# JANGELAKO MENUA

# AZAROA

| ASTELEHENA | ASTEARTEA | ASTEAZKENA | OSTEGUNA | OSTIRALA |
|---|---|---|---|---|
| **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| Arroz integrala barazkiekin<br>Melba etxeko tomate eta piperrekin<br>Fruta | Azalorea olio erretan<br>Babarrun gorriak barazkiekin<br>Fruta | Pasta urdaiazpiko egosi eta gaztarekin<br>Eguneko izokina tomate entsaladarekin<br>Fruta | Txitxirioak barazkiekin<br>Atun-tortila azenario entsaladarekin<br>Fruta | Azenario-purea<br>Oilasko-izterrak letxugarekin<br>Jogurta |
| **9** | **10** | **11** | **12** | **13** |
| Dilistak barazkiekin<br>Solomoa azenario saltsan letxugarekin<br>Fruta | Pasta integrala tomatearekin<br>Zapoa Amerikar saltsan piparrekin<br>Fruta | Brokolia olio erretan<br>Babarrun txuriak barazkiekin<br>Fruta | Arroz entsalada<br>Urdaiazpiko-tortila letxugarekin<br>Fruta | Errioxar patatak<br>Eguneko legatza tomate entsaladarekin<br>Jogurta |
| **16** | **17** | **18** | **19** | **20** |
| Arroz integrala hiru gutizi-erara<br>Legatza saltsa berdean arrautz egosi eta ilarrekin<br>Fruta | Dilistak barazkiekin<br>Patata-tortila letxugarekin<br>Fruta | Lekak olio erretan<br>Txitxirioak barazkiekin<br>Fruta | Pasta entsalada<br>Eguneko hegaluzea etxeko tomate, tipula karamelizatu eta letxugarekin<br>Fruta | Kalabaza-purea<br>Etxeko San Jakoboak letxugarekin<br>Jogurta |
| **23** | **24** | **25** | **26** | **27** |
| Dilistak barazkiekin<br>Atun-tortila azenario entsaladarekin<br>Fruta | Barazki-purea<br>Indiolarra jardinera-erara letxugarekin<br>Fruta | Haragi paella integrala<br>Bakailoa saltsa berdean ilarrekin<br>Fruta | Azalorea olio erretan<br>Babarrun txuriak barazkiekin<br>Fruta | Pasta tomatearekin<br>Haragi gisatua letxugarekin<br>Jogurta |
| **30** | | | | |
| Brokolia olio erretan barazkiekin<br>Dilistak barazkiekin<br>Fruta | | | | |

Elikagaien industria eta inguruneen osasun-kontrol integralaz arduratzen den ItsasNatura enpresaren oniritziarekin.

Berrikusita: Nerea Saenz de Urturi
Giza Nutrizio eta Dietetikan diplomatua. Kolegiatu zenbakia: EUS00428