

OCTUBRE URRIA

curso 2019-2020 / 2019-2020 ikasturtea



LUNES ASTELEHENA

MARTES ASTEARTEA

MIÉRCOLES ASTEAZKENA

JUEVES OSTEGUNA

VIERNES OSTIRALA

Todos nuestros platos son elaborados con aceite de oliva.

Jaki guztiak oliba-olioarekin prestatzen ditugu.

07 KCal. 653 H.C. 111 Lip. 16 P. 22

- CREMA DE CALABAZA Y MANZANA
- CODITOS CON ATÚN
- YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR
- PAN MIFIBRA

- KALABAZA ETA SAGAR KREMA
- KODITOK HEGALUZEAREKIN
- JOGURT NATURALA AZUKRERIK GABE
- MIFIBRA OGIA

14 KCal. 515 H.C. 66 Lip. 22 P. 15

- PURÉ DE VERDURAS
- TORTILLA DE PATATA AUSOLAN
- GUARNICIÓN LECHUGA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- BARAZKI PUREA
- AUSOLAN PATATA TORTILLA
- LETXUA GOARNIZIOA
- FRUTA FRESKOIA
- MIFIBRA OGIA

21 KCal. 510 H.C. 67 Lip. 19 P. 21

- ENSALADA MIXTA
- LENTEJAS CON ARROZ ECOLÓGICO INTEGRAL
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- ENTSALADA MISTOA
- DILISTAK ARROZ INTEGRAL EKOLOGIKOAREKIN
- FRUTA FRESKOIA
- MIFIBRA OGIA

28 KCal. 457 H.C. 51 Lip. 17 P. 25

- JUDÍA VERDE CASERA
- FILETE BRASEADO
- LECHUGA CENTRO DE MESA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- ETXEKO LEKAK
- TXINGARTUTAKO XERRA
- LETXUA MAHAJ ERDIAN
- FRUTA FRESKOIA
- MIFIBRA OGIA

01 KCal. 591 H.C. 104 Lip. 15 P. 16

- CREMA DE CALABACÍN
- ARROZ CON VERDURAS Y CÚRCUMA
- YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR
- PAN MIFIBRA

- KUJATXO KREMA
- ARROZ KURKUMA ETA BARAZKIEKIN
- JOGURT NATURALA AZUKRERIK GABE
- MIFIBRA OGIA

08 KCal. 575 H.C. 73 Lip. 24 P. 40

- LENTEJAS CASERAS
- FILETE DE LIMANDA REBOZADA
- GUARNICIÓN LIMÓN
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- ETXEKO DILISTAK
- LIMANDA XERRA ARRAUTZEZTATUA
- LIMOIA GOARNIZIOA
- FRUTA FRESKOIA
- MIFIBRA OGIA

15 KCal. 737 H.C. 106 Lip. 24 P. 29

- ARROZ TRES DELICIAS
- POLLO AL AJILLO
- GUARNICIÓN LECHUGA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- HIRU GUTIZTAKO ARROZA
- OILASKOIA BARATXURITAN
- LETXUA GOARNIZIOA
- FRUTA FRESKOIA
- MIFIBRA OGIA

22 KCal. 660 H.C. 76 Lip. 27 P. 31

- PATATAS A LA RIOJANA
- ABADJO REBOZADO
- GUARNICIÓN LECHUGA Y ZANAHORIA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- PATATAK ERRIOXAR ERARA
- ABADIRA ARRAUTZEZTATUA
- LETXUA ETA AZENARIOA GOARNIZIOA
- FRUTA FRESKOIA
- MIFIBRA OGIA

29 KCal. 516 H.C. 68 Lip. 13 P. 34

- GARBANZOS CON VERDURA
- FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON CLAVO
- YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR
- PAN MIFIBRA

- TXITXIRIOAK BARAZKIEKIN
- LEGATZ XERRA SALTAN ILTZEAREKIN
- JOGURT NATURALA AZUKRERIK GABE
- MIFIBRA OGIA

02 KCal. 771 H.C. 69 Lip. 36 P. 46

- ENSALADA CON GARBANZOS
- FILETE DE POLLO EN SALSA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- ENTSALADA TXITXIRIOAREKIN
- OILASKO XERRA SALTAN
- FRUTA FRESKOIA
- MIFIBRA OGIA

09 KCal. 704 H.C. 102 Lip. 22 P. 28

- ARROZ CON TOMATE
- MUSLO DE POLLO ASADO
- GUARNICIÓN LECHUGA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- ARROZA TOMATEAREKIN
- OILASKO IZTER ERREA
- LETXUA GOARNIZIOA
- FRUTA FRESKOIA
- MIFIBRA OGIA

