/2024

ASTE	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	2//	3//	4//	5//	6//
5	Atun-marmitakoa	Txixirioak barazkiekin	Alberjina, mozzarella eta tomate hostopila	Babarrun zuri erregosiak barazkiekin	Barazki-arroz krematsua
	Txahal-haragi-bolak saltsan	Patata-tortilla	Legatz frijitua	Oilasko-izterondoak labean erreta	Tortilla frantsesa
	Baby azenarioa	Tomate errea	Patatak panadera erara	Uraza, tomate eta tipula entsalada	Uraza, arto eta azenario entsalada
	Zaporeko jogurta	Zaporeko jogurta	Zaporeko jogurta	Zaporeko jogurta	Jogurt naturala
	Ogia	Ogia	Ogia	Ogia	Ogi integrala
	9//	10//	11//	12 FESTA - EGUN	13//
6	Dilista gisatuak barazkiekin	Arroza barazkiekin	Txixirio eltzekaria		Kuiatxo-krema
	Patata eta kuiatxo tortilla	Bakailaoa pil-pilean	Txahala labean erreta belar usaintsuekin		Tagliatelle INTEGRALA Wokean egina
	Uraza, tomate eta tipula entsalada	Azenarioa baratxuriarekin	Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada		Uraza, sagar eta tomate entsalada
	Zaporeko jogurta	Zaporeko jogurta	Zaporeko jogurta		Zaporeko jogurta
	Ogia	Ogia	Ogia		Ogi integrala
	16//	17//	18//	19//	20//
7	Makarroi INTEGRALAK barazkiekin	Dilista gisatuak barazkiekin	Mantxako pistoa	Babarrun zuri erregosiak barazkiekin	Minestrone zopa
	Txahal-raguta bere zukuan	Perka Erromako erara	Oilaskoa baratxuriarekin	Arrain FRESKOA labean erreta eta limoiarekin	Arrautza gainerreak
	Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada	Tomate errea	Patata egosiak	4 urtaroko entsalada artoarekin eta olibekin	Uraza-entsalada olibekin eta aza gorriarekin
	Zaporeko jogurta	Zaporeko jogurta	Jogurt naturala	Zaporeko jogurta	Zaporeko jogurta
	Ogia	Ogia	Ogia	Ogia	Ogi integrala
	23//	24//	25//	26//	27//
8	Paella mistoa	Lekak patata eta azenarioarekin salteatuta	Babarrun nabar gisatuak	Barazki-tenpura	Brokoli gainerrea
	Tortilla frantsesa	Txahal-eskalope birrineztatua	Berdela labean erreta	Indioilar-izter erreak	Ajoarriero bakailaoa
	Azenario glasatua	Pilaf arroza	Udaberriko entsalada tomatearekin eta errefautxoekin	Patata-purea	Uraza, oliba beltz eta arto entsalada
	Zaporeko jogurta	Zaporeko jogurta	Jogurt naturala	Zaporeko jogurta	Zaporeko jogurta
	Ogia	Ogia	Ogia	Ogia	Ogi integrala
	30//	31//			
9	Arroz INTEGRALA tomatearekin	Kuia-krema ogi-txigorkiekin			
	Zainzuri-nahaskia	Txixirio falafela			
	Azenario-entsalada	Pasta salteatua			
	Zaporeko jogurta	Zaporeko jogurta			
	Ogia	Ogi integrala			

Fruta eta fruitu lehorrik gabeko menua - Azaroa 2023/2024

ASTE	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
			1 FESTA - EGUN	2//	3//
9				Barazki salteatuen panaxea Txahal-haragizko pastela Kuiatxoa labean erreta Zaporeko jogurta Ogia	Babarrun zuri erregosiak barazkiekin Arrautzak platerean Uraza, oliba beltz eta arto entsalada Zaporeko jogurta Ogia
	6//	7//	8//	9//	10//
10	Espageti INTEGRALAK funghi-saltsarekin Perka belar finekin Askotariko entsalada tomatearekin eta azenarioarekin Zaporeko jogurta Ogia	Dilista gisatuak barazkiekin Indioilar-txuleta labean erreta Uraza, oliba beltz eta arto entsalada Zaporeko jogurta Ogia	Mantxako pistoa Patata-tortilla tipularekin eta maionesarekin Jogurt naturala Ogia	Txixirioak barazkiekin Izokina labean erreta Piper erreak Jogurt naturala Ogia	Hiru koloreko barazkiak (brokolia, azenarioa eta patata) Txahal-haragi-bolak saltsan Pilaf arroza Zaporeko jogurta Ogi integrala
	13//	14//	15//	16//	17//
11	Patatak marinel erara Arrautza gainerreak Tomate eta gazta fresko entsalada Zaporeko jogurta Ogia	Menestra sueztitua Oilasko-izterrondoa labean erreta Pilaf arroza Zaporeko jogurta Ogia	Babarrun zuri erregosiak barazkiekin Gazta-tortilla Aza Jogurt naturala Ogia	Brokoli gainerrea Txahal-raguta bere zukuan Pasta salteatua Zaporeko jogurta Ogia	Barazki-risottoa Arrain FRESKOA labean erreta Uraza, tomate eta tipula more entsalada Zaporeko jogurta Ogi integrala
	20//	21//	22//	23//	24//
1	Makarroiak barazkiekin Bakailaoa Bilboko erara Piper berde frijituak Zaporeko jogurta Ogi integrala	Dilistak arroz INTEGRALAREKIN eta barazkiekin Tortilla frantsesa Zaporeko jogurta Ogia	Lekak patata eta azenarioarekin salteatuta Txahal erregosia jardinera erara Kinoa, erremolatxa eta gazta entsalada Jogurt naturala Ogia	Txixirio eltzekaria Arrautzak platerean Tomate ondua Zaporeko jogurta Ogia	Menestra sueztitua Oilasko errea limoiarekin Uraza, tomate eta tipula more entsalada Zaporeko jogurta Ogia
	27//	28//	29//	30//	
2	Arroza barazkiekin Txahal-raguta bere zukuan Uraza, tomate eta tipula entsalada Zaporeko jogurta Ogia	Babarrun zuri erregosiak barazkiekin Legatza saltsa berdean Tomate ondua Jogurt naturala Ogia	Porrusalda Gazta-tortilla Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada Zaporeko jogurta Ogia	Brokoli gainerrea Tagliatelle INTEGRALA Wokean egina Zaporeko jogurta Ogia	

Fruta eta fruitu lehorrik gabeko menua - Abendua 2023/2024

ASTE	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
					1//
2					Ilar-krema Patata eta kuitxo tortilla Azenario glasatua Zaporeko jogurta Ogi integrala
	4//	5//	6 FESTA - EGUN	7//	8 FESTA - EGUN
3	Dilista gisatuak barazkiekin Indioilar-izter erreak Patata erreak Zaporeko jogurta Ogia	Barazki-tenpura Palometa tomatearekin Patata-purea Zaporeko jogurta Ogia		Arroza pistoarekin Arrain FRESKOA labean erreta Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada Zaporeko jogurta Ogia	
	11//	12//	13//	14//	15//
4	Tagliatelle tomate-saltsarekin Ajoarriero bakailoa Kuiatxo labean erreta Zaporeko jogurta Ogia	Baserriko barazki-salteatua Oilaskoa baratxuriarekin Pilaf arrosa Zaporeko jogurta Ogia	Dilistak TXORIZORIK GABE Izokina papillotean Patata frijituak Jogurt naturala Ogia	Patatak marinel erara Barrengorri-nahaskia Uraza, oliba beltz eta arto entsalada Zaporeko jogurta Ogi integrala	Txixirioak ziazerbekin Txahal-eskalope birrineztatua Uraza, tomate eta tipula entsalada Zaporeko jogurta Ogia
	18//	19//	20//	21//	22//
5	Atun-marmitakoa Txahal-haragi-bolak saltsan Baby azenarioa Zaporeko jogurta Ogia	Txixirioak barazkiekin Patata-tortilla Tomate errea Zaporeko jogurta Ogia	Alberjina, mozzarella eta tomate hostopila Legatz frijitua Patatak panadera erara Zaporeko jogurta Ogia	Babarrun zuri erregosiak barazkiekin Oilasko-izterrondoa labean erreta Uraza, tomate eta tipula entsalada Zaporeko jogurta Ogia	Barazki-arroz krematsua Tortilla frantsesa Uraza, arto eta azenario entsalada Jogurt naturala Ogi integrala

Fruitu lehorrik gabeko menua - Iraila 2023/2024

ASTE	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	4//	5//	6//	7//	8//
1	Makarroiak barazkiekin	Dilistak arroz INTEGRALAREKIN eta barazkiekin	Lekak patata eta azenarioarekin salteatuta	Txitxirio eltzekaria	Menestra Nafarroako erara
	Bakailaoa Bilboko erara	Tortilla frantsesa	Txahal erregosia jardinera erara	Arrautzak platerean	Oilasko errea limoiarekin
	Piper berde frijituak	Uraza, arto eta azenario entsalada	Kinoa, erremolatxa eta gazta entsalada	Tomate ondua	Uraza, tomate eta tipula more entsalada
	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta	Jogurt naturala	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta
	Ogi integrala	Ogia	Ogia	Ogia	Ogia
	11//	12//	13//	14//	15//
2	Arroza barazkiekin	Babarrun zuri erregosiak barazkiekin	Porrusalda	Brokoli gainerrea	Ilarrak urdaiazpiko serranoarekin
	Txahal-raguta bere zukuan	Legatza saltsa berdean	Txerri-txuleta Errioxako erara	Tagliatelle INTEGRALA Wokean egina	Patata eta kuiatxo tortilla
	Uraza, tomate eta tipula entsalada	Tomate ondua	Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada		Azenario glasatua
	Sasoiko fruta	Fruta-mazedonia	Sasoiko fruta	Zaporeko jogurta	Sasoiko fruta
	Ogia	Ogia	Ogia	Ogia	Ogi integrala
	18//	19//	20//	21//	22//
3	Dilistak Amamaren erara	Barazki-tenpura	Babarrun nabar gisatuak	Paella mistoa	Kuiatxo-krema gaztarekin
	Indioilar-izter erreak	Palometa tomatearekin	Txahal-eskalopeak saltsan	Arrain FRESKOA labean erreta	Arrautza gainerreak
	Patata erreak	Patata-purea	Uraza, oliba beltz eta arto entsalada	Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada	Tomatea Proventzako erara
	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta	Jogurt naturala	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta
	Ogia	Ogia	Ogia	Ogia	Ogi integrala
	25//	26//	27//	28//	29//
4	Farfalle Napoliko erara	Baserriko barazki-salteatua	Dilistak txorizoarekin	Patatak marinela erara	Txitxirioak ziazerbekin
	Ajoarriero bakailaoa	Oilaskoa baratxuriarekin	Izokina papillotean	Barrengorri-nahaskia	Txahal-eskalope birrineztatua
	Kuiatxo labean erreta	Pilaf arroza	Patata frijituak	Uraza, oliba beltz eta arto entsalada	Uraza, tomate eta tipula entsalada
	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta	Jogurt naturala	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta
	Ogia	Ogia	Ogia	Ogi integrala	Ogia

Fruitu lehorrik gabeko menua - Urria 2023/2024

ASTE	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	2//	3//	4//	5//	6//
5	Atun-marmitakoa	Txitxirioak barazkiekin	Alberjina beteak	Babarrun zuri erregosiak barazkiekin	Barazki-arroz krematsua
	Txahal-haragi-bolak saltsan	Patata-tortilla	Legatz frijitua		Tortilla frantsesa
	Baby azenarioa	Tomate errea	Patatak panadera erara	Uraza, tomate eta tipula entsalada	Uraza, arto eta azenario entsalada
	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta	Jogurt naturala
	Ogia	Ogia	Ogia	Ogia	Ogi integrala
	9//	10//	11//	12 FESTA - EGUN	13//
6	Dilista gisatuak barazkiekin	Bost gutziako arroza (etxean egina)	Txitxirio eltzekaria		Kuiatxo-krema
	Patata eta kuiatxo tortilla	Bakailaoa pil-pilean	Txahala labean erreta belar usaintsuekin		Tagliatelle INTEGRALA Wokean egina
	Uraza, tomate eta tipula entsalada	Azenarioa baratxuriarekin	Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada		Uraza, sagar eta tomate entsalada
	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta		Sasoiko fruta
	Ogia	Ogia	Ogia		Ogi integrala
	16//	17//	18//	19//	20//
7	Makarroi INTEGRALAK barazkiekin	Dilista gisatuak barazkiekin	Mantxako pistoa	Babarrun zuri erregosiak barazkiekin	Minestrone zopa
	Txahal-raguta bere zukuan	Perka Erromako erara	Oilaskoa baratxuriarekin	Arrain FRESKOA labean erreta eta limoiarekin	Arrautza gainerreak
	Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada	Tomate errea	Patata egosiak	4 urtaroko entsalada artoarekin eta olibekin	Uraza-entsalada olibekin eta aza gorriarekin
	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta	Jogurt naturala	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta
	Ogia	Ogia	Ogia	Ogia	Ogi integrala
	23//	24//	25//	26//	27//
8	Paella mistoa	Lekak patata eta azenarioarekin salteatuta	Babarrun nabarrak txorizoarekin	Barazki-tenpura	Brokoli gainerrea
	York urdaiazpiko tortilla	Txahal-eskalope birrineztatua	Berdela labean erreta	Indioilar-izter erreak	Ajoarriero bakailaoa
	Azenario glasatua	Pilaf arroza	Udaberriko entsalada tomatearekin eta errefautxoekin	Patata-purea	Uraza, oliba beltz eta arto entsalada
	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta	Jogurt naturala	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta
	Ogia	Ogia	Ogia	Ogia	Ogi integrala
	30//	31//			
9	Arroz INTEGRALA tomatearekin	Kuia-krema ogi-txigorkiekin			
	Zainzuri-nahaskia	Txitxirio falafela			
	Azenario-entsalada	Pasta salteatua			
	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta			
	Ogia	Ogi integrala			

