ENERO URTARRILA

curso 2019-2020 / 2019-2020 ikasturtea

ausolan

Todos nuestros platos son elaborados con aceite de oliva.

Jaki guztiak oliba-olioarekin prestatzen ditugu.

LUNES ASTELEHENA	MARTES ASTEARTEA	MIÉRCOLES ASTEAZKENA	JUEVES OSTEGUNA	VIERNES OSTIRALA
		01	**02**	**03**
06	**07**	**08** KCal. 682 H.C. 79 Lip. 25 P. 36 • MACARRONES FRESCOS CON TOMATE • FILETE DE POLLO EN SALSA • FRUTA FRESCA • PAN MIFIBRA • MAKARROI FRESKOAK TOMATEAREKIN • OILASKO XERRA SALTSAN • FRUTA FRESKOA • MIFIBRA OGIA	**09** KCal. 607 H.C. 73 Lip. 22 P. 31 • GARBANZOS EN POTAJE • FILETE MERLUZA AL HORNO ESTILO ORIO • GUARNICIÓN LECHUGA • FRUTA FRESCA • PAN MIFIBRA • TXITXIRIOAK POTAJEAN • LEGATZ XERRA ORIO ERARA • LETXUA GOARNIZIOA • FRUTA FRESKOA • MIFIBRA OGIA	**10** KCal. 629 H.C. 58 Lip. 31 P. 31 • CARDO A LA NAVARRA • FILETE DE TERNERA EN SALSA • LECHUGA Y MAÍZ CENTRO DE MESA • YOGUR • PAN MIFIBRA • KARDUA NAFARTAR ERARA • TXAHALKI XERRA SALTSAN • LETXUA ETA ARTOA MAHAI ERDIAN • JOGURTA • MIFIBRA OGIA km.0
13 KCal. 650 H.C. 105 Lip. 17 P. 23 • ARROZ CON TOMATE • FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON VERDURITAS • FRUTA FRESCA • PAN MIFIBRA • ARROZA TOMATEAREKIN • LEGATZ XERRA LABEAN EGINA BARAZKITXOEKIN • FRUTA FRESKOA • MIFIBRA OGIA	**14** KCal. 527 H.C. 60 Lip. 17 P. 34 • LENTEJAS A LA HORTELANA • POLLO AL AJILLO • GUARNICIÓN LECHUGA Y ACEITUNAS • FRUTA FRESCA • PAN MIFIBRA • DILISTAK ORTUZAIN ERARA • OILASKOA BARATXURITAN • LETXUA ETA OLIBAK • FRUTA FRESKOA • MIFIBRA OGIA	**15** KCal. 610 H.C. 61 Lip. 28 P. 31 • JUDÍA VERDE CON PATATAS • LOMO FRESCO CON TOMATE • LECHUGA CENTRO DE MESA • YOGUR • PAN MIFIBRA km.0 • LEKAK PATATEKIN • SOLOMO FRESKOA TOMATEAREKIN • LETXUA MAHAI ERDIAN • JOGURTA • MIFIBRA OGIA	**16** KCal. 642 H.C. 75 Lip. 30 P. 41 • ALUBIA PINTA CON VERDURAS • FILETE DE LIMANDA REBOZADA • GUARNICIÓN LECHUGA • FRUTA FRESCA • PAN MIFIBRA • BABARRUN GORRIAK BARAZKIEKIN • LIMANDA XERRA ARRAUTZEZTATUA • LETXUA GOARNIZIOA • FRUTA FRESKOA • MIFIBRA OGIA	**17** KCal. 547 H.C. 101 Lip. 9 P. 17 • CREMA DE VERDURAS • ESPIRALES FRESCOS CON HUEVO DURO • FRUTA FRESCA • PAN MIFIBRA • BARAZKI KREMA • ESPIRAL FRESKOAK ARRAUTZA EGOSIAREKIN • FRUTA FRESKOA • MIFIBRA OGIA
