

HILABETE HONETAKO FRUTA:

Sagarra,, udarea, meloia, platanoa eta mahatsa.

Begetarianismoaren eguna!

		1 ASTEAZKENA	2 OSTEGUNA	3 OSTIRALA
		Brokolia lurruntetan azenarioarekin Dilista gisatuak berazkiekin Sasoiko fruta	Arroza labea tomate saltsarekin Redondo egosia barazki saltsarekin Sasoiko fruta	Pasta integrala salsa karbonarekin Legatza Orio erara letxugarekin Sasoiko fruta
6 ASTELEHENA	7 ASTARTEA	8 ASTEAZKENA	9 OSTEGUNA	10 OSTIRALA
Azenario entsalada Arrautza egosiak tomate saltsarekin Sasoiko fruta	Lekale krema Oilasko gisatua patatekin Sasoiko fruta	Borraia egosia patatekin Arrain paella labea Sasoiko fruta	Babarrun txuri gisatuak Bakailaoa labea tipula eta piper berdearekin Jogurt naturala	Oloa labea barazkiekin Txahal erregosia Sasoiko fruta
13 ASTELEHENA	14 ASTEARTEA	15 ASTEAZKENA	16 OSTEGUNA	17 OSTIRALA
Leka egosiak patatekin Pasta integrala boloñesa erara Sasoiko fruta	Barazki purea Oilasko hegaltxo erreak letxugarekin Sasoiko fruta	Ziazerba eta txanpi entsalada Txitxirioak urdaiazpikoarekin Sasoiko fruta	Azalorea lurruntetan olio errearekin Izokina labea piperrekin Jogurt naturala	Babarrun gorri erregosia barazkiekin Solomo errea azenario saltsarekin Sasoiko fruta
20 ASTELEHENA	21 ASTEARTEA	22 ASTEAZKENA	23 OSTEGUNA	24 OSTIRALA
Ilar egosiak barazkiekin Patata tortilla labea letxugarekin Sasoiko fruta	Zerba egosiak patata eta olio errearekin San marino frijitua letxugarekin Sasoiko fruta	Entsalada mistoa Babarrun pinta gisatuak barazkiekin Jogurt naturala	Kuia purea Lacón labea pikilo saltsarekin Sasoiko fruta	Pasta integrala tomate saltsarekin Legatza labea Orio saltsarekin Sasoiko fruta
27 ASTELEHENA	28 ASTEARTEA	29 ASTEAZKENA	29 OSTEGUNA Frantziako eguna!	30 OSTIRALA
Arto entsalada Dilistak barazkiekin Sasoiko fruta	Fideo integralen zopa Oilasko errea laranja saltsarekin Sasoiko fruta	Borraia egosiak patatekin Hegaluze marmitakoa Sasoiko fruta	Sopa bullabesa Cassoulet Crème brûlée	Arroza labea tomate saltsarekin Arrautza egosiak bexamelarekin Sasoiko fruta



ALTRAMUZAK



APIOA



KAKAHUETAK



KASKARA



KRUSTAZEOAK



GLUTENA



ARRAUTZA



LAKTOZA



MOLUSKOAK



MOSTAZA



ARRAINA



SESAMOA



SOJA



SULFITOAK

FRUTA DEL MES:

Manzana, pera, melón, plátano y uva.

		1 MIÉRCOLES Día del vegetarianismo!	2 JUEVES	3 VIERNES
		Brócoli al vapor con zanahoria Lentejas guisadas con verduras Fruta de temporada	Arroz al horno con salsa de tomate Redondo asado con salsa de verduras Fruta de temporada	Pasta integral con salsa carbonara Merluza estilo Orio con lechuga Fruta de temporada
6 LUNES	7 MARTES	8 MIÉRCOLES	9 JUEVES	10 VIERNES
Ensalada de zanahoria Huevos duros con salsa de tomate Fruta de temporada	Crema de legumbre Guisado de pollo con patatas Fruta de temporada	Borrajá cocida con patatas Paella de pescado al horno Fruta de temporada	Alubias blancas guisadas Bacalao al horno con cebolla y pimiento verde Yogur natural	Avena al horno con verduras Estofado guisado Fruta de temporada
13 LUNES	14 MARTES	15 MIÉRCOLES	16 JUEVES	17 VIERNES
Alubias verdes cocidas con patatas Pasta integral a la boloñesa Fruta de temporada	Puré de verduras Alitas de pollo asadas con lechuga Fruta de temporada	Ensalada de champis y espinacas Garbanzos con jamón Fruta de temporada	Coliflor al vapor con refrito Salmón al horno con pimientos Yogur natural	Alubias rojas estofadas con verduras Lomo asado con salsa de zanahoria Fruta de temporada
20 LUNES	21 MARTES	22 MIÉRCOLES	23 JUEVES	24 VIERNES
Guisantes cocidos con verduras Tortilla de patata con lechuga Fruta de temporada	Acelgas cocidas con patatas y refrito San marino frito con lechuga Fruta de temporada	Ensalada mixta Alubias pintas guisadas con verduras Yogur natural	Puré de calabaza Lacón al horno con salsa piquillo Fruta de temporada	Pasta integral con salsa de tomate Merluza al horno estilo Orio Fruta de temporada
27 LUNES	28 MARTES	29 MIÉRCOLES	29 JUEVES Día de Francia!	30 VIERNES
Ensalada de maíz Lentejas con verduras Fruta de temporada	Sopa integral de fideos Pollo asado a la naranja Fruta de temporada	Borrajás cocidas con patatas Marmitaco de atún Fruta de temporada	Sopa bullabesa Cassoulet Crème brûlée	Arroz al horno con salsa de tomate Huevos cocidos con bechamel Fruta de temporada



ALTRAMUCES



APIO



CACAHUETES



CASCARA



CRUSTACEOS



GLUTEN



HUEVO



LACTOSA



MOLUSCOS



MOSTAZA



PESCADO



SESAMO



SOJA



SULFITOS



JASO
IKASTOLA

Etan zande!