



urria / octubre

ASTELEHENA / LUNES

1

-Etxeko zopa fideoekin
-Sopa casera con fideos

-Indioilar gisatua barazkiekin
-Pavo guisado con verduras
-Sasoiko fruta
-Fruta de temporada

8

-Dilistak barazkiekin
-Lentejas con verduras
-Urdaiazpiko tortilla entsaladaz
-Tortilla de jamón con ensalada

-Sasoiko fruta
-Fruta de temporada

15

-Makarroiak tomatearekin
-Macarrones con tomate

-Txerri tunka xerra **plantxan** letxugarekin
-Filete de cabezada de cerdo **a la plancha** con lechuga
-Sasoiko fruta
-Fruta de temporada

22

-Dilistak barazkiekin
-Lentejas con verduras
-Arrautza lokal frijituak txanpiekin
-Huevos fritos locales con champiñones

-Sasoiko fruta
-Fruta de temporada

29

JAI EGUNA/
FESTIVO

ASTEARTEA / MARTES

2

-Zerba eta azenario purea
-Puré de acelgas y zanahoria
-Patata tortilla letxugarekin
-Tortilla de patatas con lechuga
-Jogurta
-Yogur

9

-Makarroiak tomatearekin
-Macarrones con tomate

-Txerri solomo freskoa txanpiñoiekin
-Lomo fresco de cerdo con champis
-Jogurta
-Yogur

16

-Lekak patatekin
-Vainas con patatas
-Txahal lokal gisatua barazkiekin
-Ternera local guisada con verduras
-Jogurta
-Yogur

23

-Paella nahasia
-Paella mixta
-Bakailao **arrautzetan** limoiaz
-Bacalao **rebozado** con limón
-Jogurta
-Yogur

30

-Azalore purea
-Puré de coliflor
-Oilasko gisatua
-Pollo guisado
-Jogurta
-Yogur

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES

3

-Arroz tomatearekin
-Arroz con tomate
-Melba labean txanpiñoi tipulaztatuz
-Melba al horno con champis encebollados
-Sasoiko fruta
-Fruta de temporada

10

-Azenario eta kalabaza purea
-Puré de zanahorias y calabaza
-Txahal albondiga lokalak espainiar saltsan
-Albóndigas de ternera locales en salsa española
-Sasoiko fruta
-Fruta de temporada

17

-Garbantzuak barazkiekin
-Garbanzos con verduras
-Patata tortilla entsaladarekin
-Tortilla de patatas con ensalada
-Sasoiko fruta
-Fruta de temporada

24

-Brokolia olio errearekin
-Brócoli con refrito de ajos
-Pernil xerra **plantxan** txanpiekin
-Filete de pernil **a la plancha** con champiñones
-Sasoiko fruta
-Fruta de temporada

31

-Dilistak barazkiekin
-Lentejas con verduras
-Arrain freskoa (merkatuaren arabera)
-Pescado fresco (según mercado)
-Sasoiko fruta
-Fruta de temporada

OSTEGUNA / JUEVES

4

-Babarrun gorriak barazkiekin
-Alubias rojas con verduras
-Txerri tunka xerra **plantxan** piper saltsan
-Filete de cabezada **a la plancha** en salsa de pimientos

-Bainilazko natillak
-Natillas de vainilla

11

-Hiru deliziadun arroz
-Arroz tres delicias
-Bakailao **arrautzetan** limoiaz
-Bacalao **rebozado** con limón
-Txokolate izozkia
-Helado de chocolate

18

-Kalabaza purea
-Puré de calabaza
-Oilasko izter errea txanpiñoiekin
-Muslo de pollo asado con champis
-Jogurta
-Yogur

25

-Babarrun gorriak barazkiekin
-Alubias rojas con verduras
-Oilasko hego erreak entsaladaz
-Alas de pollo asadas con ensalada
-Gazta irasagarrarekin
-Queso con membrillo

OSTIRALA / VIERNES

5

-Lekak patatekin
-Vainas con patatas
-Etxeko **san Jakobak** tomate entsaladaz
-**San Jacobos caseros** con tomate rama
-Sasoiko fruta
-Fruta de temporada

12

JAI EGUNA/
FESTIVO

19

-Babarrun zuriak barazkiekin
-Alubias blancas con verduras
-Legatza labean maionesarekin
-Merluza al horno con mahonesa
-Sasoiko fruta
-Fruta de temporada

26

-Patatak errioxar erara
-Patatas a la riojana
-Palometa pikillo saltsan
-Palometa en salsa de piquillos
-Sasoiko fruta
-Fruta de temporada

OHARRA: Dieta gluten gabea dela ziurtatzeko, modu berezian prestatu edo erabiltzen diren jaki edo osagaiak laranjaz adierazita daude.