Fruitu lehorrik gabeko menua - Azaroa 2023/2024

ASTE	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
			1 FESTA - EGUN	2//	3//
9				Menestra Nafarroako erara Txahal-haragizko pastela Kuiatxoa labean erreta Sasoiko fruta Ogia	Babarrun zuri erregosiak barazkiekin Arrautzak platerean Uraza, oliba beltz eta arto entsalada Sasoiko fruta Ogia
	6//	7//	8//	9//	10//
10	Espageti INTEGRALAK funghi-saltsarekin Perka belar finekin Askotariko entsalada tomatearekin eta azenarioarekin Sasoiko fruta Ogia	Dilistak Amamaren erara Indioilar-txuleta labean erreta Uraza, oliba beltz eta arto entsalada Sasoiko fruta Ogia	Mantxako pistoa Patata-tortilla tipularekin eta maionesarekin Fruta-mazedonia Ogia	Txixirioak txorizoarekin Izokina labean erreta Piper erreak Jogurt naturala Ogia	Hiru koloreko barazkiak (brokolia, azenarioa eta patata) Txahal-haragi-bolak saltsan Sasoiko fruta Ogi integrala
	13//	14//	15//	16//	17//
11	Patatak marinela erara Arrautza gainerreak Tomate eta gazta fresko entsalada Sasoiko fruta Ogia	Menestra sueztitua Txerri-txuleta labean erreta Pilaf arrosa Sasoiko fruta Ogia	Babarruna Gazta-tortilla Aza Jogurt naturala Ogia	Brokoli gainerrea Txahal-raguta bere zukuan Pasta salteatua Sasoiko fruta Ogia	Barazki-risottoa Arrain FRESKOA labean erreta Uraza, tomate eta tipula more entsalada Sasoiko fruta Ogi integrala
	20//	21//	22//	23//	24//
1	Makarroiak barazkiekin Bakailaoa Bilboko erara Piper berde frijituak Sasoiko fruta Ogi integrala	Dilistak arroz INTEGRALAREKIN eta barazkiekin Tortilla frantsesa Uraza, arto eta azenario entsalada Sasoiko fruta Ogia	Lekak patata eta azenarioarekin salteatuta Txahal erregosia jardinerara erara Kinoa, erremolatxa eta gazta entsalada Jogurt naturala Ogia	Txixirio eltzekaria Arrautzak platerean Tomate ondua Sasoiko fruta Ogia	Menestra Nafarroako erara Oilasko errea limoiarekin Uraza, tomate eta tipula more entsalada Sasoiko fruta Ogia
	27//	28//	29//	30//	
2	Arroza barazkiekin Txahal-raguta bere zukuan Uraza, tomate eta tipula entsalada Sasoiko fruta Ogia	Babarrun zuri erregosiak barazkiekin Legatza saltsa berdean Tomate ondua Fruta-mazedonia Ogia	Porrusalda Txerri-txuleta Errioxako erara Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada Sasoiko fruta Ogia	Brokoli gainerrea Tagliatelle INTEGRALA Wokean egina Zaporeko jogurta Ogia	

Fruitu lehorrik gabeko menua - Abendua 2023/2024

ASTE	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
2					1// Ilarrak urdaiazpiko serranoarekin Patata eta kuiatxo tortilla Azenario glasatua Sasoiko fruta Ogi integrala
3	4// Dilistak Amamaren erara Indioilar-izter erreak Patata erreak Sasoiko fruta Ogia	5// Barazki-tenpura Palometa tomatearekin Patata-purea Sasoiko fruta Ogia	6 FESTA - EGUN	7// Paella mistoa Arrain FRESKOA labean erreta Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada Sasoiko fruta Ogia	8 FESTA - EGUN
4	11// Farfalle Napoliko erara Ajoarriero bakailaoa Kuiatxo labean erreta Sasoiko fruta Ogia	12// Baserriko barazki-salteatua Oilaskoa baratxuriarekin Pilaf arrosa Sasoiko fruta Ogia	13// Dilistak txorizoarekin Izokina papillotean Patata frijituak Jogurt naturala Ogia	14// Patatak marinel erara Barrengorri-nahaskia Uraza, oliba beltz eta arto entsalada Sasoiko fruta Ogi integrala	15// Txitxirioak ziazerbekin Txahal-eskalope birrineztatua Uraza, tomate eta tipula entsalada Sasoiko fruta Ogia
5	18// Atun-marmitakoa Txahal-haragi-bolak saltsan Baby azenarioa Sasoiko fruta Ogia	19// Txitxirioak barazkiekin Patata-tortilla Tomate errea Sasoiko fruta Ogia	20// Alberjina beteak Legatz frijitua Patatak panadera erara Sasoiko fruta Ogia	21// Babarrun zuri erregosiak barazkiekin Txerri-urdaiazpiko errea labean Uraza, tomate eta tipula entsalada Sasoiko fruta Ogia	22// Barazki-arroz krematsua Tortilla frantsesa Uraza, arto eta azenario entsalada Jogurt naturala Ogi integrala

Glutenik gabeko menua - Iraila 2023/2024

ASTE	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
1	4// Pasta barazkiekin DIETA	5// Babarrun nabar gisatuak	6// Lekak patata eta azenarioarekin salteatuta	7// Txitxirio eltzekaria	8// Menestra Nafarroako erara
	Bakailaoa Bilboko erara	Tortilla frantsesa	Txahal erregosia jardinera erara	Arrautzak platerean	Oilasko errea limoiarekin
	Piper berde frijituak	Uraza, arto eta azenario entsalada	Kinoa, erremolatxa eta gazta entsalada	Tomate ondua	Uraza, tomate eta tipula more entsalada
	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta	Jogurt naturala	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta
	Gluten gabeko ogia	Gluten gabeko ogia	Gluten gabeko ogia	Gluten gabeko ogia	Gluten gabeko ogia
2	11// Arroza barazkiekin	12// Babarrun zuri erregosiak barazkiekin	13// Porrusalda	14// Brokoli salteatua	15// Ilarrak urdaiazpiko serranoarekin
	Txahal-raguta bere zukuan	Legatza saltsa berdean	Txerri-txuleta Errioxako erara	Pasta Napoliko erara DIETA	Patata eta kuiatxo tortilla
	Uraza, tomate eta tipula entsalada	Tomate ondua	Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada		Azenario glasatua
	Sasoiko fruta	Fruta-mazedonia	Sasoiko fruta	Zaporeko jogurta	Sasoiko fruta
	Gluten gabeko ogia	Gluten gabeko ogia	Gluten gabeko ogia	Gluten gabeko ogia	Gluten gabeko ogia
3	18// Txitxirioak barazkiekin	19// Hiru koloreko barazkiak (brokolia, azenarioa eta patata)	20// Babarrun nabar gisatuak	21// Paella mistoa	22// Kuiatxo-krema gaztarekin
	Indioilar-izter erreak	Palometa tomatearekin	Txahal-eskalopeak saltsan	Arrain FRESKOA labean erreta	Arrautzak platerean
	Patata erreak	Patata-purea	Uraza, oliba beltz eta arto entsalada	Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada	Tomatea Proventzako erara
	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta	Jogurt naturala	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta
	Gluten gabeko ogia	Gluten gabeko ogia	Gluten gabeko ogia	Gluten gabeko ogia	Gluten gabeko ogia
4	25// Pasta Napoliko erara DIETA	26// Baserriko barazki-salteatua	27// Babarrun zuri erregosiak	28// Patatak marinela erara	29// Txitxirioak ziazerbekin
	Ajoarriero bakailaoa	Oilaskoa baratxuriarekin	Izokina papillotean	Barregorri-nahaskia	Txahal-eskalopeak saltsan
	Kuiatxo labean erreta	Pilaf arroza	Patata frijituak	Uraza, oliba beltz eta arto entsalada	Uraza, tomate eta tipula entsalada
	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta	Jogurt naturala	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta
	Gluten gabeko ogia	Gluten gabeko ogia	Gluten gabeko ogia	Gluten gabeko ogia	Gluten gabeko ogia

Glutenik gabeko menua - Urria 2023/2024

ASTE	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	2//	3//	4//	5//	6//
5	Atun-marmitakoa	Txixirioak barazkiekin	Alberjina, mozzarella eta tomate hostopila	Babarrun zuri erregosiak barazkiekin	Barazki-arroz krematsua
	Txahal-eskalopeak azenario-saltsan	Patata-tortilla	Legatz labean	Txerri-urdaiazpiko errea labean	Tortilla frantsesa
		Tomate errea	Patatak panadera erara	Uraza, tomate eta tipula entsalada	Uraza, arto eta azenario entsalada
	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta	Jogurt naturala
	Gluten gabeko ogia	Gluten gabeko ogia	Gluten gabeko ogia	Gluten gabeko ogia	Gluten gabeko ogia
	9//	10//	11//	12 FESTA - EGUN	13//
6	Babarrun nabar gisatuak	Bost gutiziako arroza (etxean egina)	Txixirio eltzekaria		Kuiatxo-krema
	Patata eta kuiatxo tortilla	Bakailoa pil-pilean	Txahala labean erreta belar usaintsuekin		Pasta Napoliko erara DIETA
	Uraza, tomate eta tipula entsalada	Azenarioa baratxuriarekin	Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada		Uraza, sagar eta tomate entsalada
	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta		Sasoiko fruta
	Gluten gabeko ogia	Gluten gabeko ogia	Gluten gabeko ogia		Gluten gabeko ogia
	16//	17//	18//	19//	20//
7	Pasta barazkiekin DIETA	Txixirioak barazkiekin	Mantxako pistoa	Babarrun zuri erregosiak barazkiekin	Pasta zopa DIETA
	Txahal-raguta bere zukuan	Perka belar finekin	Oilaskoa baratxuriarekin	Arrain FRESKOA labean erreta eta limoiarekin	Arrautzak platerean
	Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada	Tomate errea	Patata egosiak	4 urtaroko entsalada artoarekin eta olibekin	Uraza-entsalada olibekin eta aza gorriarekin
	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta	Jogurt naturala	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta
	Gluten gabeko ogia	Gluten gabeko ogia	Gluten gabeko ogia	Gluten gabeko ogia	Gluten gabeko ogia
	23//	24//	25//	26//	27//
8	Paella mistoa	Lekak patata eta azenarioarekin salteatuta	Babarrun nabarrak txorizoarekin	Hiru koloreko barazkiak (brokolia, azenarioa eta patata)	Brokoli salteatua
	York urdaiazpiko tortilla	Txahal-eskalopeak saltsan	Berdela labean erreta	Indioilar-izter erreak	Ajoarriero bakailoa
	Azenario glasatua	Pilaf arroza	Udaberriko entsalada tomatearekin eta errefautxoekin	Patata-purea	Uraza, oliba beltz eta arto entsalada
	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta	Jogurt naturala	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta
	Gluten gabeko ogia	Gluten gabeko ogia	Gluten gabeko ogia	Gluten gabeko ogia	Gluten gabeko ogia
	30//	31//			
9	Arroz INTEGRALA tomatearekin	Kuia-krema ogi-txigorkiekin			
	Zainzuri-nahaskia	Pasta barazkiekin DIETA			
	Azenario-entsalada				
	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta			
	Gluten gabeko ogia	Gluten gabeko ogia			