20 KCal. 573 H.C. 55 Lip. 28 P. 26 • BORRAJA CON REFRITO • FILETE RUSO CON CHAMPIÑONES • FRUTA FRESCA • PAN MIFIBRA • BORRAIA OLIO ERREAREKIN • ERRUSIAR XERRA TXANPINOIEKIN • FRUTA FRESKOA • MIFIBRA OGIA	**21** KCal. 559 H.C. 67 Lip. 20 P. 30 • ALUBIA BLANCA POCHA • FILETE DE MERLUZA AL HORNO • GUARNICIÓN LECHUGA • FRUTA FRESCA • PAN MIFIBRA • POTXA MOTAKO BABARRUNAK • LEGATZ XERRA LABEAN EGINA • LETXUA GOARNIZIOA • FRUTA FRESKOA • MIFIBRA OGIA	**22** KCal. 575 H.C. 109 Lip. 12 P. 13 • CREMA DE BRÓCOLI • ARROZ CON VERDURAS Y CÚRCUMA • FRUTA FRESCA • PAN MIFIBRA • BROKOLI KREMA • ARROZA KURKUMA ETA BARAZKIEKIN • FRUTA FRESKOA • MIFIBRA OGIA	**23** Cal. 771 H.C. 101 Lip. 28 P. 34 • MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE • FOGONERO REBOZADO • GUARNICIÓN LECHUGA • FRUTA FRESCA • PAN MIFIBRA • MAKARROI INTEGRALAK TOMATEAREKIN • SUGINA ARRAUTZEZTATUA • LETXUA GOARNIZIOA • FRUTA FRESKOA • MIFIBRA OGIA	**24** KCal. 495 H.C. 48 Lip. 17 P. 37 • SOPA DE MIJO ECOLÓGICO • FILETE POLLO EN SALSA CIRUELAS • LECHUGA Y MAÍZ CENTRO DE MESA • YOGUR • PAN MIFIBRA eko • ARTATXIKI EKOLOGIKOA ZOPA • OILASKO XERRA ARAN SALTSAN • LETXUA ETA ARTOA MAHAI ERDIAN • JOGURTA • MIFIBRA OGIA km.0
27 KCal. 555 H.C. 67 Lip. 24 P. 19 • CREMA DE PUERROS • TORTILLA DE PATATA AUSOLAN • GUARNICIÓN LECHUGA • YOGUR • PAN MIFIBRA km.0 • PORRU-KREMA • AUSOLAN PATATA TORTILLA • LETXUA GOARNIZIOA • JOGURTA • MIFIBRA OGIA	**28** KCal. 670 H.C. 77 Lip. 33 P. 40 • GARBANZOS CON CALABAZA • FILETE DE LIMANDA REBOZADA • GUARNICIÓN LECHUGA • FRUTA FRESCA • PAN MIFIBRA • TXITXIRIOAK KALABAZAREKIN • LIMANDA XERRA ARRAUTZEZTATUA • LETXUA GOARNIZIOA • FRUTA FRESKOA • MIFIBRA OGIA	**29** KCal. 707 H.C. 103 Lip. 22 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 FRESKOA • MIFIBRA OGIA	**30** KCal. 545 H.C. 47 Lip. 28 P. 28 • JUDÍA VERDE CASERA • ALBÓNDIGAS EN SALSA • FRUTA FRESCA • PAN MIFIBRA • ETXEKO LEKAK • ALBONDIGAK SALTSAN • FRUTA FRESKOA • MIFIBRA OGIA	**31** KCal. 635 H.C. 99 Lip. 16 P. 29 • CODITOS CON TOMATE • ABADEJO AL HORNO CON VERDURITAS • FRUTA FRESCA • PAN MIFIBRA • KODITOAK TOMATEAREKIN • ABADIRA LABEAN EGINA BARAZKITXOEKIN • FRUTA FRESKOA • MIFIBRA OGIA