NOTA: En naranja se resaltan aquellos alimentos o ingredientes que se utilizan o preparan de forma especial, para garantizar que la dieta está exenta de gluten.

EGUN BERDEETAN
EKOLOGIKOA ETA/EDO
BERTAKOJA JANGO DUGU.
LOS DÍAS VERDES
COMEMOS
Ecológico y/o Local.



azaroa / noviembre

ASTELEHENA / LUNES

ASTEARTEA / MARTES

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES

OSTEGUNA / JUEVES

OSTIRALA / VIERNES

5

- Porruptatak
- Puerros con patata
- Txahal hanburgesa lokala barazki saltsan
- Hamburguesas local de ternera en salsa de verduras
- SO:**
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

6

- Babarrun zuriak barazkiekin
- Alubias blancas con verduras
- Legatza labean maionesarekin
- Merluza al horno con mahonesa
- SO:**
- Jogurta
- Yogur

7

- Espaguetis con tomate - **Espagetiak** tomatearekin
- Pernila xerra **plantxan** tomate eta letxugaz
- Filete de pernil **a la plancha** con tomate y lechuga
- Melokotoia urazukretan
- Melocotón en almíbar

1

JAI EGUNA/
FESTIVO

8

- Kalabazin purea
- Puré de calabacín
- Oilasko izter errea dado patatekin
- Muslo de pollo asado y patata dado
- Jogurta
- Yogur

2

ZUBIA/
PUENTE

9

- Garbantzuak barazkiekin
- Garbanzos con verduras
- Arrautza **egosiak** entsaladarekin
- Huevos **cocidos** y ensalada
- SO:**
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

12

- Etzeko zopa **fideoekin**
- Sopa casera **de fideos**
- Indioilar gisatua barazkiekin
- Pavo guisado con verduras
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

13

- Zerba purea
- Puré de acelgas
- Txahal xerra lorezain saltsan
- Filete de ternera a la jardinera
- Jogurta
- Yogur

14

- Hiru deliziadun arroza
- Arroz tres delicias
- Arrain freskoa labean limoiarekin
- Pescado fresco al horno con limón
- SO:**
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

15

- Babarrun gorriak okelarekin
- Alubias rojas con carne
- Patata tortilla tomate saltsan
- Tortilla de patatas en salsa de tomate
- SO:**
- Jogurta
- Yogur

16

- Lekak azenario eta olio errearekin
- Vainas con zanahoria y refrito de ajo
- Solomoa entsaladaz
- Lomo con ensalada
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

19

- Dilistak barazkiekin
- Lentejas con verduras
- Arrautza lokal frijituak entsaladarekin
- Huevos fritos locales con ensalada
- SO:**
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

20

- Makarroiak** tomatearekin
- Macarrones** con tomate
- Txerri tunka xerra plantxan piperrekin
- Filete de cabezada **a la plancha** con pimientos
- Jogurta
- Yogur

21

- Azenario eta porru purea
- Puré de zanahorias y puerro
- Txahal albondiga lokalak espainiar saltsan
- Albóndigas de ternera locales en salsa española
- SO:**
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

22

- Patata gisatuak
- Patatas guisadas
- Legatza labean limoiarekin
- Merluza al horno con limón
- SO:**
- Gazta irasagarrarekin
- Queso con membrillo

23

- Irrarik urdaiazpiko onduarekin
- Guisantes con jamón serrano
- Oilasko iztar errea dado patatekin
- Muslo de pollo con patata dado
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

26

- Arroza tomateaz
- Arroz con tomate
- Txerri txuleta letxugarekin
- Chuleta de cerdo con lechuga
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

27

- Kalabaza krema
- Crema de calabaza
- Txahalki lokal gisatua barazkiekin
- Ternera local guisada con verduras
- Bainilazko natillak
- Natillas de vainilla