Glutenik gabeko menua - Azaroa 2023/2024

ASTE	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
			1 FESTA - EGUN	2//	3//
9				Menestra Nafarroako erara Txahal-haragizko pastela Kuiatxo labean erreta Sasoiko fruta Gluten gabeko ogia	Babarrun zuri erregosiak barazkiekin Arrautzak platerean Uraza, oliba beltz eta arto entsalada Sasoiko fruta Gluten gabeko ogia
	6//	7//	8//	9//	10//
10	Espageti INTEGRALAK funghi-saltsarekin DIETA Perka belar finekin Askotariko entsalada tomatearekin eta azenarioarekin Sasoiko fruta Gluten gabeko ogia	Patatak barazkiekin Indioilar-txuleta labean erreta Uraza, oliba beltz eta arto entsalada Sasoiko fruta Gluten gabeko ogia	Mantxako pistoa Patata-tortilla tipularekin eta maionesarekin Fruta-mazedonia Gluten gabeko ogia	Txitxirioak txorizoarekin Izokina labean erreta Piper erreak Jogurt naturala Gluten gabeko ogia	Hiru koloreko barazkiak (brokolia, azenarioa eta patata) Txahal-eskalopeak saltsan Sasoiko fruta Gluten gabeko ogia
	13//	14//	15//	16//	17//
11	Patatak marinela erara Arrautzak platerean Tomate eta gazta fresko entsalada Sasoiko fruta Gluten gabeko ogia	Menestra sueztitua Txerri-txuleta labean erreta Pilaf arrosa Sasoiko fruta Gluten gabeko ogia	Babarruna Gazta-tortilla Aza Jogurt naturala Gluten gabeko ogia	Brokoli salteatua Txahal-raguta bere zukuan Pasta salteatua DIETA Sasoiko fruta Gluten gabeko ogia	Barazki-risottoa Arrain FRESKOA labean erreta Uraza, tomate eta tipula more entsalada Sasoiko fruta Gluten gabeko ogia
	20//	21//	22//	23//	24//
1	Pasta barazkiekin DIETA Bakailaoa Bilboko erara Piper berde frijituak Sasoiko fruta Gluten gabeko ogia	Babarrun nabar gisatuak Tortilla frantsesa Uraza, arto eta azenario entsalada Sasoiko fruta Gluten gabeko ogia	Lekak patata eta azenarioarekin salteatuta Txahal erregosia jardinera erara Kinoa, erremolatxa eta gazta entsalada Jogurt naturala Gluten gabeko ogia	Txitxirio eltzekaria Arrautzak platerean Tomate ondua Sasoiko fruta Gluten gabeko ogia	Menestra Nafarroako erara Oilasko errea limoiarekin Uraza, tomate eta tipula more entsalada Sasoiko fruta Gluten gabeko ogia
	27//	28//	29//	30//	
2	Arrosa barazkiekin Txahal-raguta bere zukuan Uraza, tomate eta tipula entsalada Sasoiko fruta Gluten gabeko ogia	Babarrun zuri erregosiak barazkiekin Legatza saltsa berdean Tomate ondua Fruta-mazedonia Gluten gabeko ogia	Porrusalda Txerri-txuleta Errioxako erara Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada Sasoiko fruta Gluten gabeko ogia	Brokoli salteatua Pasta Napoliko erara DIETA Zaporeko jogurta Gluten gabeko ogia	

Glutenik gabeko menua - Abendua 2023/2024

ASTE	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
2					1// Ilarrak urdaiazpiko serranoarekin Patata eta kuiatxo tortilla Azenario glasatua Sasoiko fruta Gluten gabeko ogia
3	4// Txitxirioak barazkiekin Indioilar-izter erreak Patata erreak Sasoiko fruta Gluten gabeko ogia	5// Hiru koloreko barazkiak (brokolia, azenarioa eta patata) Palometa tomatearekin Patata-purea Sasoiko fruta Gluten gabeko ogia	6 FESTA - EGUN	7// Paella mistoa Arrain FRESKOA labean erreta Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada Sasoiko fruta Gluten gabeko ogia	8 FESTA - EGUN
4	11// Pasta Napoliko erara DIETA Ajoarriero bakailaoa Kuiatxoa labean erreta Sasoiko fruta Gluten gabeko ogia	12// Baserriko barazki-salteatua Oilaskoa baratxuriarekin Pilaf arrosa Sasoiko fruta Gluten gabeko ogia	13// Babarrun zuri erregosiak Izokina papillotean Patata frijituak Jogurt naturala Gluten gabeko ogia	14// Patatak marinel erara Barrengorri-nahaskia Uraza, oliba beltz eta arto entsalada Sasoiko fruta Gluten gabeko ogia	15// Txitxirioak ziazerbekin Txahal-eskalopeak saltsan Uraza, tomate eta tipula entsalada Sasoiko fruta Gluten gabeko ogia
5	18// Atun-marmitakoa Txahal-eskalopeak azenario-saltsan Sasoiko fruta Gluten gabeko ogia	19// Txitxirioak barazkiekin Patata-tortilla Tomate errea Sasoiko fruta Gluten gabeko ogia	20// Alberjina, mozzarella eta tomate hostopila Legatz labean Patatak panadera erara Sasoiko fruta Gluten gabeko ogia	21// Babarrun zuri erregosiak barazkiekin Txerri-urdaiazpiko errea labean Uraza, tomate eta tipula entsalada Sasoiko fruta Gluten gabeko ogia	22// Barazki-arroz krematsua Tortilla frantsesa Uraza, arto eta azenario entsalada Jogurt naturala Gluten gabeko ogia

Arrainik gabeko menua - Iraila 2023/2024

ASTE	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	4//	5//	6//	7//	8//
1	Makarroiak barazkiekin	Dilistak arroz INTEGRALAREKIN eta barazkiekin	Lekak patata eta azenarioarekin salteatuta	Txitxirio eltzekaria	Menestra Nafarroako erara
	Indioilar-txuleta labean erreta	Tortilla frantsesa	Txahal erregosia jardinerara	Arrautzak platerean	Oilasko errea limoiarekin
	Piper berde frijituak	Uraza, arto eta azenario entsalada	Kinoa, erremolatxa eta gazta entsalada	Tomate ondua	Uraza, tomate eta tipula more entsalada
	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta	Jogurt naturala	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta
	Ogi integrala	Ogia	Ogia	Ogia	Ogia
	11//	12//	13//	14//	15//
2	Arroza barazkiekin	Babarrun zuri erregosiak barazkiekin	Porrusalda	Brokoli gainerrea	Ilarrak urdaiazpiko serranoarekin
	Txahal-raguta bere zukuan	Gazta-tortilla	Txerri-txuleta Errioxako erara	Tagliatelle INTEGRALA Wokean egin	Patata eta kuitaxo tortilla
	Uraza, tomate eta tipula entsalada	Tomate ondua	Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada		Azenario glasatua
	Sasoiko fruta	Fruta-mazedonia	Sasoiko fruta	Zaporeko jogurta	Sasoiko fruta
	Ogia	Ogia	Ogia	Ogia	Ogi integrala
	18//	19//	20//	21//	22//
3	Dilistak Amamaren erara	Barazki-tenpura	Babarrun nabar gisatuak	Arroza pistoarekin	Kuitaxo-krema gaztarekin
	Indioilar-izter erreak	Zainzuri-nahaskia	Txahal-eskalopeak saltsan	Oilasko-xerra plantxan	Arrautza gainerreak
	Patata erreak	Patata-purea	Uraza, oliba beltz eta arto entsalada	Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada	Tomatea Proventzako erara
	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta	Jogurt naturala	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta
	Ogia	Ogia	Ogia	Ogia	Ogi integrala
	25//	26//	27//	28//	29//
4	Farfalle Napoliko erara	Baserriko barazki-salteatua	Dilistak txorizoarekin	Patatak barazkiekin	Txitxirioak ziazerbekin
	Tortilla frantsesa	Oilaskoa baratxuriarekin	Indioilar-txuleta labean erreta	Barrengorri-nahaskia	Txahal-eskalope birrineztatua
	Kuitaxoa labean erreta	Pilaf arroza	Patata frijituak	Uraza, oliba beltz eta arto entsalada	Uraza, tomate eta tipula entsalada
	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta	Jogurt naturala	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta
	Ogia	Ogia	Ogia	Ogi integrala	Ogia

Arrainik gabeko menua - Urria 2023/2024

ASTE	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
5	2// Patatak barazkiekin	3// Txitxirioak barazkiekin	4// Alberjina beteak	5// Babarrun zuri erregosiak barazkiekin	6// Barazki-arroz krematsua
	Txahal-haragi-bolak saltsan	Patata-tortilla	Oilasko-izterrendoa labean erreta	Txerri-urdaiazpiko errea labean	Tortilla frantsesa
	Baby azenarioa	Tomate errea	Patatak panadera erara	Uraza, tomate eta tipula entsalada	Uraza, arto eta azenario entsalada
	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta	Jogurt naturala
	Ogia	Ogia	Ogia	Ogia	Ogi integrala
6	9// Dilista gisatuak barazkiekin	10// Bost gutziako arroza (etxean egina)	11// Txitxirio eltzekaria	12 FESTA - EGUN	13// Kuiatxo-krema
	Patata eta kuiatxo tortilla	Dilista- eta tofu-hanburgesa	Txahala labean erreta belar usaintsuekin		Tagliatelle INTEGRALA Wokean egina
	Uraza, tomate eta tipula entsalada	Azenarioa baratxuriarekin	Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada		Uraza, sagar eta tomate entsalada
	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta		Sasoiko fruta
	Ogia	Ogia	Ogia		Ogi integrala
7	16// Makarroi INTEGRALAK barazkiekin	17// Dilista gisatuak barazkiekin	18// Mantxako pistoa	19// Babarrun zuri erregosiak barazkiekin	20// Minestrone zopa
	Txahal-raguta bere zukuan	Espinaka eta gazta nahaskia	Oilaskoa baratxuriarekin	Txerri-txuleta labean erreta	Arrautza gainerreak
	Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada	Tomate errea	Patata egosiak	4 urtaroko entsalada artoarekin eta olibekin	Uraza-entsalada olibekin eta aza gorriarekin
	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta	Jogurt naturala	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta
	Ogia	Ogia	Ogia	Ogia	Ogi integrala
8	23// Arroza barazkiekin	24// Lekak patata eta azenarioarekin salteatuta	25// Babarrun nabarrak txorizoarekin	26// Barazki-tenpura	27// Brokoli gainerrea
	York urdaiazpiko tortilla	Txahal-eskalope birrineztatua	Oilasko-xerra plantxan	Indioilar-izter erreak	Gazta-tortilla
	Azenario glasatua	Pilaf arroza	Udaberriko entsalada tomatearekin eta errefautxoekin	Patata-purea	Uraza, oliba beltz eta arto entsalada
	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta	Jogurt naturala	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta
	Ogia	Ogia	Ogia	Ogia	Ogi integrala
9	30// Arroz INTEGRALA tomatearekin	31// Kuiia-krema ogi-txigorkiekin			
	Zainzuri-nahaskia	Txitxirio falafela			
	Azenario-entsalada	Pasta salteatua			
	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta			
	Ogia	Ogi integrala			

Arrainik gabeko menua - Azaroa 2023/2024

ASTE	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
9	1 FESTA - EGUN			2//	3//
				Menestra Nafarroako erara	Babarrun zuri erregosiak barazkiekin
				Txahal-haragizko pastela	Arrautzak platerean
				Kuiatxo labean erreta	Uraza, oliba beltz eta arto entsalada
				Sasoiko fruta	Sasoiko fruta
			Ogia	Ogia	
10	6//	7//	8//	9//	10//
	Espageti INTEGRALAK funghi-saltsarekin	Dilistak Amamaren erara	Mantxako pistoa	Txitxirioak txorizoarekin	Hiru koloreko barazkiak (brokolia, azenarioa eta patata)
	Tortilla frantsesa	Indioilar-txuleta labean erreta	Patata-tortilla tipularekin eta maionesarekin	Tofua tomate-saltsarekin	Txahal-haragi-bolak saltsan
	Askotariko entsalada tomatearekin eta azenarioarekin	Uraza, oliba beltz eta arto entsalada		Piper erreak	
	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta	Fruta-mazedonia	Jogurt naturala	Sasoiko fruta
Ogia	Ogia	Ogia	Ogia	Ogi integrala	
11	13//	14//	15//	16//	17//
	Patatak barazkiekin	Menestra sueztitua	Babarruna	Brokoli gainerrea	Barazki-risottoa
	Arrautza gainerreak	Txerri-txuleta labean erreta	Gazta-tortilla	Txahal-raguta bere zukuan	Oilasko-xerra plantxan
	Tomate eta gazta fresko entsalada	Pilaf arroza	Aza	Pasta salteatua	Uraza, tomate eta tipula more entsalada
	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta	Jogurt naturala	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta
Ogia	Ogia	Ogia	Ogia	Ogi integrala	
1	20//	21//	22//	23//	24//
	Makarroiak barazkiekin	Dilistak arroz INTEGRALAREKIN eta barazkiekin	Lekak patata eta azenarioarekin salteatuta	Txitxirio eltzekaria	Menestra Nafarroako erara
	Oilasko-izterrondoa labean erreta	Tortilla frantsesa	Txahal erregosia jardinerara	Arrautzak platerean	Oilasko errea limoiarekin
	Piper berde frijituak	Uraza, arto eta azenario entsalada	Kinoa, erremolatxa eta gazta entsalada	Tomate ondua	Uraza, tomate eta tipula more entsalada
	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta	Jogurt naturala	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta
Ogi integrala	Ogia	Ogia	Ogia	Ogia	
2	27//	28//	29//	30//	
	Arroza barazkiekin	Babarrun zuri erregosiak barazkiekin	Porrusalda	Brokoli gainerrea	
	Txahal-raguta bere zukuan	Oilasko-izterrondoa labean erreta	Txerri-txuleta Errioxako erara	Tagliatelle INTEGRALA	Wokean egina
	Uraza, tomate eta tipula entsalada	Tomate ondua	Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada		
	Sasoiko fruta	Fruta-mazedonia	Sasoiko fruta	Zaporeko jogurta	
Ogia	Ogia	Ogia	Ogia		