eko — ECOLÓGICO / EKOLOGIKOA

MENÚ CARDIOSALUDABLE / MENU KARDIOSASUNGARRIA

km.0 — KM. 0 / KM. 0

PLATO NUEVO / PLATER BERRIA

FEBRERO OTSAILA

curso 2019-2020 / 2019-2020 ikasturtea

ausolan

Todos nuestros platos son elaborados con aceite de oliva.

Jaki guztiak oliba-olioarekin prestatzen ditugu.

LUNES ASTELEHENA	MARTES ASTEARTEA	MIÉRCOLES ASTEAZKENA	JUEVES OSTEGUNA	VIERNES OSTIRALA
03 KCal. 597 H.C. 52 Lip. 32 P. 25 • BORRAJA CON REFRITO • HAMBURGUESAS EN SALSA • LECHUGA CENTRO DE MESA • FRUTA FRESCA • PAN MIFIBRA • BORRAIA OLIO ERREAREKIN • HANBURGESAK SALTSAN • LETXUA MAHAI ERDIAN • FRUTA FRESKOA • MIFIBRA OGIA	**04** KCal. 602 H.C. 81 Lip. 17 P. 34 • ALUBIA BLANCA CON PIMIENTO Y ZANAHORIA • BACALAO AL AJOARRIERO • FRUTA FRESCA • PAN MIFIBRA • BABARRUN ZURIAK PIPER ETA AZENARIOAREKIN • BAKAILAO AJOARRIEROA • FRUTA FRESKOA • MIFIBRA OGIA	**05** KCal. 602 H.C. 107 Lip. 11 P. 24 • CREMA DE CARDO • PAELLA DE POLLO • YOGUR • PAN MIFIBRA km.0 • KARDU-KREMA • OILASKO PAELLA • JOGURTA • MIFIBRA OGIA	**06** KCal. 578 H.C. 69 Lip. 22 P. 29 • GARBANZOS CON ZANAHORIA Y REFRITO DE AJO • FILETE DE MERLUZA AL HORNO • GUARNICIÓN LECHUGA • FRUTA FRESCA • PAN MIFIBRA • TXITXIRIOAK AZENARIO ETA BARATXURI OLIO ERREAREKIN • LEGATZ XERRA LABEAN EGINA • LETXUA GOARNIZIOA • FRUTA FRESKOA • MIFIBRA OGIA	**07** KCal. 689 H.C. 83 Lip. 27 P. 30 • PORRUSALDA TERE • LOMO FRESCO EN SALSA DE VERDURAS • LECHUGA CENTRO DE MESA • FRUTA FRESCA • PAN MIFIBRA • PORRUSALDA TERE • SOLOMO FRESKOA BARAZKI SALTSAN • LETXUA MAHAI ERDIAN • FRUTA FRESKOA • MIFIBRA OGIA
10 KCal. 500 H.C. 72 Lip. 16 P. 21 • JUDÍA VERDE AL VAPOR • LENTEJAS CASERAS • LECHUGA Y MAÍZ CENTRO DE MESA • FRUTA FRESCA • PAN MIFIBRA • LEKAK LURRUNETAN • ETXEKO DILISTAK • LETXUA ETA ARTOA MAHAI ERDIAN • FRUTA FRESKOA • MIFIBRA OGIA	**11** KCal. 497 H.C. 46 Lip. 20 P. 35 • SOPA DE PESCADO • POLLO CAMPERO • FRUTA FRESCA • PAN MIFIBRA • ARRAIN ZOPA • LANDAKO OILASKOA • FRUTA FRESKOA • MIFIBRA OGIA	**12** KCal. 780 H.C. 102 Lip. 30 P. 30 • ARROZ CON TOMATE • BACALAO AL HORNO • LECHUGA CENTRO DE MESA • FRUTA FRESCA • PAN MIFIBRA • ARROZA TOMATEAREKIN • BAKAILAOA LABEAN EGINA • LETXUA MAHAI ERDIAN • FRUTA FRESKOA • MIFIBRA OGIA	**13** KCal. 560 H.C. 65 Lip. 25 P. 20 • PURÉ DE VERDURAS • TORTILLA DE PATATA Y CALABAZA AUSOLAN • GUARNICIÓN LECHUGA • YOGUR • PAN MIFIBRA km.0 • BARAZKI PUREA • PATATA ETA KALABAZA TORTILLA AUZOLAN • LETXUA GOARNIZIOA • JOGURTA • MIFIBRA OGIA	**14** KCal. 672 H.C. 101 Lip. 19 P. 27 • CODITOS CON CHORIZO • FILETE DE MERLUZA EN SALSA DE CHIPIRONES • FRUTA FRESCA • PAN MIFIBRA • KODITOAK TXORIZOAREKIN • LEGATZ XERRA TXIPIRON SALTSAN • FRUTA FRESKOA • MIFIBRA OGIA
