

			4 OSTEGUNA	5 OSTIRALA
			Entsalada mistoa Albondigak labean tomate saltsarekin Sasoiko fruta	Leka egosiak azenarioarekin Haragi paella labean Sasoiko fruta
8 ASTELEHENA	9 ASTARTEA	10 ASTEAZKENA	11 OSTEGUNA	12 OSTIRALA
Arto entsalada 🐟🔥 Dilista gisatuak barazkiekin Jogurt naturala 🍌	Azalore krema piperrautsarekin Indioilar gisatua 🍷 Sasoiko fruta	Ensaladilla errusiarra 🐟🍷 Babarrun txuri gisatuak urdaiazpikaorekin Sasoiko fruta	Kuiatxo pistoa Cuscús baporean oilasko eta barazkiekin 🔥 Sasoiko fruta	Barazki egosien menestra 🔥 Legatza labean olio errearekin 🐟 Sasoiko fruta
15 ASTELEHENA	16 ASTEARTEA Guakamolearen eguna! 🥑🍌	17 ASTEAZKENA	18 OSTEGUNA	19 OSTIRALA
Zerba egosiak patatarekin Patata tortilla labean letxugarekin 🍷 Sasoiko fruta	Entsalada guakamolearekin Txitxirio gisatuak barazkiekin Sasoiko fruta	Pasta integrala tomate saltsarekin 🔥 Bakailaoa labean saltsa berdearekin 🐟🔥 Sasoiko fruta	Oloa labean barazkiekin 🔥 Solomo errea piña saltsarekin Jogurt naturala 🍌	Azenario entsalada 🐟 Babarrun gorri erregosiak txoriozoarekin Sasoiko fruta
22 ASTELEHENA	23 ASTEARTEA	24 ASTEAZKENA	25 OSTEGUNA Italiako eguna! 🇮🇹	26 OSTIRALA
Borraia egosiak patatekin Txahal erregosia Sasoiko fruta	Entsalada mistoa arrautzarekin 🍷 Babarrun pinten gisatua barazkiekin Sasoiko fruta	Kuiatxo purea Hegaluzea fritada saltsarekin 🐟 Sasoiko fruta	Caprese entsalada 🍌 Risotto milanesa erara oilaskoarekin 🍌 Tiramisú 🍌🔥	Pasta integrala txanpi saltsarekin 🔥 Hamburgesa labean tipularekin Sasoiko fruta
29 ASTELEHENA	30 ASTEARTEA Limoiaaren eguna! 🍌	HILABETE HONETAKO FRUTA: Sagarra, melokotoia, udarea, meloia, platanoa eta mahatsa.		
Ilar egosiak patatekin Albondigak labean haragi saltsarekin Sasoiko fruta	Arto entsalada 🔥🐟 Urdaiazpiko kroketa frijituak 🍷🔥🍌 Limoizko jogurt 🍌			



ALTRAMUZAK



APIOA



KAKAHUETEA



KASKARA



KRUSTAZEOK



GLUTENA



ARRAUTZA



LAKTOSA



MOLUSKOAK



MOSTAZA



ARRAINA



SESAMOA



SOJA



SULFITOAK

SEPTIEMBRE

				4 JUEVES	5 VIERNES
				Ensalada mixta Albóndigas al horno con salsa de tomate Fruta de temporada	Alubia verde cocida con zanahoria Paella de carne al horno Fruta de temporada
8 LUNES	9 MARTES	10 MIÉRCOLES	11 JUEVES	12 VIERNES	
Ensalada de maíz 🌽🐟 Lentejas guisadas con verduras Yogur natural 🥛	Crema de coliflor conpimentón Guisado de pavo 🍗 Fruta de temporada	Ensaladilla rusa 🐟🍷 Guiso de alubias blancas con jamón Fruta de temporada	Pisto de calabacín Cuscús al vapor con pollo y verduras 🌽 Fruta de temporada	Menestra de verduras cocidas 🌽 Merluza al horno con refrito🐟 Fruta de temporada	
15 LUNES	16 MARTES Día del guacamole! 🥑	17 MIÉRCOLES	18 JUEVES	19 VIERNES	
Acelgas cocidas con patatas Tortilla de patata al horno con lechuga 🥒 Fruta de temporada	Ensalada con guacamole Garbanzos guisados con verduras Fruta de temporada	Pasta integral con salsa de tomate🌽 Bacalao al horno con salsa verde 🌽🐟 Fruta de temporada	Avena al horno con verduras🌽 Lomo asado con salsa de piña Yogur natural 🥛	Ensalada de zanahoria🐟 Alubias rojas estofadas con chorizo Fruta de tempoprada	
22 LUNES	23 MARTES	24 MIÉRCOLES	25 JUEVES Día de Italia! 🇮🇹	26 VIERNES	
Borrajac cocidas con patatas Estofado de ternera Fruta de temporada	Ensalada mixta con huevo duro 🍷 Guiso de alubias pintas con verduras Fruta de temporada	Puré de calabacín Atún con salsa de fritada 🐟 Fruta de temporada	Ensalada caprese🍷 Risotto a la milanese con pollo 🍷 Tiramisú 🍰🌽	Pasta integral con salsa de champis 🌽 Hamburguesa al horno con cebolla Fruta de temporada	
29 LUNES	30 MARTES Día del limón! 🍋	FRUTA DEL MES: Manzana, melocotón, pera, melón, plátano y uva.			
Guisantes cocidos con patatas Albóndigas al horno con salsa de carne Fruta de temporada	Ensalada de maíz 🌽🐟 Croquetas de jamón fritas 🍷🌽🍷 Yogur de limón 🥛🍋				