Arrainik gabeko menua - Abendua 2023/2024

ASTE	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
2					1// Ilarrak urdaiazpiko serranoarekin Patata eta kuiatxo tortilla Azenario glasatua Sasoiko fruta Ogi integrala
3	4// Dilistak Amamaren erara Indioilar-izter erreak Patata erreak Sasoiko fruta Ogia	5// Barazki-tenpura Zainzuri-nahaskia Patata-purea Sasoiko fruta Ogia	6 FESTA - EGUN	7// Arroza pistoarekin Ziazerba-tortilla Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada Sasoiko fruta Ogia	8 FESTA - EGUN
4	11// Farfalle Napoliko erara Tortilla frantsesa Kuiatxoak labean erreta Sasoiko fruta Ogia	12// Baserriko barazki-salteatua Oilaskoa baratxuriarekin Pilaf arroza Sasoiko fruta Ogia	13// Dilistak txorizoarekin Indioilar-txuleta labean erreta Patata frijituak Jogurt naturala Ogia	14// Patatak barazkiekin Barrengorri-nahaskia Uraza, oliba beltz eta arto entsalada Sasoiko fruta Ogi integrala	15// Txitxirioak ziazerbeekin Txahal-eskalope birrineztatua Uraza, tomate eta tipula entsalada Sasoiko fruta Ogia
5	18// Patatak barazkiekin Txahal-haragi-bolak saltsan Baby azenarioa Sasoiko fruta Ogia	19// Txitxirioak barazkiekin Patata-tortilla Tomate errea Sasoiko fruta Ogia	20// Alberjina beteak Oilasko-izterondoak labean erreta Patatak panadera erara Sasoiko fruta Ogia	21// Babarrun zuri erregosiak barazkiekin Txerri-urdaiazpiko errea labean Uraza, tomate eta tipula entsalada Sasoiko fruta Ogia	22// Barazki-arroz krematsua Tortilla frantsesa Uraza, arto eta azenario entsalada Jogurt naturala Ogi integrala

Arrainik eta itsaskirik gabeko menua - Iraila 2023/2024

ASTE	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	Iu. (4)	ma. (5)	mi. (6)	Iu. (7)	vi. (8)
	Makarroiak barazkiekin	Dilistak arroz INTEGRALAREKIN eta barazkiekin	Lekak patata eta azenarioarekin salteatuta	Txixirio eltzekaria	Menestra Nafarroako erara
1	Indioilar-txuleta labean erreta Piper berde frijituak	Tortilla frantsesa Uraza, arto eta azenario entsalada	Txahal erregosia jardinerara Kinoa, erremolatxa eta gazta entsalada	Arrautzak platerean Tomate ondua	Oilasko errea limoiarekin Uraza, tomate eta tipula more entsalada
	Sasoiko fruta Ogi integrala	Sasoiko fruta Ogia	Jogurt naturala Ogia	Sasoiko fruta Ogia	Sasoiko fruta Ogia
	11//	12//	13//	14//	15//
	Arroza barazkiekin	Babarrun zuri erregosiak barazkiekin	Porrusalda	Brokoli gainerrea	Ilarrak urdaiazpiko serranoarekin
2	Txahal-raguta bere zukuan Uraza, tomate eta tipula entsalada	Gazta-tortilla Tomate ondua	Txerri-txuleta Errioxako erara Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada	Tagliatelle INTEGRALA Wokean egina	Patata eta kuiatxo tortilla Azenario glasatua
	Sasoiko fruta Ogia	Fruta-mazedonia Ogia	Sasoiko fruta Ogia	Zaporeko jogurta Ogia	Sasoiko fruta Ogi integrala
	18//	19//	20//	21//	22//
3	Dilistak Amamaren erara Indioilar-izter erreak Patata erreak	Barazki-tenpura Zainzuri-nahaskia Patata-purea	Babarrun nabar gisatuak Txahal-eskalopeak saltsan Uraza, oliba beltz eta arto entsalada	Arroza pistoarekin Oilasko-xerra plantxan Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada	Kuiatxo-krema gaztarekin Arrautza gainerreak Tomatea Proventzako erara
	Sasoiko fruta Ogia	Sasoiko fruta Ogia	Jogurt naturala Ogia	Sasoiko fruta Ogia	Sasoiko fruta Ogi integrala
	25//	26//	27//	28//	29//
4	Farfalle Napoliko erara Tortilla frantsesa Kuiatxo labean erreta Sasoiko fruta Ogia	Baserriko barazki-salteatua Oilaskoa baratxuriarekin Pilaf arroza Sasoiko fruta Ogia	Dilistak txorizoarekin Indioilar-txuleta labean erreta Patata frijituak Jogurt naturala Ogia	Patatak barazkiekin Barrengorri-nahaskia Uraza, oliba beltz eta arto entsalada Sasoiko fruta Ogi integrala	Txixirioak ziazerbeekin Txahal-eskalope birrineztatua Uraza, tomate eta tipula entsalada Sasoiko fruta Ogia

Arrainik eta itsaskirik gabeko menua - Urria 2023/2024

ASTE	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	2//	3//	4//	5//	6//
	Patatak barazkiekin	Txixirioak barazkiekin	Alberjinia beteak	Babarrun zuri erregosiak barazkiekin	Barazki-arroz krematsua
5	Txahal-haragi-bolak saltsan Baby azenarioa Sasoiko fruta Ogia	Patata-tortilla Tomate errea Sasoiko fruta Ogia	Oilasko-izterondo labean erreta Patatak panadera erara Sasoiko fruta Ogia	Txerri-urdaiazpiko errea labean Uraza, tomate eta tipula entsalada Sasoiko fruta Ogia	Tortilla frantsesa Uraza, arto eta azenario entsalada Jogurt naturala Ogi integrala
	9//	10//	11//	12 FESTA - EGUN	13//
	Dilista gisatuak barazkiekin Patata eta kuiatxo tortilla	Bost gutziako arroza (etxean egina) Dilista- eta tofu-hanburgesa	Txixirio eltzekaria Txahala labean erreta belar usaintsuekin		Kuiatxo-krema Tagliatelle INTEGRALA Wokean egina
6	Uraza, tomate eta tipula entsalada Sasoiko fruta Ogia	Azenarioa baratxuriarekin Sasoiko fruta Ogia	Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada Sasoiko fruta Ogia		Uraza, sagar eta tomate entsalada Sasoiko fruta Ogi integrala
	16//	17//	18//	19//	20//
	Makarroi INTEGRALAK barazkiekin	Dilista gisatuak barazkiekin	Mantxako pistoa	Babarrun zuri erregosiak barazkiekin	Minestrone zopa
7	Txahal-raguta bere zukuan Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada Sasoiko fruta Ogia	Espinaka eta gazta nahaskia Tomate errea Sasoiko fruta Ogia	Oilaskoa baratxuriarekin Patata egosiak Jogurt naturala Ogia	Txerri-txuleta labean erreta 4 urtaroko entsalada artoarekin eta olibekin Sasoiko fruta Ogia	Arrautza gainerreak Uraza-entsalada olibekin eta aza gorriarekin Sasoiko fruta Ogi integrala
	23//	24//	25//	26//	27//
	Arroza barazkiekin	Lekak patata eta azenarioarekin salteatuta	Babarrun nabarrak txorizoarekin	Barazki-tenpura	Brokoli gainerrea
8	York urdaiazpiko tortilla Azenario glasatua Sasoiko fruta Ogia	Txahal-eskalope birrineztatua Pilaf arroza Sasoiko fruta Ogia	Oilasko-xerra plantxan Udaberriko entsalada tomatearekin eta errefautxoekin Jogurt naturala Ogia	Indioilar-izter erreak Patata-purea Sasoiko fruta Ogia	Gazta-tortilla Uraza, oliba beltz eta arto entsalada Sasoiko fruta Ogi integrala
	30//	31//			
9	Arroz INTEGRALA tomatearekin Zainzuri-nahaskia Azenario-entsalada Sasoiko fruta Ogia	Kuia-krema ogi-txigorkiekin Txixirio falafela Pasta salteatua Sasoiko fruta Ogi integrala			

Arrainik eta itsaskirik gabeko menua - Azaroa 2023/2024

ASTE	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
			1 FESTA - EGUN	2//	3//
				Menestra Nafarroako erara	Babarrun zuri erregosiak barazkiekin
9				Txahal-haragizko pastela Kuiatxo labean erreta Sasoiko fruta Ogia	Arrautzak platerean Uraza, oliba beltz eta arto entsalada Sasoiko fruta Ogia
	6//	7//	8//	9//	10//
	Espageti INTEGRALAK funghi-saltsarekin	Dilistak Amamaren erara	Mantxako pistoa	Txixirioak txorizoarekin	Hiru koloreko barazkiak (brokolia, azenarioa eta patata)
10	Tortilla frantsesa	Indioilar-txuleta labean erreta	Patata-tortilla tipularekin eta maionesarekin	Tofua tomate-saltsarekin	Txahal-haragi-bolak saltsan
	Askotariko entsalada tomatearekin eta azenarioarekin	Uraza, oliba beltz eta arto entsalada		Piper erreak	
	Sasoiko fruta Ogia	Sasoiko fruta Ogia	Fruta-mazedonia Ogia	Jogurt naturala Ogia	Sasoiko fruta Ogi integrala
	13//	14//	15//	16//	17//
	Patatak barazkiekin	Menestra sueztitua	Babarruna	Brokoli gainerrea	Barazki-risottoa
11	Arrautza gainerreak	Txerri-txuleta labean erreta	Gazta-tortilla	Txahal-raguta bere zukuran	Oilasko-xerra plantxan
	Tomate eta gazta fresko entsalada	Pilaf arroza	Aza	Pasta salteatua	Uraza, tomate eta tipula more entsalada
	Sasoiko fruta Ogia	Sasoiko fruta Ogia	Jogurt naturala Ogia	Sasoiko fruta Ogia	Sasoiko fruta Ogi integrala
	20//	21//	22//	23//	24//
	Makarroiak barazkiekin	Dilistak arroz INTEGRALAREKIN eta barazkiekin	Lekak patata eta azenarioarekin salteatuta	Txixirio eltzekaria	Menestra Nafarroako erara
1	Oilasko-izterrondoa labean erreta	Tortilla frantsesa	Txahal erregosia jardineraren erara	Arrautzak platerean	Oilasko errea limoiarekin
	Piper berde frijitua	Uraza, arto eta azenario entsalada	Kinoa, erremolatxa eta gazta entsalada	Tomate ondua	Uraza, tomate eta tipula more entsalada
	Sasoiko fruta Ogi integrala	Sasoiko fruta Ogia	Jogurt naturala Ogia	Sasoiko fruta Ogia	Sasoiko fruta Ogia
	27//	28//	29//	30//	
	Arroza barazkiekin	Babarrun zuri erregosiak barazkiekin	Porrusalda	Brokoli gainerrea	
2	Txahal-raguta bere zukuran	Oilasko-izterrondoa labean erreta	Txerri-txuleta Errioxako erara	Tagliatelle INTEGRALA Wokean egina	
	Uraza, tomate eta tipula entsalada	Tomate ondua	Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada		
	Sasoiko fruta Ogia	Fruta-mazedonia Ogia	Sasoiko fruta Ogia	Zaporeko jogurta Ogia	

Arrainik eta itsaskirik gabeko menua - Abendua 2023/2024

ASTE	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
					1// Ilarrak urdaiazpiko serranoarekin Patata eta kuitxo tortilla Azenario glasatua Sasoiko fruta Ogi integrala
2					
	4// Dilistak Amamaren erara Indioilar-izter erreak Patata erreak Sasoiko fruta Ogia	5// Barazki-tenpura Zainzuri-nahaskia Patata-purea Sasoiko fruta Ogia	6 FESTA - EGUN	7// Arroza pistoarekin Ziazerba-tortilla Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada Sasoiko fruta Ogia	8 FESTA - EGUN
3					
	11// Farfalle Napoliko erara Tortilla frantsesa Kuiatxo labean erreta Sasoiko fruta Ogia	12// Baserriko barazki-salteatua Oilaskoa baratxuriarekin Pilaf arroza Sasoiko fruta Ogia	13// Dilistak txorizoarekin Indioilar-txuleta labean erreta Patata frijituak Jogurt naturala Ogia	14// Patatak barazkiekin Barrengorri-nahaskia Uraza, oliba beltz eta arto entsalada Sasoiko fruta Ogi integrala	15// Txixirioak ziazerbekin Txahal-eskalope birrineztatua Uraza, tomate eta tipula entsalada Sasoiko fruta Ogia
4					
	18// Patatak barazkiekin	19// Txixirioak barazkiekin	20// Alberjina beteak	21// Babarrun zuri erregosiak barazkiekin	22// Barazki-arroz krematsua
5					
	Txahal-haragi-bolak saltsan Baby azenarioa Sasoiko fruta Ogia	Patata-tortilla Tomate errea Sasoiko fruta Ogia	Oilasko-izterondo labean erreta Patatak panadera erara Sasoiko fruta Ogia	Txerri-urdaiazpiko errea labean Uraza, tomate eta tipula entsalada Sasoiko fruta Ogia	Tortilla frantsesa Uraza, arto eta azenario entsalada Jogurt naturala Ogi integrala