17 KCal. 610 H.C. 66 Lip. 23 P. 37 • CREMA DE CALABAZA Y MANZANA • GUISADO DE TERNERA • LECHUGA CENTRO DE MESA • FRUTA FRESCA • PAN MIFIBRA • KALABAZA ETA SAGAR KREMA • TXAHALKI GISATUA • LETXUA MAHAI ERDIAN • FRUTA FRESKOA • MIFIBRA OGIA	**18** KCal. 703 H.C. 104 Lip. 24 P. 24 • LENTEJAS CON BONIATO • CROQUETAS DE BACALAO • GUARNICIÓN LECHUGA • FRUTA FRESCA • PAN MIFIBRA • DILISTAK BATATAREKIN • BAKAILAO KROKETAK • LETXUA GOARNIZIOA • FRUTA FRESKOA • MIFIBRA OGIA	**19** KCal. 677 H.C. 78 Lip. 27 P. 31 • PASTA FRESCA CON SALSA DE QUESO Y ORÉGANO • MUSLO DE POLLO ASADO • GUARNICIÓN LECHUGA • FRUTA FRESCA • PAN MIFIBRA • PASTA FRESKOA GAZTA ETA OREGANO SALTSAN • OILASKO IZTER ERREA • LETXUA GOARNIZIOA • FRUTA FRESKOA • MIFIBRA OGIA	**20** KCal. 667 H.C. 58 Lip. 34 P. 32 • MENESTRA VERDURAS • ALBÓNDIGAS CON TOMATE • YOGUR • PAN MIFIBRA km.0 • BARAZKI MENESTRA • ALBONDIGAK TOMATEAREKIN • JOGURTA • MIFIBRA OGIA	**21** KCal. 503 H.C. 77 Lip. 9 P. 32 • ALUBIA PINTA CON ARROZ • ABADEJO AL HORNO CON VERDURITAS • FRUTA FRESCA • PAN MIFIBRA • BABARRUN GORRIAK ARROZAREKIN • ABADIRA LABEAN EGINA BARAZKITXOEKIN • FRUTA FRESKOA • MIFIBRA OGIA
24 KCal. 538 H.C. 60 Lip. 21 P. 30 • GUISANTES CON PATATAS • FOGONERO REBOZADO • GUARNICIÓN LECHUGA Y MAÍZ • FRUTA FRESCA • PAN MIFIBRA • ILARRAK PATATEKIN • SUGINA ARRAUTZEZTATUA • LETXUA ETA ARTOA GOARNIZIOA • FRUTA FRESKOA • MIFIBRA OGIA	**25** KCal. 678 H.C. 82 Lip. 25 P. 32 • ESPIRALES FRESCOS CON SALSA DE BRÓCOLI • LOMO ADOBADO CON PISTO • FRUTA FRESCA • PAN MIFIBRA • ESPIRAL FRESKOAK BROKOLI SALTSAN • SOLOMO ONTZUTUA PISTOAREKIN • FRUTA FRESKOA • MIFIBRA OGIA	**26** KCal. 669 H.C. 81 Lip. 23 P. 38 • GARBANZOS CON BULGUR • BONITO CON TOMATE • LECHUGA CENTRO DE MESA • FRUTA FRESCA • PAN MIFIBRA • TXITXIRIOAK BULGURAREKIN • HEGALUZEA TOMATEAREKIN • LETXUA MAHAI ERDIAN • FRUTA FRESKOA • MIFIBRA OGIA	**27** KCal. 521 H.C. 55 Lip. 26 P. 18 • CARDO A LA NAVARRA • TORTILLA DE PATATA AUSOLAN • GUARNICION LECHUGA Y ZANAHORIA • YOGUR • PAN MIFIBRA km.0 • KARDUA NAFARTAR ERARA • AUSOLAN PATATA TORTILLA • LETXUA ETA AZENARIOA GOARNIZIOA • JOGURTA • MIFIBRA OGIA	**28** KCal. 602 H.C. 113 Lip. 13 P. 14 • CREMA DE COLIFLOR • ARROZ CON VERDURAS Y CÚRCUMA • FRUTA FRESCA • PAN MIFIBRA • AZALORE KREMA • ARROZA KURKUMA ETA BARAZKIEKIN • FRUTA FRESKOA • MIFIBRA OGIA