16 KCal. 653 H.C. 76 Lip. 23 P. 38

- ALUBIA PINTA CON VERDURAS
- BACALAO AL HORNO
- GUARNICIÓN LECHUGA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- BABARRUN GORRIAK BARAZKIEKIN
- BAKAILAOA LABEAN EGINA
- LETXUA GOARNIZIOA
- FRUTA FRESKOIA
- MIFIBRA OGIA

23 KCal. 637 H.C. 57 Lip. 35 P. 26

- CREMA DE CALABAZA
- HAMBURGUESAS CON TOMATE
- LECHUGA CENTRO DE MESA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- KALABAZA KREMA
- HAMBURGESA TOMATEAREKIN
- LETXUA MAHAJ ERDIAN
- FRUTA FRESKOIA
- MIFIBRA OGIA

30 KCal. 775 H.C. 115 Lip. 24 P. 30

- ARROZ CON MAÍZ A LA CRIOLLA
- POLLO AL AJILLO
- GUARNICIÓN LECHUGA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- ARROZAARTOAREKIN KREOLA ERARA
- OILASKOIA BARATXURITAN
- LETXUA GOARNIZIOA
- FRUTA FRESKOIA
- MIFIBRA OGIA

03 KCal. 573 H.C. 45 Lip. 32 P. 26

- SOPA DE MIJO ECOLÓGICO
- ALBONDIGAS EN SALSA
- LECHUGA CENTRO DE MESA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- ARTATXIKI EKOLOGIKOIA ZOPA
- ALBONDIGAK SALTAN
- LETXUA MAHAJ ERDIAN
- FRUTA FRESKOIA
- MIFIBRA OGIA

10 Cal. 480 H.C. 54 Lip. 18 P. 29

- BORRAJA CON PATATAS
- LOMO ADOBADO CON PISTO
- LECHUGA Y ZANAHORIA CENTRO DE MESA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- BORRAIA PATATEKIN
- SOLOMO ONTZUTUA PISTOAREKIN
- LETXUA ETA AZENARIOA MAHAJ ERDIAN
- FRUTA FRESKOIA
- MIFIBRA OGIA

17 KCal. 628 H.C. 71 Lip. 26 P. 30

- MENESTRA VERDURAS
- FILETE DE TERNERA EN SALSA CAZADORA
- PASTELITO DE CHOCOLATE
- PAN MIFIBRA

- BARAZKI MENESTRA
- TXAHALKI XERRA EHIZTARI SALTAN
- TXOKOLATEZKO PASTELTXOA
- MIFIBRA OGIA

24 KCal. 580 H.C. 82 Lip. 13 P. 36

- MACARRONES FRESCOS CON TOMATE
- FILETE DE POLLO A LA MANZANA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- MAKARROI FRESKOAK TOMATEAREKIN
- OILASKO XERRA SAGARREKIN
- FRUTA FRESKOIA
- MIFIBRA OGIA

31 KCal. 439 H.C. 59 Lip. 17 P. 15

- CREMA DE BORRAJA
- TORTILLA PAISANA CON ATÚN AUSOLAN
- GUARNICIÓN LECHUGA Y ACEITUNAS
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- BORRAIA KREMA
- AUSOLAN PATATA TERTIJA PIPERRAREKIN
- HEGALUZEAREKIN
- LETXUA ETA OLIBAK
- FRUTA FRESKOIA

04 KCal. 579 H.C. 76 Lip. 18 P. 31

- ALUBIA BLANCA A LA BILBAÍNA
- FILETE DE MERLUZA AL HORNO ESTILO ORIO
- GUARNICIÓN LECHUGA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- BABARRUN ZURIAK BILBOKO ERARA
- LEGATZ XERRA ORIO ERARA
- LETXUA GOARNIZIOA
- FRUTA FRESKOIA
- MIFIBRA OGIA

11 Cal. 565 H.C. 72 Lip. 19 P. 29

- GARBANZOS CON ZANAHORIA Y REFREITO DE AJO
- FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON VERDURITAS
- LECHUGA Y MAÍZ CENTRO DE MESA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- TXITXIRIOAK AZENARIO ETA BARATXURI OILIO ERREAREKIN
- LEGATZ XERRA LABEAN EGINA BARAZKIXOAKIN
- LETXUA ETA ARTOA MAHAJ ERDIAN
- FRUTA FRESKOIA
- MIFIBRA OGIA