Itsaskirik gabeko menua - Iraila 2023/2024

ASTE	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	4//	5//	6//	7//	8//
	Makarroiak barazkiekin	Dilistak arroz INTEGRALAREKIN eta barazkiekin	Lekak patata eta azenarioarekin salteatuta	Txixirio eltzekaria	Menestra Nafarroako erara
1	Bakailaoa Bilboko erara Piper berde frijituak	Tortilla frantsesa Uraza, arto eta azenario entsalada	Txahal erregosia jardinera erara Kinoa, erremolatxa eta gazta entsalada	Arrautzak platerean Tomate ondua	Oilasko errea limoiarekin Uraza, tomate eta tipula more entsalada
	Sasoiko fruta Ogi integrala	Sasoiko fruta Ogia	Jogurt naturala Ogia	Sasoiko fruta Ogia	Sasoiko fruta Ogia
	11//	12//	13//	14//	15//
	Arroza barazkiekin	Babarrun zuri erregosiak barazkiekin	Porrusalda	Brokoli gainerrea	Ilarrak urdaiazpiko serranoarekin
2	Txahal-raguta bere zukuan Uraza, tomate eta tipula entsalada	Gazta-tortilla Tomate ondua	Txerri-txuleta Errioxako erara Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada	Tagliatelle INTEGRALA Wokean egina	Patata eta kuitatxo tortilla Azenario glasatua
	Sasoiko fruta Ogia	Fruta-mazedonia Ogia	Sasoiko fruta Ogia	Zaporeko jogurta Ogia	Sasoiko fruta Ogi integrala
	18//	19//	20//	21//	22//
3	Dilistak Amamaren erara Indioilar-izter erreak Patata erreak	Barazki-tenpura Zainzuri-nahaskia Patata-purea	Babarrun nabar gisatuak Txahal-eskalopeak saltsan Uraza, oliba beltz eta arto entsalada	Arroza pistoarekin Oilasko-xerra plantxan Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada	Kuiatxo-krema gaztarekin Arrautza gainerreak Tomatea Proventzako erara
	Sasoiko fruta Ogia	Sasoiko fruta Ogia	Jogurt naturala Ogia	Sasoiko fruta Ogia	Sasoiko fruta Ogi integrala
	25//	26//	27//	28//	29//
4	Farfalle Napoliko erara Ajoarriero bakailaoa Kuiatxoa labean erreta Sasoiko fruta Ogia	Baserriko barazki-salteatua Oilaskoa baratxuriarekin Pilaf arroza Sasoiko fruta Ogia	Dilistak txorizoarekin Izokina papillotean Patata frijituak Jogurt naturala Ogia	Patatak barazkiekin Barrengorri-nahaskia Uraza, oliba beltz eta arto entsalada Sasoiko fruta Ogi integrala	Txixirioak ziazerbekin Txahal-eskalope birrineztatua Uraza, tomate eta tipula entsalada Sasoiko fruta Ogia

Itsaskirik gabeko menua - Urria 2023/2024

ASTE	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	2//	3//	4//	5//	6//
	Atun-marmitakoa	Txixirioak barazkiekin	Alberjinia beteak	Babarrun zuri erregosiak barazkiekin	Barazki-arroz krematsua
5	Txahal-haragi-bolak saltsan Baby azenarioa Sasoiko fruta Ogia	Patata-tortilla Tomate errea Sasoiko fruta Ogia	Oilasko-izterondo labean erreta Patatak panadera erara Sasoiko fruta Ogia	Txerri-urdaiazpiko errea labean Uraza, tomate eta tipula entsalada Sasoiko fruta Ogia	Tortilla frantsesa Uraza, arto eta azenario entsalada Jogurt naturala Ogi integrala
	9//	10//	11//	12 FESTA - EGUN	13//
	Dilista gisatuak barazkiekin Patata eta kuiatxo tortilla	Bost gutuziako arroza (etxean egina) Bakailaoa pil-pilean	Txixirio eltzekaria Txahala labean erreta belar usaintsuekin		Kuiatxo-krema Tagliatelle INTEGRALA Wokean egina
6	Uraza, tomate eta tipula entsalada Sasoiko fruta Ogia	Azenarioa baratxuriarekin Sasoiko fruta Ogia	Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada Sasoiko fruta Ogia		Uraza, sagar eta tomate entsalada Sasoiko fruta Ogi integrala
	16//	17//	18//	19//	20//
	Makarroi INTEGRALAK barazkiekin	Dilista gisatuak barazkiekin	Mantxako pistoa	Babarrun zuri erregosiak barazkiekin	Minestrone zopa
7	Txahal-raguta bere zukuan Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada Sasoiko fruta Ogia	Perka Erromako erara Tomate errea Sasoiko fruta Ogia	Oilasko baratxuriarekin Patata egosiak Jogurt naturala Ogia	Txerri-txuleta labean erreta 4 urtaroko entsalada artoarekin eta olibekin Sasoiko fruta Ogia	Arrautza gainerreak Uraza-entsalada olibekin eta aza gorriarekin Sasoiko fruta Ogi integrala
	23//	24//	25//	26//	27//
	Arroza barazkiekin	Lekak patata eta azenarioarekin salteatuta	Babarrun nabarrak txorizoarekin	Barazki-tenpura	Brokoli gainerrea
8	York urdaiazpiko tortilla Azenario glasatua Sasoiko fruta Ogia	Txahal-eskalope birrineztatua Pilaf arroza Sasoiko fruta Ogia	Oilasko-xerra plantxan Udaberriko entsalada tomatearekin eta errefautxoekin Jogurt naturala Ogia	Indioilar-izter erreak Patata-purea Sasoiko fruta Ogia	Ajoarriero bakailaoa Uraza, oliba beltz eta arto entsalada Sasoiko fruta Ogi integrala
	30//	31//			
9	Arroz INTEGRALA tomatearekin Zainzuri-nahaskia Azenario-entsalada Sasoiko fruta Ogia	Kuia-krema ogi-txigorkiekin Txixirio falafela Pasta salteatua Sasoiko fruta Ogi integrala			

Itsaskirik gabeko menua - Azaroa 2023/2024

ASTE	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
			1 FESTA - EGUN	2//	3//
				Menestra Nafarroako erara	Babarrun zuri erregosiak barazkiekin
9				Txahal-haragizko pastela Kuiatxo labean erreta Sasoiko fruta Ogia	Arrautzak platerean Uraza, oliba beltz eta arto entsalada Sasoiko fruta Ogia
	6//	7//	8//	9//	10//
	Espageti INTEGRALAK funghi-saltsarekin	Dilistak Amamaren erara	Mantxako pistoa	Txixirioak txorizoarekin	Hiru koloreko barazkiak (brokolia, azenarioa eta patata)
10	Perka belar finekin	Indioilar-txuleta labean erreta	Patata-tortilla tipularekin eta maionesarekin	Izokina labean erreta	Txahal-haragi-bolak saltsan
	Askotariko entsalada tomatearekin eta azenarioarekin	Uraza, oliba beltz eta arto entsalada		Piper erreak	
	Sasoiko fruta Ogia	Sasoiko fruta Ogia	Fruta-mazedonia Ogia	Jogurt naturala Ogia	Sasoiko fruta Ogi integrala
	13//	14//	15//	16//	17//
11	Arroza barazkiekin	Menestra sueztitua	Babarruna	Brokoli gainerrea	Barazki-risottoa
	Arrautza gainerreak	Txerri-txuleta labean erreta	Gazta-tortilla	Txahal-raguta bere zukuan	Oilasko-xerra plantxan
	Tomate eta gazta fresko entsalada	Pilaf arroza	Aza	Pasta salteatua	Uraza, tomate eta tipula more entsalada
	Sasoiko fruta Ogia	Sasoiko fruta Ogia	Jogurt naturala Ogia	Sasoiko fruta Ogia	Sasoiko fruta Ogi integrala
	20//	21//	22//	23//	24//
	Makarroiak barazkiekin	Dilistak arroz INTEGRALAREKIN eta barazkiekin	Lekak patata eta azenarioarekin salteatuta	Txixirio eltzekaria	Menestra Nafarroako erara
1	Bakailaoa Bilboko erara	Tortilla frantsesa	Txahal erregosia jardineraren erara	Arrautzak platerean	Oilasko errea limoiarekin
	Piper berde frijituak	Uraza, arto eta azenario entsalada	Kinoa, erremolatxa eta gazta entsalada	Tomate ondua	Uraza, tomate eta tipula more entsalada
	Sasoiko fruta Ogi integrala	Sasoiko fruta Ogia	Jogurt naturala Ogia	Sasoiko fruta Ogia	Sasoiko fruta Ogia
	27//	28//	29//	30//	
	Arroza barazkiekin	Babarrun zuri erregosiak barazkiekin	Porrusalda	Brokoli gainerrea	
2	Txahal-raguta bere zukuan	Gazta-tortilla	Txerri-txuleta Errioxako erara	Tagliatelle INTEGRALA Wokean egina	
	Uraza, tomate eta tipula entsalada	Tomate ondua	Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada		
	Sasoiko fruta Ogia	Fruta-mazedonia Ogia	Sasoiko fruta Ogia	Zaporeko jogurta Ogia	

Itsaskirik gabeko menua - Abendua 2023/2024

ASTE	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
					1// Ilarrak urdaiazpiko serranoarekin Patata eta kuiatxo tortilla Azenario glasatua Sasoiko fruta Ogi integrala
2					
	4//	5//	6 FESTA - EGUN	7//	8 FESTA - EGUN
3	Dilistak Amamaren erara Indioilar-izter erreak Patata erreak Sasoiko fruta Ogia	Barazki-tenpura Zainzuri-nahaskia Patata-purea Sasoiko fruta Ogia		Arroza pistoarekin Oilasko-xerra plantxan Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada Sasoiko fruta Ogia	
	11//	12//	13//	14//	15//
4	Farfalle Napoliko erara Ajoarriero bakailaoa Kuiatxo labean erreta Sasoiko fruta Ogia	Baserriko barazki-salteatua Oilaskoa baratxuriarekin Pilaf arroza Sasoiko fruta Ogia	Dilistak txorizoarekin Izokina papillotean Patata frijituak Jogurt naturala Ogia	Patatak barazkiekin Barrengorri-nahaskia Uraza, oliba beltz eta arto entsalada Sasoiko fruta Ogi integrala	Txitxirioak ziazerbekin Txahal-eskalope birrineztatua Uraza, tomate eta tipula entsalada Sasoiko fruta Ogia
	18//	19//	20//	21//	22//
5	Atun-marmitakoa Txahal-haragi-bolak saltsan Baby azenarioa Sasoiko fruta Ogia	Txitxirioak barazkiekin Patata-tortilla Tomate errea Sasoiko fruta Ogia	Alberjina beteak Oilasko-izterondo labean erreta Patatak panadera erara Sasoiko fruta Ogia	Babarrun zuri erregosiak barazkiekin Txerri-urdaiazpiko errea labean Uraza, tomate eta tipula entsalada Sasoiko fruta Ogia	Barazki-arroz krematsua Tortilla frantsesa Uraza, arto eta azenario entsalada Jogurt naturala Ogi integrala

Lekadunik gabeko menua - Iraila 2023/2024

ASTE	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	4//	5//	6//	7//	8//
		Arroz INTEGRALA tomatearekin	Brokoli salteatua	Juliana zopa	Nafarroako barazki-salteatua DIETA
1	Bakailaoa Bilboko erara Piper berde frijituak	Tortilla frantsesa Uraza, arto eta azenario entsalada	Txahal-eskalopeak saltsan Kinoa, erremolatxa eta gazta entsalada	Arrautzak platerean Tomate ondua	Oilasko errea limoiarekin Uraza, tomate eta tipula more entsalada
	Sasoiko fruta Ogi integrala	Sasoiko fruta Ogia	Jogurt naturala Ogia	Sasoiko fruta Ogia	Sasoiko fruta Ogia
	11//	12//	13//	14//	15//
2	Arroza barazkiekin Txahal-raguta bere zukuan Uraza, tomate eta tipula entsalada	Legatz labean Tomate ondua	Porrusalda Gazta-tortilla Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada	Brokoli gainerrea Farfalle Napoliko erara	Barrengorri-krema Patata eta kuiatxo tortilla Azenario glasatua
	Sasoiko fruta Ogia	Fruta-mazedonia Ogia	Sasoiko fruta Ogia	Zaporeko jogurta Ogia	Sasoiko fruta Ogi integrala
	18//	19//	20//	21//	22//
		Barazki-tenpura	Nafarroako barazki-salteatua DIETA	Paella mistoa	Kuiatxo-krema gaztarekin
3	Indioilar-izter erreak Patata erreak	Palometa tomatearekin Patata-purea	Txahal-eskalopeak saltsan Uraza, oliba beltz eta arto entsalada	Arrain FRESKOA labean erreta Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada	Arrautza gainerreak Tomatea Proventzako erara
	Sasoiko fruta Ogia	Sasoiko fruta Ogia	Jogurt naturala Ogia	Sasoiko fruta Ogia	Sasoiko fruta Ogi integrala
	25//	26//	27//	28//	29//
4	Farfalle Napoliko erara Ajoarriero bakailaoa Kuiatxo labean erreta Sasoiko fruta Ogia	Baserriko barazki-salteatua DIETA Oilaskoa baratxuriarekin Pilaf arroza Sasoiko fruta Ogia	Barrengorri-krema Izokina papillotean Patata frijituak Jogurt naturala Ogia	Patatak marinela erara Barrengorri-nahaskia Uraza, oliba beltz eta arto entsalada Sasoiko fruta Ogi integrala	Entsalada grekoa Txahal-eskalope birrineztatua Uraza, tomate eta tipula entsalada Sasoiko fruta Ogia