Estos menús han sido revisados y aprobados por profesionales con formación en Nutrición Humana y Dietética. La calibración nutricional expresada aquí corresponde a las raciones servidas a niños de 7 a 12 años. En el comedor se sirven las cantidades acordes a niños menores y mayores, lo cual modifica la calibración de cada franja de edad ajustándose así a sus necesidades. El menú incluye agua y pan.

Menu hauek Giza-Elikaduran eta Dietetikan trebatutako profesional batzuek berraztertu eta onartu dituzte. Menuak ura eta ogia barne hartzen ditu. Nutrizio kalibraketa 7 eta 12 urte bitarteko haurrei zerbitzatutako ahoei dagokie. Jantokian ume txikiagoei eta handiagoei egokiago dagozkien kantitateak zerbitzatzen dira, eta honek adin tarte bakoitzari dagokion kalibraketa aldatu egiten du, eta beren beharretara egokitu.

MARZO MARTXOA

curso 2019-2020 / 2019-2020 ikasturtea

ausolan

LUNES ASTELEHENA	MARTES ASTEARTEA	MIÉRCOLES ASTEAZKENA	JUEVES OSTEGUNA	VIERNES OSTIRALA
02 KCal. 679 H.C. 71 Lip. 37 P. 37 • PATATAS A LA RIOJANA • FILETE DE LIMANDA REBOZADA • GUARNICIÓN LECHUGA Y ACEITUNAS • FRUTA FRESCA • PAN MIFIBRA • PATATAK ERRIOXAR ERARA • LIMANDA XERRA ARRAUTZEZTATUA • LETXUA ETA OLIBAK • FRUTA FRESKOA • MIFIBRA OGIA	**03** KCal. 641 H.C. 115 Lip. 13 P. 20 • CREMA DE CALABACÍN • ARROZ CON GARBANZOS Y POLLO • FRUTA FRESCA • PAN MIFIBRA • KUMATXO KREMA • ARROZA TXITXIRIO ETA OILASKOAREKIN • FRUTA FRESKOA • MIFIBRA OGIA	**04** KCal. 689 H.C. 87 Lip. 26 P. 28 • MACARRONES FRESCOS CON ATÚN • JAMÓN ASADO • LECHUGA CENTRO DE MESA • FRUTA FRESCA • PAN MIFIBRA • MAKARROI FRESKOAK ATUNAREKIN • URDAIAZPIKO ERREA • LETXUA MAHAI ERDIAN • FRUTA FRESKOA • MIFIBRA OGIA	**05** KCal. 636 H.C. 61 Lip. 30 P. 30 • ACELGA CON REFRITO • HAMBURGUESAS CON TOMATE • YOGUR • PAN MIFIBRA km.0 • ZERBA OLIO ERREAREKIN • HANBURGESA TOMATEAREKIN • JOGURTA • MIFIBRA OGIA	**06** KCal. 628 H.C. 70 Lip. 23 P. 37 • ALUBIA PINTA CON VERDURAS • BACALAO AL HORNO • GUARNICIÓN LECHUGA • FRUTA FRESCA • PAN MIFIBRA • BABARRUN GORRIAK BARAZKIEKIN • BAKAILAO LABEAN EGINA • LETXUA GOARNIZIOA • FRUTA FRESKOA • MIFIBRA OGIA
09 KCal. 648 H.C. 110 Lip. 15 P. 23 • ARROZ CON TOMATE • FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON CLAVO • FRUTA FRESCA • PAN MIFIBRA • ARROZA TOMATEAREKIN • LEGATZ XERRA SALTSAN ILTZEAREKIN • FRUTA FRESKOA • MIFIBRA OGIA	**10** KCal. 492 H.C. 45 Lip. 18 P. 37 • JUDÍA VERDE CON TRIGO SARRACENO • FILETE POLLO EN SALSA CON ZANAHORIA Y JAMÓN SERRANO • LECHUGA Y MAÍZ CENTRO DE MESA • YOGUR • PAN MIFIBRA km.0 • LEKAK GARIA SARRACENOAREKIN • OILASKO XERRA SALTSAN AZENARIO ETA SERRANO URDAIAZPIKOAREKIN • LETXUA ETA ARTOA MAHAI ERDIAN • JOGURTA • MIFIBRA OGIA	**11** KCal. 537 H.C. 65 Lip. 15 P. 36 • SOPA DE POLLO CON FIDEOS ECOLÓGICOS • GUISADO DE TERNERA • FRUTA FRESCA • PAN MIFIBRA eko • OILASKO ZOPA FIDEOEKIN EKOLOGIKOAK • TXAHALKI GISATUA • FRUTA FRESKOA • MIFIBRA OGIA	**12** KCal. 611 H.C. 73 Lip. 21 P. 35 • LENTEJAS CASERAS • ABADEJO REBOZADO • GUARNICIÓN LECHUGA • FRUTA FRESCA • PAN MIFIBRA • ETXEKO DILISTAK • ABADIRA ARRAUTZEZTATUA • LETXUA GOARNIZIOA • FRUTA FRESKOA • MIFIBRA OGIA	**13** KCal. 451 H.C. 64 Lip. 16 P. 14 • CREMA DE VERDURAS • TORTILLA DE PATATA Y BONIATO AUSOLAN • GUARNICIÓN LECHUGA • FRUTA FRESCA • PAN MIFIBRA km.0 • BARAZKI KREMA • PATATA ETA BATATA TORTILLA AUSOLAN • LETXUA GOARNIZIOA • FRUTA FRESKOA • MIFIBRA OGIA