18 KCal. 670 H.C. 84 Lip. 27 P. 25

- ESPIRALES FRESCOS CON TOMATE
- FILETE DE MERLUZA REBOZADA
- GUARNICIÓN LECHUGA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- ESPIRAL FRESKOAK TOMATEAREKIN
- LEGATZ XERRA ARRAUTZEZTATUA
- LETXUA GOARNIZIOA
- FRUTA FRESKOIA
- MIFIBRA OGIA

25 KCal. 504 H.C. 63 Lip. 14 P. 34

- ALUBIA BLANCA POCHA
- FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON VERDURITAS
- YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR
- PAN MIFIBRA

- POTXA MOTAKO BABARRUNAK
- LEGATZ XERRA LABEAN EGINA BARAZKIXOAKIN
- JOGURT NATURALA AZUKRERIK GABE
- MIFIBRA OGIA

LUNES ASTELEHENA

MARTES ASTEARTEA

MIÉRCOLES ASTEAZKENA

JUEVES OSTEGUNA

VIERNES OSTIRALA



04 KCal. 584 H.C. 75 Lip. 25 P. 16

- BORRAJA CON PATATAS
- SAN JACOBO
- GUARNICIÓN LECHUGA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- BORRAIA PATATEKIN
- SAN JAKOBOA
- LETXUA GOARNIZIOA
- FRUTA FRESKOIA
- MIFIBRA OGIA

11 KCal. 531 H.C. 59 Lip. 25 P. 19

- CREMA DE PUERROS
- TORTILLA DE PATATA AUSOLAN
- GUARNICIÓN LECHUGA
- YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR
- PAN MIFIBRA

- PORRUKREMA
- AUSOLAN PATATA TORTILLA
- LETXUA GOARNIZIOA
- JOGURT NATURALA AZUKRERIK GABE
- MIFIBRA OGIA

18 KCal. 509 H.C. 68 Lip. 17 P. 23

- ENSALADA VARIADA
- LENTEJAS CASERAS
- YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR
- PAN MIFIBRA

- ENTSALADA ANITZA
- ETXEKO DILISTAK
- JOGURT NATURALA AZUKRERIK GABE
- MIFIBRA OGIA

25 KCal. 447 H.C. 63 Lip. 15 P. 14

- PURÉ DE VERDURAS
- TORTILLA DE PATATA Y PIMIENTO AUSOLAN
- GUARNICIÓN LECHUGA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- BARAZKI PUREA
- AUSOLAN PATATA TORTILLA PIPERRAREKIN
- LETXUA GOARNIZIOA
- FRUTA FRESKOIA
- MIFIBRA OGIA

05 KCal. 626 H.C. 67 Lip. 24 P. 37

- LENTEJAS PARDINAS
- BACALAO AL HORNO
- GUARNICIÓN LECHUGA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- PARDINA DILISTAK
- BAKAILAOA LABEAN EGINA
- LETXUA GOARNIZIOA
- FRUTA FRESKOIA
- MIFIBRA OGIA

12 KCal. 647 H.C. 77 Lip. 25 P. 32

- GARBANZOS CON CALABAZA
- FILETE DE MERLUZA REBOZADA
- GUARNICIÓN LECHUGA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- TXITXIRIOAK KALABAZAREKIN
- LEGATZ XERRA ARRAUTZEZTATUA
- LETXUA GOARNIZIOA
- FRUTA FRESKOIA
- MIFIBRA OGIA

19 KCal. 698 H.C. 97 Lip. 25 P. 26

- MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
- FILETE DE MERLUZA AL HORNO ESTILO ORIO
- GUARNICIÓN LECHUGA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- MAKARROI INTEGRALAK TOMATEAREKIN
- LEGATZ XERRA SALTAN AZENARIO ETA SERRANO URDAIAZPIKOAREKIN
- FRUTA FRESKOIA
- MIFIBRA OGIA

26 KCal. 559 H.C. 79 Lip. 15 P. 30

- GARBANZOS CON ZANAHORIA Y REFREITO DE AJO
- FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON MEJORANA
- LECHUGA CENTRO DE MESA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- TXITXIRIOAK AZENARIO ETA BARATXURI OILIO ERREAREKIN
- OILASKO IZTER ERREA BELARREKIN
- LETXUA MAHAJ ERDIAN
- FRUTA FRESKOIA
- MIFIBRA OGIA

NOVIEMBRE AZAROA

curso 2019-2020 / 2019-2020 ikasturtea



LUNES ASTELEHENA

MARTES ASTEARTEA

MIÉRCOLES ASTEAZKENA

JUEVES OSTEGUNA

VIERNES OSTIRALA

Todos nuestros platos son elaborados con aceite de oliva.

Jaki guztiak oliba-olioarekin prestatzen ditugu.