Lekadunik gabeko menua - Urria 2023/2024

ASTE	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	2//	3//	4//	5//	6//
5	Patatak barazkiekin	Brokoli salteatua	Alberjina beteak	Patata- eta porru-krema	Barazki-arroz krematsua
	Txahal-eskalopeak azenario-saltsan	Patata-tortilla	Legatz frijitua	Txerri-urdaiazpiko errea labean	Tortilla frantsesa
	Sasoiko fruta	Tomate errea	Patatak panadera erara	Uraza, tomate eta tipula entsalada	Uraza, arto eta azenario entsalada
	Ogia	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta	Jogurt naturala
		Ogia	Ogia	Ogia	Ogi integrala
	9//	10//	11//	12 FESTA - EGUN	13//
6	Barazki-tenpura	Arroza barazkiekin	Juliana zopa		Kuiatxo-krema
	Patata eta kuiatxo tortilla	Bakailaoa pil-pilean	Txahal-eskalopeak saltsan		Uraza, sagar eta tomate entsalada
	Uraza, tomate eta tipula entsalada	Azenarioa baratxuriarekin	Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada		Sasoiko fruta
	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta		Ogi integrala
	Ogia	Ogia	Ogia		
	16//	17//	18//	19//	20//
7		Kinoa, piper eta arto gozo entsalada	Mantxako pistoa	Bost gutziako arroza (etxean egina) ilarrik gabe	Arrautza gainerreak
	Txahal-raguta bere zukuan	Perka Erromako erara	Oilaskoa baratxuriarekin	Arrain FRESKOA labean erreta eta limoiarekin	Uraza-entsalada olibekin eta aza gorriarekin
	Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada	Tomate errea	Patata egosiak	4 urtaroko entsalada artoarekin eta olibekin	Sasoiko fruta
	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta	Jogurt naturala	Sasoiko fruta	Ogi integrala
	Ogia	Ogia	Ogia	Ogia	
	23//	24//	25//	26//	27//
8	Paella mistoa	Baserriko barazki-salteatua DIETA	Berdela labean erreta	Barazki-tenpura	Brokoli gainerrea
	York urdaiazpiko tortilla	Txahal-eskalope birrineztatua	Udaberriko entsalada tomatearekin eta errefautxoekin	Indioilar-izter erreak	Ajoarriero bakailaoa
	Azenario glasatua	Pilaf arroza	Jogurt naturala	Patata-purea	Uraza, oliba beltz eta arto entsalada
	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta	Ogia	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta
	Ogia	Ogia	Ogia	Ogia	Ogi integrala
	30//	31//			
9	Arroz INTEGRALA tomatearekin	Kuia-krema ogi-txigorkiekin			
	Zainzuri-nahaskia	Oilasko-izterrondoa labean erreta			
	Azenario-entsalada				
	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta			
Ogia	Ogi integrala				

Lekadunik gabeko menua - Azaroa 2023/2024

ASTE	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
			1 FESTA - EGUN	2//	3//
				Nafarroako barazki-salteatua DIETA	Patata-purea ogi-txigorkiekin
9				Txahal-eskalopeak saltsan Kuiatxo labean erreta Sasoiko fruta Ogia	Arrautzak platerean Uraza, oliba beltz eta arto entsalada Sasoiko fruta Ogia
	6//	7//	8//	9//	10//
		Patatak barazkiekin	Mantxako pistoa	Arroz INTEGRALA tomatearekin	Hiru koloreko barazkiak (brokolia, azenarioa eta patata)
10	Perka belar finekin	Indioilar-txuleta labean erreta	Patata-tortilla tipularekin eta maionesarekin	Izokina labean erreta	Oilasko-izterrondoa labean erreta
	Askotariko entsalada tomatearekin eta azenarioarekin	Uraza, oliba beltz eta arto entsalada		Piper erreak	Patata frijituak
	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta	Fruta-mazedonia	Jogurt naturala	Sasoiko fruta
	Ogia	Ogia	Ogia	Ogia	Ogi integrala
	13//	14//	15//	16//	17//
	Patatak marinela erara	Nafarroako barazki-salteatua DIETA		Brokoli gainerrea	Arroza barazkiekin
11	Arrautza gainerreak	Oilasko-izterrondoa labean erreta	Gazta-tortilla	Txahal-raguta bere zukuan	Arrain FRESKOA labean erreta
	Tomate eta gazta fresko entsalada	Pilaf arroza	Aza		Uraza, tomate eta tipula more entsalada
	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta	Jogurt naturala	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta
	Ogia	Ogia	Ogia	Ogia	Ogi integrala
	20//	21//	22//	23//	24//
		Arroz INTEGRALA tomatearekin	Brokoli salteatua	Juliana zopa	Nafarroako barazki-salteatua DIETA
1	Bakailaoa Bilboko erara	Tortilla frantsesa	Txahal-eskalopeak saltsan	Arrautzak platerean	Oilasko errea limoiarekin
	Piper berde frijituak	Uraza, arto eta azenario entsalada	Kinoa, erremolatxa eta gazta entsalada	Tomate ondua	Uraza, tomate eta tipula more entsalada
	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta	Jogurt naturala	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta
	Ogi integrala	Ogia	Ogia	Ogia	Ogia
	27//	28//	29//	30//	
	Barrengorri-krema		Porrusalda	Brokoli gainerrea	
	Txahal-raguta bere zukuan	Legatz labean	Gazta-tortilla	Farfalle Napoliko erara	
2	Uraza, tomate eta tipula entsalada	Tomate ondua	Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada		
	Sasoiko fruta	Fruta-mazedonia	Sasoiko fruta	Zaporeko jogurta	
	Ogia	Ogia	Ogia	Ogia	

Lekadunik gabeko menua - Abendua 2023/2024

ASTE	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
					1//
2					Barrengorri-krema Patata eta kuitxo tortilla Azenario glasatua Sasoiko fruta Ogi integrala
	4//	5//	6 FESTA - EGUN	7//	8 FESTA - EGUN
3	Indioilar-izter erreak Patata erreak Sasoiko fruta Ogia	Barazki-tenpura Palometa tomatearekin Patata-purea Sasoiko fruta Ogia		Paella mistoa Arrain FRESKOA labean erreta Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada Sasoiko fruta Ogia	
	11//	12//	13//	14//	15//
4	Farfalle Napoliko erara Ajoarriero bakailaoa Kuitxo labean erreta Sasoiko fruta Ogia	Baserriko barazki-saltea DIETA Oilaskoa baratxuriarekin Pilaf arrosa Sasoiko fruta Ogia	Barrengorri-krema Izokina papillotean Patata frijituak Jogurt naturala Ogia	Patatak marinela erara Barrengorri-nahaskia Uraza, oliba beltz eta arto entsalada Sasoiko fruta Ogi integrala	Entsalada grekoa Txahal-eskalope birrineztatua Uraza, tomate eta tipula entsalada Sasoiko fruta Ogia
	18//	19//	20//	21//	22//
5	Patatak barazkiekin Txahal-eskalopeak azenario-saltsan Sasoiko fruta Ogia	Brokoli saltea Patata-tortilla Tomate errea Sasoiko fruta Ogia	Alberjina beteak Legatz frijitua Patatak panadera erara Sasoiko fruta Ogia	Patata- eta porru-krema Txerri-urdaiazpiko errea labean Uraza, tomate eta tipula entsalada Sasoiko fruta Ogia	Barazki-arroz krematsua Tortilla frantsesa Uraza, arto eta azenario entsalada Jogurt naturala Ogi integrala

Lekale lehorrik gabeko menua - Iraila 2023/2024

ASTE	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	4//	5//	6//	7//	8//
	Makarroiak barazkiekin	Arroz INTEGRALA tomatearekin	Lekak patata eta azenarioarekin salteatuta	Juliana zopa	Menestra Nafarroako erara
1	Bakailaoa Bilboko erara Piper berde frijituak	Tortilla frantsesa Uraza, arto eta azenario entsalada	Txahal erregosia jardineria erara Kinoa, erremolatxa eta gazta entsalada	Arrautzak platerean Tomate ondua	Oilasko errea limoiarekin Uraza, tomate eta tipula more entsalada
	Sasoiko fruta Ogi integrala	Sasoiko fruta Ogia	Jogurt naturala Ogia	Sasoiko fruta Ogia	Sasoiko fruta Ogia
	11//	12//	13//	14//	15//
	Arroza barazkiekin Txahal-raguta bere zukuan	Minestrone zopa Legatza saltsa berdean	Porrusalda Txerri-txuleta Errioxako erara	Brokoli gainerrea Tagliatelle INTEGRALA Wokean egina	Ilarrak urdaiazpiko serranoarekin Patata eta kuiatxo tortilla
2	Uraza, tomate eta tipula entsalada	Tomate ondua	Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada		Azenario glasatua
	Sasoiko fruta Ogia	Fruta-mazedonia Ogia	Sasoiko fruta Ogia	Zaporeko jogurta Ogia	Sasoiko fruta Ogi integrala
	Tagliatelle tomate-saltsarekin Indioilar-izter erreak Patata erreak	Barazki-tenpura Palometa tomatearekin Patata-purea	Menestra Nafarroako erara Txahal-eskalopeak saltsan Uraza, oliba beltz eta arto entsalada	Paella mistoa Arrain FRESKOA labean erreta Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada	Kuiatxo-krema gaztarekin Arrautza gainerreak Tomatea Proventzako erara
3	Sasoiko fruta Ogia	Sasoiko fruta Ogia	Jogurt naturala Ogia	Sasoiko fruta Ogia	Sasoiko fruta Ogi integrala
	Farfalle Napoliko erara Ajoarriero bakailaoa Kuiatxoa labean erreta	Baserriko barazki-salteatua Oilaskoa baratxuriarekin Pilaf arroza	Barrengorri-krema Izokina papillotean Patata frijituak	Patatak marinela erara Barrengorri-nahaskia Uraza, oliba beltz eta arto entsalada	Entsalada grekoa Txahal-eskalope birrineztatua Uraza, tomate eta tipula entsalada
4	Sasoiko fruta Ogia	Sasoiko fruta Ogia	Jogurt naturala Ogia	Sasoiko fruta Ogi integrala	Sasoiko fruta Ogia

Lekale lehorrik gabeko menua - Urria 2023/2024

ASTE	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	2//	3//	4//	5//	6//
5	Atun-marmitakoa Txahal-haragi-bolak saltsan Baby azenarioa Sasoiko fruta Ogia	Brokoli salteatua Patata-tortilla Tomate errea Sasoiko fruta Ogia	Alberjinieta beteak Legatz frijitua Patatak panadera erara Sasoiko fruta Ogia	Patata- eta porru-krema Txerri-urdaiazpiko errea labean Uraza, tomate eta tipula entsalada Sasoiko fruta Ogia	Barazki-arroz krematsua Tortilla frantsesa Uraza, arto eta azenario entsalada Jogurt naturala Ogi integrala
	9//	10//	11//	12 FESTA - EGUN	
6	Barazki-tenpura Patata eta kuitxo tortilla Uraza, tomate eta tipula entsalada Sasoiko fruta Ogia	Bost gutziako arroza (etxean egina) Bakailaoa pil-pilean Azenarioa baratxuriarekin Sasoiko fruta Ogia	Juliana zopa Txahala labean erreta belar usaintsuekin Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada Sasoiko fruta Ogia		Kuiatxo-krema Tagliatelle INTEGRALA Wokean egina Uraza, sagar eta tomate entsalada Sasoiko fruta Ogi integrala
	16//	17//	18//	19//	20//
7	Makarroi INTEGRALAK barazkiekin Txahal-raguta bere zukuan Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada Sasoiko fruta Ogia	Kinoa, piper eta arto gozo entsalada Perka Erromako erara Tomate errea Sasoiko fruta Ogia	Mantxako pistoa Oilaskoa baratxuriarekin Patata egosiak Jogurt naturala Ogia	Bost gutziako arroza (etxean egina) Arrain FRESKOA labean erreta eta limoiarekin 4 urtaroko entsalada artoarekin eta olibekin Sasoiko fruta Ogia	Minestrone zopa Arrautza gainerreak Uraza-entsalada olibekin eta aza gorriarekin Sasoiko fruta Ogi integrala
	23//	24//	25//	26//	27//
8	Paella mistoa York urdaiazpiko tortilla Azenario glasatua Sasoiko fruta Ogia	Lekak patata eta azenarioarekin salteatuta Txahal-eskalope birrineztatua Pilaf arroza Sasoiko fruta Ogia	Pasta tomate naturalarekin Berdela labean erreta Udaberriko entsalada tomatearekin eta errefautxoekin Jogurt naturala Ogia	Barazki-tenpura Indioilar-izter erreak Patata-purea Sasoiko fruta Ogia	Brokoli gainerrea Ajoarriero bakailaoa Uraza, oliba beltz eta arto entsalada Sasoiko fruta Ogi integrala
	30//	31//			
9	Arroz INTEGRALA tomatearekin Zainzuri-nahaskia Azenario-entsalada Sasoiko fruta Ogia	Kuia-krema ogi-txigorkiekin Oilasko-izterrendoa labean erreta Pasta salteatua Sasoiko fruta Ogi integrala			