28

- Dilistak barazkiekin
- Lentejas con verduras
- Tortilla frantsesa piper berdeekin
- Tortilla francesa con pimientos verdes
- SO:**
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

29

- Lekak patatekin
- Vainas con patatas
- Oilasko bularkia plantxan** entsaladaz
- Pechuga de pollo a la plancha** con ensalada
- Jogurta
- Yogur

30

- Babarrun zuriak barazkiekin
- Alubias blancas con verduras
- Legatza marinela saltsan
- Merluza a la marinera
- SO:**
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

OHARRA: Dieta gluten gabea dela ziurtatzeko, modu berezian prestatu edo erabiltzen diren jaki edo osagaiak laranjaz adierazita daude.

NOTA: En naranja se resaltan aquellos alimentos o ingredientes que se utilizan o preparan de forma especial, para garantizar que la dieta está exenta de gluten.

EGUN BERDEETAN
EKOLOGIKO A ETA/EDO
BERTAKO A JANGO DUGU.
LOS DÍAS VERDES
COMEMOS
ECOLÓGICO Y/O LOCAL.



abendua / diciembre

ASTELEHENA / LUNES

3

- Lau barazkidun purea
- Puré de cuatro verduras
- Oilasko gisatua
- Pollo guisado
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

10

- Dilistak barazkiekin
- Lentejas con verduras
- Patata tortilla letxugarekin
- Tortilla de patatas con lechuga
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

17

- Porrupatatak
- Puerros con patata
- Txahalki lokal gisatua barazkiekin
- Ternera local guisada con verduras
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

ASTEARTEA / MARTES

4

- Makarroiak** tomatearekin
- Macarrones** con tomate
- Bakailoa **arrautzetan** limoiaz
- Bacalao **rebozado** con limón
- Jogurta
- Yogur

11

- Azalorea olio errearekin
- Coliflor con refrito de ajos - Txerri xerra **arrautzazatua** txanpiñoiekin
- Filete de cerdo **rebozado** con champis
- Jogurta
- Yogur

18

- Garbantzuak barazkiekin
- Garbanzos con verduras
- Legatza labean maionesarekin
- Merluza al horno con mahonesa
- Jogurta
- Yogur

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES

5

- Babarrun zuriak barazkiekin
- Alubias blancas con verduras
- Solomoa plantxan** entsaladarekin
- Lomo a la plancha** con ensalada
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

12

- Patatak errioxar erara
- Patatas a la riojana
- Arrain freskoa** labean limoiarekin
- Pescado fresco al horno con limón
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

19

- Arroza tomatearekin
- Arroz con tomate
- Arrautza lokal frijituak piperradarekin
- Huevos fritos locales con piperrada
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

OSTEGUNA / JUEVES

6

JAI EGUNA/
FESTIVO

13

- Ilarrak urdaiazpiko onduarekin
- Guisantes con jamón serrano
- Oilasko izter errea txip patatekin
- Muslo de pollo asado con chips
- Jogurta
- Yogur

20

- Kalabazin purea
- Puré de calabacín
- Txerri txuleta entsaladaz
- Chuleta de cerdo con ensalada
- Jogurta
- Yogur

OSTIRALA / VIERNES

7

ZUBIA/
PUENTE

14

- Paella nahasia
- Paella mixta
- Txahal hanburgesa lokala barazki saltsan
- Hamburguesas local de ternera en salsa de verduras
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

21

MENU BEREZIA
MENU ESPECIAL

- Pasta aukeran
- Pasta al gusto
- Oilasko bularki freskoa **plantxan** letxugarekin
- Pechuga de pollo fresca **plancha** con lechuga
- Gozoa
- Repostería

OHARRA: Dieta gluten gabea dela ziurtatzeko, modu berezian prestatu edo erabiltzen diren jaki edo osagaiak laranja adierazita daude.

NOTA: En naranja se resaltan aquellos alimentos o ingredientes que se utilizan o preparan de forma especial, para garantizar que la dieta está exenta de gluten.

EGUN BERDEETAN
EKOLOGIKOA ETA/EDO
BERTAKOJA JANGO DUGU.
LOS DÍAS VERDES
COMEMOS
ECOLÓGICO Y/O LOCAL.