16 KCal. 611 H.C. 54 Lip. 30 P. 31 • GUISANTES CON PATATAS • ALBÓNDIGAS EN FRITADA • FRUTA FRESCA • PAN MIFIBRA • ILARRAK PATATEKIN • ALBONDIGAK FRITADAN • FRUTA FRESKOA • MIFIBRA OGIA	**17** KCal. 515 H.C. 70 Lip. 14 P. 29 • GARBANZOS CON ZANAHORIA Y REFRITO DE AJO • FILETE MERLUZA AL HORNO ESTILO ORIO • FRUTA FRESCA • PAN MIFIBRA • TXITXIRIOAK AZENARIO ETA BARATXURI OLIO ERREAREKIN • LEGATZ XERRA ORIO ERARA • FRUTA FRESKOA • MIFIBRA OGIA	**18** KCal. 716 H.C. 92 Lip. 26 P. 32 • MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE • POLLO AL AJILLO • GUARNICIÓN LECHUGA • HELADO VASITO • PAN MIFIBRA • MAKARROI INTEGRALAK TOMATEAREKIN • OILASKOA BARATXURITAN • LETXUA GOARNIZIOA • IZOZKIA BASOTXOA • MIFIBRA OGIA	**19**	**20** KCal. 654 H.C. 102 Lip. 22 P. 16 • PORRUSALDA TERE • CROQUETAS DE BACALAO • GUARNICIÓN LECHUGA • FRUTA FRESCA • PAN MIFIBRA • PORRUSALDA TERE • BAKAILAO KROKETAK • LETXUA GOARNIZIOA • FRUTA FRESKOA • MIFIBRA OGIA
23 KCal. 588 H.C. 111 Lip. 12 P. 13 • PURÉ DE VERDURAS • ARROZ CON VERDURAS Y CÚRCUMA • FRUTA FRESCA • PAN MIFIBRA • BARAZKI PUREA • ARROZA KURKUMA ETA BARAZKIEKIN • FRUTA FRESKOA • MIFIBRA OGIA	**24** KCal. 574 H.C. 66 Lip. 19 P. 36 • LENTEJAS PARDINAS • FILETE BRASEADO • LECHUGA CENTRO DE MESA • FRUTA FRESCA • PAN MIFIBRA • PARDINA DILISTAK • TXIGARTUTAKO XERRA • LETXUA MAHAI ERDIAN • FRUTA FRESKOA • MIFIBRA OGIA	**25** KCal. 655 H.C. 81 Lip. 22 P. 34 • ESPIRALES FRESCOS CON SALSA DE BRÓCOLI • BACALAO CON TOMATE CASERO • FRUTA FRESCA • PAN MIFIBRA • ESPIRAL FRESKOAK BROKOLI SALTSAN • BAKAILAOA ETXEKO TOMATEAREKIN • FRUTA FRESKOA • MIFIBRA OGIA	**26** KCal. 527 H.C. 53 Lip. 18 P. 38 • BORRAJA CON PATATAS • FILETE POLLO EN SALSA CIRUELAS • LECHUGA CENTRO DE MESA • YOGUR • PAN MIFIBRA km.0 • BORRAJA PATATEKIN • OILASKO XERRA ARAN SALTSAN • LETXUA MAHAI ERDIAN • JOGURTA • MIFIBRA OGIA	**27** KCal. 671 H.C. 79 Lip. 32 P. 41 • ALUBIA BLANCA POCHA • FILETE DE LIMANDA REBOZADA • GUARNICIÓN LECHUGA Y MAÍZ • FRUTA FRESCA • PAN MIFIBRA • POTXA MOTAKO BABARRUNAK • LIMANDA XERRA ARRAUTZEZTATUA • LETXUA ETA ARTOA GOARNIZIOA • FRUTA FRESKOA • MIFIBRA OGIA
	30 KCal. 555 H.C. 67 Lip. 24 P. 19 • CREMA DE PUERROS • TORTILLA DE PATATA AUSOLAN • GUARNICIÓN LECHUGA • YOGUR • PAN MIFIBRA km.0 • PORRU-KREMA • AUSOLAN PATATA TORTILLA • LETXUA GOARNIZIOA • JOGURTA • MIFIBRA OGIA	**31** 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 FRESKOA • MIFIBRA OGIA		

Todos nuestros platos son elaborados con aceite de oliva.

Jaki guztiak oliba-olioarekin prestatzen ditugu.