Lekale lehorrik gabeko menua - Azaroa 2023/2024

ASTE	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
			1 FESTA - EGUN	2//	3//
9				Menestra Nafarroako erara Txahal-haragizko pastela Kuiatxo labean erreta Sasoiko fruta Ogia	Patata-purea ogi-txigorkiekin Arrautzak platerean Uraza, oliba beltz eta arto entsalada Sasoiko fruta Ogia
	6//	7//	8//	9//	10//
10	Espageti INTEGRALAK funghi-saltsarekin Perka belar finekin	Patatak barazkiekin Indioilar-txuleta labean erreta	Mantxako pistoa Patata-tortilla tipularekin eta maionesarekin	Arroz INTEGRALA tomatearekin Izokina labean erreta Piper erreak	Hiru koloreko barazkiak (brokolia, azenarioa eta patata) Txahal-haragi-bolak saltsan
	Askotariko entsalada tomatearekin eta azenarioarekin Sasoiko fruta Ogia	Uraza, oliba beltz eta arto entsalada Sasoiko fruta Ogia	Fruta-mazedonia Ogia	Jogurt naturala Ogia	Sasoiko fruta Ogi integrala
	13//	14//	15//	16//	17//
11	Patatak marinel erara Arrautza gainerreak Tomate eta gazta fresko entsalada	Menestra sueztitua Txerri-txuleta labean erreta Pilaf arroza	Tagliatelle tomate-saltsarekin Gazta-tortilla Aza	Brokoli gainerrea Txahal-raguta bere zukuari Pasta salteatua	Barazki-risottoa Arrain FRESKOA labean erreta Uraza, tomate eta tipula more entsalada Sasoiko fruta Ogi integrala
	Sasoiko fruta Ogia	Sasoiko fruta Ogia	Jogurt naturala Ogia	Sasoiko fruta Ogia	Sasoiko fruta Ogi integrala
	20//	21//	22//	23//	24//
1	Makarroiak barazkiekin	Arroz INTEGRALA tomatearekin	Lekak patata eta azenarioarekin salteatuta	Juliana zopa	Menestra Nafarroako erara
	Bakailaoa Bilboko erara Piper berde frijitua	Tortilla frantsesa Uraza, arto eta azenario entsalada	Txahal erregosia jardineraren erara Kinoa, erremolatxa eta gazta entsalada	Arrautzak platerean Tomate ondua	Oilasko errea limoiarekin Uraza, tomate eta tipula more entsalada Sasoiko fruta Ogia
	Sasoiko fruta Ogi integrala	Sasoiko fruta Ogia	Jogurt naturala Ogia	Sasoiko fruta Ogia	Sasoiko fruta Ogia
	27//	28//	29//	30//	
2	Arroza barazkiekin Txahal-raguta bere zukuari	Minestrone zopa Legatza saltsa berdean	Porrusalda Txerri-txuleta Errioxako erara	Brokoli gainerrea Tagliatelle INTEGRALA Wokean egina	
	Uraza, tomate eta tipula entsalada	Tomate ondua	Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada		
	Sasoiko fruta Ogia	Fruta-mazedonia Ogia	Sasoiko fruta Ogia	Zaporeko jogurta Ogia	

Lekale lehorrik gabeko menua - Abendua 2023/2024

ASTE	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
					1//
2					Ilarrak urdaiazpiko serranoarekin Patata eta kuiatxo tortilla Azenario glasatua Sasoiko fruta Ogi integrala
	4//	5//	6 FESTA - EGUN	7//	8 FESTA - EGUN
3	Tagliatelle tomate-saltsarekin Indioilar-izter erreak Patata erreak Sasoiko fruta Ogia	Barazki-tenpura Palometa tomatearekin Patata-purea Sasoiko fruta Ogia		Paella mistoa Arrain FRESKOA labean erreta Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada Sasoiko fruta Ogia	
	11//	12//	13//	14//	15//
4	Farfalle Napoliko erara Ajoarriero bakailaoa Kuiatxo labean erreta Sasoiko fruta Ogia	Baserriko barazki-salteatua Oilaskoa baratxuriarekin Pilaf arrosa Sasoiko fruta Ogia	Barrengorri-krema Izokina papillotean Patata frijituak Jogurt naturala Ogia	Patatak marinel erara Barrengorri-nahaskia Uraza, oliba beltz eta arto entsalada Sasoiko fruta Ogi integrala	Entsalada grekoa Txahal-eskalope birrineztatua Uraza, tomate eta tipula entsalada Sasoiko fruta Ogia
	18//	19//	20//	21//	22//
5	Atun-marmitakoa Txahal-haragi-bolak saltsan Baby azenarioa Sasoiko fruta Ogia	Brokoli salteatua Patata-tortilla Tomate errea Sasoiko fruta Ogia	Alberjina beteak Legatz frijitua Patatak panadera erara Sasoiko fruta Ogia	Patata- eta porru-krema Txerri-urdaiazpiko errea labean Uraza, tomate eta tipula entsalada Sasoiko fruta Ogia	Barazki-arroz krematsua Tortilla frantsesa Uraza, arto eta azenario entsalada Jogurt naturala Ogi integrala

Esnerik gabeko menua - Iraila 2023/2024

ASTE	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	4//	5//	6//	7//	8//
	Makarroiak barazkiekin	Dilistak arroz INTEGRALAREKIN eta barazkiekin	Lekak patata eta azenarioarekin salteatuta	Txixirio eltzekaria	Menestra Nafarroako erara
1	Bakailaoa Bilboko erara Piper berde frijituak	Tortilla frantsesa Uraza, arto eta azenario entsalada	Txahal erregosia jardinera erara Kinoa, erremolatxa eta tomate entsalada	Arrautzak platerean Tomate ondua	Oilasko errea limoiarekin Uraza, tomate eta tipula more entsalada
	Sasoiko fruta Ogi integrala	Sasoiko fruta Ogia	Jogurt naturala Ogia	Sasoiko fruta Ogia	Sasoiko fruta Ogia
	11//	12//	13//	14//	15//
	Arroza barazkiekin	Babarrun zuri erregosia barazkiekin	Porrusalda	Brokoli salteatua	Ilarrak urdaiazpiko serranoarekin
2	Txahal-raguta bere zukuan Uraza, tomate eta tipula entsalada	Legatza saltsa berdean Tomate ondua	Txerri-txuleta Errioxako erara Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada	Tagliatelle INTEGRALA Wokean egina	Patata eta kuitxo tortilla Azenario glasatua
	Sasoiko fruta Ogia	Fruta-mazedonia Ogia	Sasoiko fruta Ogia	Jogurt naturala Ogia	Sasoiko fruta Ogi integrala
	18//	19//	20//	21//	22//
3	Dilistak Amamaren erara Indioilar-izter erreak Patata erreak	Barazki-tenpura Palometa tomatearekin Pilaf arroza	Babarrun nabar gisatuak Txahal-eskalopeak saltsan Uraza, oliba beltz eta arto entsalada	Paella mistoa Arrain FRESKOA labean erreta Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada	Kuia-krema ogi-txigorkiekin Arrautzak platerean Tomatea Proventzako erara
	Sasoiko fruta Ogia	Sasoiko fruta Ogia	Jogurt naturala Ogia	Sasoiko fruta Ogia	Sasoiko fruta Ogi integrala
	25//	26//	27//	28//	29//
4	Farfalle Napoliko erara Ajoarriero bakailaoa Kuiatxo labean erreta Sasoiko fruta Ogia	Baserriko barazki-salteatua Oilaskoa baratxuriarekin Pilaf arroza Sasoiko fruta Ogia	Dilistak txorizoarekin Izokina papillotean Patata frijituak Jogurt naturala Ogia	Patatak marinel erara Barrigorri-nahaskia Uraza, oliba beltz eta arto entsalada Sasoiko fruta Ogi integrala	Txixirioak ziazerbekin Txahal-eskalope birrineztatua Uraza, tomate eta tipula entsalada Sasoiko fruta Ogia

Esnerik gabeko menua - Urria 2023/2024

ASTE	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	2// Atun-marmitakoa	3// Txitxirioak barazkiekin	4// Arroz zopa	5// Babarrun zuri erregosiak barazkiekin	6// Arroza barazkiekin
5	Txahal-haragi-bolak saltsan Baby azenarioa Sasoiko fruta Ogia	Patata-tortilla Tomate errea Sasoiko fruta Ogia	Legatz frijitua Patatak panadera erara Sasoiko fruta Ogia	Txerri-urdaiazpiko errea labean Uraza, tomate eta tipula entsalada Sasoiko fruta Ogia	Tortilla frantsesa Uraza, arto eta azenario entsalada Jogurt naturala Ogi integrala
	9// Dilista gisatuak barazkiekin Patata eta kuiatxo tortilla	10// Bost gutuziako arroza (etxean egina) Bakailaoa pil-pilean	11// Txitxirio eltzekaria Txahala labean erreta belar usaintsuekin	12 FESTA - EGUN	13// Kuiatxo-krema Tagliatelle INTEGRALA Wokean egina
6	Uraza, tomate eta tipula entsalada Sasoiko fruta Ogia	Azenarioa baratxuriarekin Sasoiko fruta Ogia	Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada Sasoiko fruta Ogia		Uraza, sagar eta tomate entsalada Sasoiko fruta Ogi integrala
	16// Makarroi INTEGRALAK barazkiekin	17// Dilista gisatuak barazkiekin	18// Mantxako pistoa	19// Babarrun zuri erregosiak barazkiekin	20// Minestrone zopa
7	Txahal-raguta bere zukuan Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada Sasoiko fruta Ogia	Perka Erromako erara Tomate errea Sasoiko fruta Ogia	Oilaskoa baratxuriarekin Patata egosiak Jogurt naturala Ogia	Arrain FRESKOA labean erreta eta limoiarekin 4 urtaroko entsalada artoarekin eta olibekin Sasoiko fruta Ogia	Arrautzak platerean Uraza-entsalada olibekin eta aza gorriarekin Sasoiko fruta Ogi integrala
	23// Paella mistoa	24// Lekak patata eta azenarioarekin salteatuta	25// Babarrun nabarrak txorizoarekin	26// Barazki-tenpura	27// Brokoli salteatua
8	York urdaiazpiko tortilla Azenario glasatua Sasoiko fruta Ogia	Txahal-eskalope birrineztatua Pilaf arroza Sasoiko fruta Ogia	Berdela labean erreta Udaberriko entsalada tomatearekin eta errefautxoekin Jogurt naturala Ogia	Indoiilar-izter erreak Patata erreak Sasoiko fruta Ogia	Ajoarriero bakailaoa Uraza, oliba beltz eta arto entsalada Sasoiko fruta Ogi integrala
	30// Arroz INTEGRALA tomatearekin	31// Kuiak-krema ogi-txigorkiekin			
9	Zainzuri-nahaskia Azenario-entsalada Sasoiko fruta Ogia	Txitxirio falafela Pasta salteatua Sasoiko fruta Ogi integrala			

Esnerik gabeko menua - Azaroa 2023/2024

ASTE	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
			1 FESTA - EGUN	2//	3//
				Menestra Nafarroako erara	Babarrun zuri erregosiak barazkiekin
9				Txahal-eskalopeak saltsan Kuiatxoa labean erreta Sasoiko fruta Ogia	Arrautzak platerean Uraza, oliba beltz eta arto entsalada Sasoiko fruta Ogia
	6//	7//	8//	9//	10//
	Makarroi INTEGRALAK barazkiekin	Dilistak Amamaren erara	Mantxako pistoa	Txixirioak txorizoarekin	Hiru koloreko barazkiak (brokolia, azenarioa eta patata)
10	Perka belar finekin	Indioilar-txuleta labean erreta	Patata-tortilla tipularekin eta maionesarekin	Izokina labean erreta	Txahal-haragi-bolak saltsan
	Askotariko entsalada tomatearekin eta azenarioarekin	Uraza, oliba beltz eta arto entsalada		Piper erreak	
	Sasoiko fruta Ogia	Sasoiko fruta Ogia	Fruta-mazedonia Ogia	Jogurt naturala Ogia	Sasoiko fruta Ogi integrala
	13//	14//	15//	16//	17//
11	Patatak marinela erara	Menestra sueztitua	Babarruna	Brokoli salteatua	Arroza barazkiekin
	Arrautzak platerean	Txerri-txuleta labean erreta	Tortilla frantsesa	Txahal-raguta bere zukuari	Arrain FRESKOA labean erreta
	Askotariko entsalada tomatearekin eta azenarioarekin	Pilaf arroza	Aza	Pasta salteatua	Uraza, tomate eta tipula more entsalada
	Sasoiko fruta Ogia	Sasoiko fruta Ogia	Jogurt naturala Ogia	Sasoiko fruta Ogia	Sasoiko fruta Ogi integrala
	20//	21//	22//	23//	24//
	Makarroiak barazkiekin	Dilistak arroz INTEGRALAREKIN eta barazkiekin	Lekak patata eta azenarioarekin salteatuta	Txixirio eltzekaria	Menestra Nafarroako erara
1	Bakailaoa Bilboko erara	Tortilla frantsesa	Txahal erregosia jardineraren erara	Arrautzak platerean	Oilasko erreka limoiarekin
	Piper berde frijituak	Uraza, arto eta azenario entsalada	Kinoa, erremolatxa eta tomate entsalada	Tomate ondua	Uraza, tomate eta tipula more entsalada
	Sasoiko fruta Ogi integrala	Sasoiko fruta Ogia	Jogurt naturala Ogia	Sasoiko fruta Ogia	Sasoiko fruta Ogia
	27//	28//	29//	30//	
	Arroza barazkiekin	Babarrun zuri erregosiak barazkiekin	Porrusalda	Brokoli salteatua	
2	Txahal-raguta bere zukuari	Legatza saltsa berdean	Txerri-txuleta Errioxako erara	Tagliatelle INTEGRALA Wokean egin	
	Uraza, tomate eta tipula entsalada	Tomate ondua	Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada		
	Sasoiko fruta Ogia	Fruta-mazedonia Ogia	Sasoiko fruta Ogia	Jogurt naturala Ogia	