04 KCal. 584 H.C. 75 Lip. 25 P. 16

- BORRAJA CON PATATAS
- SAN JACOBO
- GUARNICIÓN LECHUGA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- BORRAIA PATATEKIN
- SAN JAKOBOA
- LETXUA GOARNIZIOA
- FRUTA FRESKOIA
- MIFIBRA OGIA

11 KCal. 531 H.C. 59 Lip. 25 P. 19

- CREMA DE PUERROS
- TORTILLA DE PATATA AUSOLAN
- GUARNICIÓN LECHUGA
- YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR
- PAN MIFIBRA

- PORRUKREMA
- AUSOLAN PATATA TORTILLA
- LETXUA GOARNIZIOA
- JOGURT NATURALA AZUKRERIK GABE
- MIFIBRA OGIA

18 KCal. 509 H.C. 68 Lip. 17 P. 23

- ENSALADA VARIADA
- LENTEJAS CASERAS
- YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR
- PAN MIFIBRA

- ENTSALADA ANITZA
- ETXEKO DILISTAK
- JOGURT NATURALA AZUKRERIK GABE
- MIFIBRA OGIA

25 KCal. 447 H.C. 63 Lip. 15 P. 14

- PURÉ DE VERDURAS
- TORTILLA DE PATATA Y PIMIENTO AUSOLAN
- GUARNICIÓN LECHUGA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- BARAZKI PUREA
- AUSOLAN PATATA TORTILLA PIPERRAREKIN
- LETXUA GOARNIZIOA
- FRUTA FRESKOIA
- MIFIBRA OGIA

05 KCal. 626 H.C. 67 Lip. 24 P. 37

- LENTEJAS PARDINAS
- BACALAO AL HORNO
- GUARNICIÓN LECHUGA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- PARDINA DILISTAK
- BAKAILAOA LABEAN EGINA
- LETXUA GOARNIZIOA
- FRUTA FRESKOIA
- MIFIBRA OGIA

12 KCal. 647 H.C. 77 Lip. 25 P. 32

- GARBANZOS CON CALABAZA
- FILETE DE MERLUZA REBOZADA
- GUARNICIÓN LECHUGA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- TXITXIRIOAK KALABAZAREKIN
- LEGATZ XERRA ARRAUTZEZTATUA
- LETXUA GOARNIZIOA
- FRUTA FRESKOIA
- MIFIBRA OGIA

19 KCal. 698 H.C. 97 Lip. 25 P. 26

- MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
- FILETE DE MERLUZA AL HORNO ESTILO ORIO
- GUARNICIÓN LECHUGA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- MAKARROI INTEGRALAK TOMATEAREKIN
- LEGATZ XERRA SALTAN AZENARIO ETA SERRANO URDAIAZPIKOAREKIN
- FRUTA FRESKOIA
- MIFIBRA OGIA

26 KCal. 559 H.C. 79 Lip. 15 P. 30

- GARBANZOS CON ZANAHORIA Y REFREITO DE AJO
- FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON MEJORANA
- LECHUGA CENTRO DE MESA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- TXITXIRIOAK AZENARIO ETA BARATXURI OILIO ERREAREKIN
- OILASKO IZTER ERREA BELARREKIN
- LETXUA MAHAJ ERDIAN
- FRUTA FRESKOIA
- MIFIBRA OGIA

06 KCal. 588 H.C. 83 Lip. 16 P. 29

- ESPIRALES FRESCOS CON TOMATE
- FILETE BRASEADO
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- ESPIRAL FRESKOAK TOMATEAREKIN
- TXINGARTUTAKO XERRA
- FRUTA FRESKOIA
- MIFIBRA OGIA

13 KCal. 729 H.C. 109 Lip. 23 P. 28

- ARROZ CON JUDÍA VERDE, PIMIENTO Y CHAMPIÑÓN
- MUSLO DE POLLO ASADO
- GUARNICIÓN LECHUGA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- ARROZA LEKAK, PIPER ETA TXANPINOIEKIN
- OILASKO IZTER ERREA
- LETXUA GOARNIZIOA
- FRUTA FRESKOIA
- MIFIBRA OGIA

20 KCal. 416 H.C. 49 Lip. 10 P. 34

- CREMA DE COLIFLOR
- FILETE POLLO EN SALSA CON ZANAHORIA Y JAMÓN SERRANO
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- AZALORE KREMA
- OILASKO XERRA SALTAN AZENARIO ETA SERRANO URDAIAZPIKOAREKIN
- FRUTA FRESKOIA
- MIFIBRA OGIA

27 KCal. 685 H.C. 104 Lip. 19 P. 29

- ARROZ A LA CUBANA
- MUSLO DE POLLO ASADO A LAS HIERBAS
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA