

1	2	3	4	5
Lekak olio errearekin Vainas con refrito	Babarrun txuriak barazkiekin Alubias blancas con verduras	Patatak errioxar erara Patatas a la riojana	Arroz tomatearekin Arroz con tomate	Kalabazin purea Puré de calabacín
Barazkidun hanburesak Hamburguesas de verduras	Entsalada nahasia Ensalada mixta	Barazki purea Puré de verduras	Tortilla frantsesa entsaladarekin Tortilla de francesa con ensalada	Artixkia barazkiekin Mijo con verduras
Sasoiko fruta Fruta de temporada	Bainila natilak edo fruta Natillas de vainilla o fruta	Sasoiko fruta Fruta de temporada	Sasoiko fruta Fruta de temporada	Sasoiko fruta Fruta de temporada
8	9	10	11	12
Dilista gisatuak Lentejas guisadas	Makarroiak tomatearekin Macarrones con tomate	Azenario purea Puré de zanahorias	Garbantuak barazkiekin Garbanzos con verduras	Barazki menestra Menestra de verduras
Barazki purea Puré de verduras	Entsalada nahasia Ensalada mixta	Artixkia barazkiekin Mijo con verduras	Bertako arrautza frijituak Huevos fritos locales	Barazkidun hanburesak Hamburguesas de verduras
Sasoiko fruta Fruta de temporada	Jogurt zaporeduna edo fruta Yogur de sabores o fruta	Sasoiko fruta Fruta de temporada	Sasoiko fruta Fruta de temporada	Sasoiko fruta Fruta de temporada
15	15	17	18	19
Barazki eta arrautza purea Puré de verduras y huevo	Barazki purea Puré de verduras	Barazki purea Puré de verduras	ASTE SANTUA SEMANA SANTA	ASTE SANTUA SEMANA SANTA
Arrautza egosiak saltsan Huevos cocidos en salsa	Barazkidun hanburesak Hamburguesas de verduras	Dilista gisatuak Lentejas guisadas		
Sasoiko fruta Fruta de temporada	Jogurt zaporeduna edo fruta Yogur de sabores o fruta	Sasoiko fruta Fruta de temporada		
22	23	24	25	26
ASTE SANTUA SEMANA SANTA	Barazki eta garbantu purea Puré de verduras y garbanzos	Barazki purea Puré de verduras	Barazki purea Puré de verduras	Barazki purea Puré de verduras
	Barazkidun hanburesak Hamburguesas de verduras	Arrautza egosiak saltsan Huevos cocidos en salsa	Dilista gisatuak Lentejas guisadas	Artixkia barazkiekin Mijo con verduras
	Jogurt zaporeduna edo fruta Yogur de sabores o fruta	Sasoiko fruta Fruta de temporada	Sasoiko fruta Fruta de temporada	Sasoiko fruta Fruta de temporada
29	30			
Etxeko zopa fideoekin Sopa casera con fideos	Azalorea olio errearekin Coliflor con refrito			
Artixkia barazkiekin Mijo con verduras	Patata tortilla Tortilla de patatas			
Sasoiko fruta Fruta de temporada	Melokotoia urazukretan Melocotón en almibar			

NOTAS

askóra

NOTA: En naranja se resaltan aquellos alimentos o ingredientes que se utilizan o preparan de forma especial, para garantizar que la dieta **ovolactovegateriana**

		1	2	3
		LANGILEEN EGUNA EL DÍA DEL TRABAJADOR	4 barazki purea Puré 4 verduras	Garbantu gisatuak Garbanzos guisados
			Barazkidun hamburgeresak Hamburguesas de verduras	Entsalada nahasia Entsalada mixta
			Jogurta edateko zaporeduna edo fruta Yogur bebible de sabores o fruta	Sasoiko fruta Fruta de temporada
6	7	8	9	10
Makarroiak txorizoarekin Macarrones con chorizo	Dilistak barazkiekin Lentejas con verduras	Azenario purea Puré de zanahorias	Paella Paella mixta	Babarrun txuriak gisatuak Alubias blancas guisadas
Artxikia barazkiekin Mijo con verduras	Barazkidun hamburgeresak Hamburguesas de verduras	Arroza entsalada Ensalada de arroz	Entsalada nahasia Entsalada mixta	Tortilla frantsesa Tortilla francesa
Sasoiko fruta Fruta de temporada	Jogurta zaporeduna edo fruta Yogur de sabores o fruta	Sasoiko fruta Fruta de temporada	Sasoiko fruta Fruta de temporada	Sasoiko fruta Fruta de temporada
13	14	15	16	17
Barazki menestra Menestra de verduras	Garbantzuak barazkiekin Garbanzos con verduras	Kiribikiak Milanesa erera Espirales a la Milanesa	Kalabaza purea Puré de calabaza	Babarrun gorriak barazkiekin Alubias rojas con verduras
Barazkidun hamburgeresak Hamburguesas de verduras	Artxikia barazkiekin Mijo con verduras	Entsalada nahasia Entsalada mixta	Tortilla patata Tortilla de patatas	Entsalada nahasia Entsalada mixta
Sasoiko fruta Fruta de temporada	Jogurt naturala edo fruta Yogur natural o fruta	Sasoiko fruta Fruta de temporada	Gazta irasagarrarekin Queso con membrillo	Sasoiko fruta Fruta de temporada
20	21	22	23	24
Hiru deliziadun arroza Arroz tres delicias	Brokolia olio errearekin Brócoli con refrito de ajos	Pasta entsalada Ensalada de pasta	Dilista barazkiekin Lentejas con verduras	Kalabazin purea Puré de calabacin
Entsalada nahasia Entsalada mixta	Barazkidun hamburgeresak Hamburguesas de verduras	Tortilla frantsesa Tortilla francesa	Artxikia barazkiekin Mijo con verduras	Garbantu gisatuak Garbanzos guisados
Sasoiko fruta Fruta de temporada	Sasoiko fruta Fruta de temporada	Jogurt zaporeduna edo fruta Yogur de sabores o fruta	Sasoiko fruta Fruta de temporada	Sasoiko fruta Fruta de temporada
27	28	29	30	31
Porrupatatas Puerros con patatas	Babarrun gorriak barazkiekin Alubias rojas con verduras	Lekak patatekin Vainas con patatas	Espagetiak tomatearekin Espaguetis con tomate	Azenario purea Puré de zanahoria
Tomate entsalada arrautza egosiarekin Ensalada de tomate con huevo cocido	Artxikia barazkiekin Mijo con verduras	Arrautza egosiak tomate saltsan Huevos cocidos con salsa de tomate	Entsalada nahasia Entsalada mixta	Arroza tomatearekin Arroz con tomate
Sasoiko fruta Fruta de temporada	Bainilazko flana Flan de vainilla	Sasoiko fruta Fruta de temporada	Sasoiko fruta Fruta de temporada	Sasoiko fruta Fruta de temporada

NOTAS

askóra

NOTA: En naranja se resaltan aquellos alimentos o ingredientes que se utilizan o preparan de forma especial, para garantizar que la dieta **ovolactovegeteriana**

3	4	5	6	7
Dilistak gisatuak Lentejas guisadas	Makarroiak barazkiekin Macarrones con verduras	Kalabazin purea Puré de calabacín	Babarrun txuriak barazkiekin Alubias blancas con verduras	Arroza tomatearekin Arroz con tomate
Artxikia barazkiekin Mijo con verduras	Entsalada nahasia Ensalada mixta	Patata tortilla Tortilla de patatas	Brazki purea Puré de verduras	Entsalada nahasia Ensalada mixta
Sasoiko fruta Fruta de temporada	Jogurt naturala edo fruta Yogur natural o fruta	Sasoiko fruta Fruta de temporada	Sasoiko fruta Fruta de temporada	Sasoiko fruta Fruta de temporada
10	11	12	13	14
4 barazkien purea Puré de 4 verduras	Garbantzuk barazkiekin Garbanzos con verduras	Etxeko zopa fideoekin Sopa casera con fideos	Brokolia olio errearekin Brócoli con sofrito	Dilista gisatuak Lentejas guisadas
Arroza txanpiñoekin Arroz con champiñones	Bertako arrautza egosiak Huevos cocidos locales	Barazkidun hamburgeresak Hamburguesas de verduras	Artxikia barazkiekin Mijo con verduras	Entsalada nahasia Ensalada mixta
Sasoiko fruta Fruta de temporada	Sasoiko fruta Fruta de temporada	Sasoiko fruta Fruta de temporada	Natila Natilla	Sasoiko fruta Fruta de temporada
17	18	19	20	21
Kiribilkiak tomatearekin Espirales con tomate	Kalabaza krema Crema de calabaza	Babarrun nabardunak barazkiekin Alubias pinta con verduras	Arroza tomatearekin Arroz con tomate	Entsalada nahasia / Zopa Ensalada mixta / Sopa
Arrautza egosiak saltsan Huevos cocidos en salsa	Barazkidun hamburgeresak Hamburguesas de verduras	Espinaka purea Puré de espinacas	Entsalada nahasia Ensalada mixta	Etxeko patata tortilla Tortilla de patatas casera
Sasoiko fruta Fruta de temporada	Sasoiko fruta Fruta de temporada	Sasoiko fruta Fruta de temporada	Natila Natilla	Sasoiko fruta Fruta de temporada
24	25	26	27	28
DONIENE	Barazki eta txerriki purea Puré de verduras y cerdo	Barazki eta garbantzuk purea Puré de verduras y garbanzos	Barazki eta arrain purea Puré de verduras y pescado	Barazki eta dilista purea Puré de verduras y lentejas
SAN JUAN	Dilista gisatuak Lentejas guisadas	Zerba patatekin Acelgas con patatas	Barazkidun hamburgeresak Hamburguesas de verduras	Patata tortilla tomate saltsarekin Tortilla de patatas con salsa de tomate
	Jogurt naturala edo fruta Yogur natural o fruta	Sasoiko fruta Fruta de temporada	Sasoiko fruta Fruta de temporada	Sasoiko fruta Fruta de temporada

NOTAS

askóra

NOTA: En naranja se resaltan aquellos alimentos o ingredientes que se utilizan o preparan de forma especial, para garantizar que la dieta **ovolactovegeteriana**