Esnerik gabeko menua - Abendua 2023/2024

ASTE	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
					1// Ilarrak urdaiazpiko serranoarekin Patata eta kuiatxo tortilla Azenario glasatua Sasoiko fruta Ogi integrala
2					
	4//	5//	6 FESTA - EGUN	7//	8 FESTA - EGUN
	Dilistak Amamaren erara	Barazki-tenpura		Paella mistoa	
	Indioilar-izter erreak	Palometa tomatearekin		Arrain FRESKOA labean erreta	
3	Patata erreak	Pilaf arrosa		Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada	
	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta		Sasoiko fruta	
	Ogia	Ogia		Ogia	
	11//	12//	13//	14//	15//
	Farfalle Napoliko erara	Baserriko barazki-salateatua	Dilistak txorizoarekin	Patatak marinela erara	Txitxirioak ziazerbekin
	Ajoarriero bakailoa	Oilaskoa baratxuriarekin	Izokina papillotean	Barregorri-nahaskia	Txahal-eskalope birrineztatua
4	Kuiatxo labean erreta	Pilaf arrosa	Patata frijituak	Uraza, oliba beltz eta arto entsalada	Uraza, tomate eta tipula entsalada
	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta	Jogurt naturala	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta
	Ogia	Ogia	Ogia	Ogi integrala	Ogia
	18//	19//	20//	21//	22//
	Atun-marmitakoa	Txitxirioak barazkiekin	Arroz zopa	Babarrun zuri erregosiak barazkiekin	Arrosa barazkiekin
5	Txahal-haragi-bolak saltsan	Patata-tortilla	Legatz frijitua	Txerri-urdaiazpiko errea labean	Tortilla frantsesa
	Baby azenaria	Tomate errea	Patatak panadera erara	Uraza, tomate eta tipula entsalada	Uraza, arto eta azenario entsalada
	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta	Jogurt naturala
	Ogia	Ogia	Ogia	Ogia	Ogi integrala

Arrautzarik gabeko menua - Iraila 2023/2024

ASTE	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	4//	5//	6//	7//	8//
	Pasta barazkiekin DIETA	Dilistak arroz INTEGRALAREKIN eta barazkiekin	Lekak patata eta azenarioarekin salteatuta	Txixirio eltzekaria	Menestra Nafarroako erara
1	Bakailaoa Bilboko erara	Indioilar-txuleta labean erreta	Txahal erregosia jardinera erara	Izokina papillotean	Oilasko errea limoiarekin
	Piper berde frijituak	Uraza, arto eta azenario entsalada	Kinoa, erremolatxa eta gazta entsalada	Tomate ondua	Uraza, tomate eta tipula more
	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta	Jogurt naturala	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta
	Ogi integrala	Ogia	Ogia	Ogia	Ogia
	11//	12//	13//	14//	15//
	Arroza barazkiekin	Babarrun zuri erregosiak barazkiekin	Porrusalda	Brokoli salteatua	Ilarrak urdaiazpiko serranoarekin
2	Txahal-raguta bere zukuan	Legatza saltsa berdean	Txerri-txuleta Errioxako erara	Pasta Wokean egina DIETA	Oilasko-izterondoan labean erreta
	Uraza, tomate eta tipula entsalada	Tomate ondua	Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada		Azenario glasatua
	Sasoiko fruta	Fruta-mazedonia	Sasoiko fruta	Zaporeko jogurta	Sasoiko fruta
	Ogia	Ogia	Ogia	Ogia	Ogi integrala
	18//	19//	20//	21//	22//
	Dilistak Amamaren erara	Hiru koloreko barazkiak (brokolia, azenarioa eta patata)	Babarrun nabar gisatuak	Paella mistoa	Kuiatxo-krema gaztarekin
3	Indioilar-izter erreak	Palometa tomatearekin	Txahal-eskalopeak saltsan	Arrain FRESKOA labean erreta	Oilasko-xerra plantxan
	Patata erreak	Patata-purea	Uraza, oliba beltz eta arto entsalada	Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada	Tomatea Proventzako erara
	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta	Jogurt naturala	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta
	Ogia	Ogia	Ogia	Ogia	Ogi integrala
	25//	26//	27//	28//	29//
	Pasta Napoliko erara DIETA	Baserriko barazki-salteatua	Dilistak txorizoarekin	Patatak marinel erara	Txixirioak ziazerbeekin
4	Ajoarriero bakailaoa	Oilaskoa baratxuriarekin	Izokina papillotean	Indioilar-txuleta labean erreta	Txahal-eskalopeak saltsan
	Kuiatxoa labean erreta	Pilaf arroza	Patata frijituak	Uraza, oliba beltz eta arto entsalada	Uraza, tomate eta tipula entsalada
	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta	Jogurt naturala	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta
	Ogia	Ogia	Ogia	Ogi integrala	Ogia

Arrautzarik gabeko menua - Urria 2023/2024

ASTE	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	2//	3//	4//	5//	6//
	Atun-marmitakoa	Txixirioak barazkiekin	Alberjinia, mozzarella eta tomate	Babarrun zuri erregosiak barazkiekin	Barazki-arroz krematsua
	Txahal-haragi-bolak saltsan	Oilasko-izterondoak labean erreta	Legatz frijitua	Txerri-urdaiazpiko errea labean	Ajoarriero-arraina
5	Baby azenarioa	Tomate errea	Patatak panadera erara	Uraza, tomate eta tipula entsalada	Uraza, arto eta azenario entsalada
	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta	Jogurt naturala
	Ogia	Ogia	Ogia	Ogia	Ogi integrala
	9//	10//	11//	12 FESTA - EGUN	13//
	Dilista gisatuak barazkiekin	Arroza barazkiekin	Txixirio eltzekaria		Kuiatxo-krema
	Oilasko-xerra plantxan	Bakailaoa pil-pilean	Txahala labean erreta belar usaintsuekin		Pasta Wokean egin DIETA
6	Uraza, tomate eta tipula entsalada	Azenarioa baratxuriarekin	Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada		Uraza, sagar eta tomate entsalada
	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta		Sasoiko fruta
	Ogia	Ogia	Ogia		Ogi integrala
	16//	17//	18//	19//	20//
	Pasta barazkiekin DIETA	Dilista gisatuak barazkiekin	Mantxako pistoa	Babarrun zuri erregosiak barazkiekin	Pasta zopa DIETA
7	Txahal-raguta bere zukuan	Perka belar finekin	Oilaskoa baratxuriarekin	Arrain FRESKOA labean erreta eta limoiarekin	Txerri-txuleta labean erreta
	Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada	Tomate errea	Patata egosiak	4 urtaroko entsalada artoarekin eta olibekin	Uraza-entsalada olibekin eta aza gorriarekin
	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta	Jogurt naturala	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta
	Ogia	Ogia	Ogia	Ogia	Ogi integrala
	23//	24//	25//	26//	27//
	Paella mistoa	Lekak patata eta azenarioarekin salteatuta	Babarrun nabarrak txorizoarekin	Hiru koloreko barazkiak (brokolia, azenarioa eta patata)	Brokoli salteatua
8	Oilasko-xerra plantxan	Txahal-eskalopeak saltsan	Berdela labean erreta	Indioilar-izter erreak	Ajoarriero bakailaoa
	Azenario gisatua	Pilaf arroza	Udaberriko entsalada tomatearekin eta errefautxoekin	Patata-purea	Uraza, oliba beltz eta arto entsalada
	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta	Jogurt naturala	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta
	Ogia	Ogia	Ogia	Ogia	Ogi integrala
	30//	31//			
9	Arroz INTEGRALA tomatearekin	Kuia-krema ogi-txigorkiekin			
	Legatz frijitua	Txixirio falafela			
	Azenario-entsalada	Pasta salteatua DIETA			
	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta			
	Ogia	Ogi integrala			

Arrautzarik gabeko menua - Azaroa 2023/2024

ASTE	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
			1 FESTA - EGUN	2//	3//
9				Menestra Nafarroako erara Txahal-haragizko pastela Kuiatxo labean erreta Sasoiko fruta Ogia	Babarrun zuri erregosiak barazkiekin Oilasko-izterrondoa labean erreta Uraza, oliba beltz eta arto entsalada Sasoiko fruta Ogia
	6//	7//	8//	9//	10//
10	Espageti INTEGRALAK funghi-saltsarekin DIETA Perka belar finekin	Dilistak Amamaren erara Indioilar-txuleta labean erreta	Mantxako pistoa Oilasko-izterrondoa labean erreta	Txitxirioak txorizoarekin Izokina labean erreta	Hiru koloreko barazkiak (brokolia, azenarioa eta patata) Txahal-haragi-bolak saltsan
	Askotariko entsalada tomatearekin eta azenarioarekin Sasoiko fruta Ogia	Uraza, oliba beltz eta arto entsalada Sasoiko fruta Ogia	Pilaf arrosa Fruta-mazedonia Ogia	Piper erreak Jogurt naturala Ogia	Sasoiko fruta Ogi integrala
	13//	14//	15//	16//	17//
11	Patatak marinela erara Oilasko-xerra plantxan Tomate eta gazta fresko entsalada Sasoiko fruta Ogia	Menestra sueztitua Txerri-txuleta labean erreta Pilaf arrosa Sasoiko fruta Ogia	Babarruna Legatz labean Aza Jogurt naturala Ogia	Brokoli salteatua Txahal-raguta bere zukuan Pasta salteatua DIETA Sasoiko fruta Ogia	Barazki-risottoa Arrain FRESKOA labean erreta Uraza, tomate eta tipula more Sasoiko fruta Ogi integrala
	20//	21//	22//	23//	24//
1	Pasta barazkiekin DIETA Bakailaoa Bilboko erara Piper berde frijituak Sasoiko fruta Ogi integrala	Dilistak arroz INTEGRALAREKIN eta barazkiekin Indioilar-txuleta labean erreta Uraza, arto eta azenario entsalada Sasoiko fruta Ogia	Lekak patata eta azenarioarekin salteatuta Txahal erregosia jardinera erara Kinoa, erremolatxa eta gazta entsalada Jogurt naturala Ogia	Txitxirio eltzekaria Izokina papillotean Tomate ondua Sasoiko fruta Ogia	Menestra Nafarroako erara Oilasko errea limoiarekin Uraza, tomate eta tipula more Sasoiko fruta Ogia
	27//	28//	29//	30//	
2	Arroza barazkiekin Txahal-raguta bere zukuan Uraza, tomate eta tipula entsalada Sasoiko fruta Ogia	Babarrun zuri erregosiak barazkiekin Legatza saltsa berdean Tomate ondua Fruta-mazedonia Ogia	Porrusalda Txerri-txuleta Errioxako erara Uraza, erremolatxa eta azenario Sasoiko fruta Ogia	Brokoli salteatua Pasta Wokean egina DIETA Zaporeko jogurta Ogia	

Arrautzarik gabeko menua - Abendua 2023/2024

ASTE	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
					1// Ilarrak urdaiazpiko serranoarekin
2					Oilasko-izterrondoa labean erreta Azenario glasatua Sasoiko fruta Ogi integrala
	4//	5//	6 FESTA - EGUN	7//	8 FESTA - EGUN
3	Dilistak Amamaren erara Indioilar-izter erreak Patata erreak Sasoiko fruta Ogia	Hiru koloreko barazkiak (brokolia, azenarioa eta patata) Palometa tomatearekin Patata-purea Sasoiko fruta Ogia		Paella mistoa Arrain FRESKOA labean erreta Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada Sasoiko fruta Ogia	
4	11// Pasta Napoliko erara DIETA Ajoarriero bakailoa Kuiatxoa labean erreta Sasoiko fruta Ogia	12// Baserriko barazki-salteatua Oilaskoa baratxuriarekin Pilaf arrosa Sasoiko fruta Ogia	13// Dilistak txorizoarekin Izokina papillotean Patata frijituak Jogurt naturala Ogia	14// Patatak marinela erara Indioilar-txuleta labean erreta Uraza, oliba beltz eta arto entsalada Sasoiko fruta Ogi integrala	15// Txitxirioak ziazerbeekin Txahal-eskalopeak saltsan Uraza, tomate eta tipula entsalada Sasoiko fruta Ogia
5	18// Atun-marmitakoa Txahal-haragi-bolak saltsan Baby azenarioa Sasoiko fruta Ogia	19// Txitxirioak barazkiekin Oilasko-izterrondoa labean erreta Tomate errea Sasoiko fruta Ogia	20// Alberjina, mozzarella eta tomate hostopila Legatz frijitua Patatak panadera erara Sasoiko fruta Ogia	21// Babarrun zuri erregosiak barazkiekin Txerri-urdaiazpiko errea labean Uraza, tomate eta tipula entsalada Sasoiko fruta Ogia	22// Barazki-arroz krematsua Ajoarriero-arraina Uraza, arto eta azenario entsalada Jogurt naturala Ogi integrala