JANGELAKO MENUA

ABENDUA

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
	1	2	3	4
	Arroz integrala tomatearekin Eguneko legatza letxugarekin Fruta	Txitxirioak barazkiekin Oilasko izterrak labean azenario entsaladarekin Fruta	Kalabaza-purea Etxeko Pizza Letxugarekin Fruta	Pasta boloniar erara Patata-tortila tomate entsaladarekin Jogurta
7	8	9	10	11
JAI-EGUNA	JAI-EGUNA	Brokolia olio erretan Dilistak barazkiekin Fruta	Arroz entsalada Urdaiazpiko-tortila letxugarekin Fruta	Errioxar patatak Eguneko legatza tomate entsaladarekin Jogurta
14	15	16	17	18
Arroza hiru gutizi erara Txahal xerra piperrekin Fruta	Babarrun txuriak Atun-tortila tomate entsaladarekin Fruta	Lekak olio erretan Txitxirioak barazkiekin Fruta	Pasta integral entsalada Eguneko izokina etxeko tomate, tipula karamelizatua eta letxugarekin Fruta	Kalabaza-purea Etxeko urdaiazpiko kroketak azenario entsaladarekin Turroia
21	22	23	26	27
Dilistak barazkiekin Txerri masailak letxugarekin Fruta	Kalabaza-purea Bakailaoa tomate eta piperrekin Fruta	Brokolia olio erretan Urdaiazpiko-tortila letxugarekin Fruta		
30				

itsas natura

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

JANGELAKO MENUA

ABENDUA/ DICIEMBRE

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
	1	**2**	**3**	**4**
	Arroz integrala tomatearekin Eguneko legatza letxugarekin Fruta Arroz integral con tomate Merluza del día con lechuga Fruta	Txitxirioak barazkiekin Oilasko izterrak labean azenario entsaladarekin Fruta Garbanzos con verduras Muslos de pollo al horno con ensalada de zanhoria Fruta	Kalabaza-purea Etxeko Pizza letxugarekin Fruta Puré de calabaza Pizza casera con lechuga Fruta	Pasta boloniar-erara Patata-tortila tomate entsaladarekin Jogurta Pasta a la boloñesa Tortilla de patata con ensalada de tomate Yogur
7	**8**	**9**	**10**	**11**
JAI-EGUNA FESTIVO	JAI-EGUNA FESTIVO	Brokolia olio erretan Dilistak barazkiekin Fruta Brócoli con refrito Lentejas con verduras Fruta	Arroz entsalada Urdaiazpiko-tortila letxugarekin Fruta Ensalada de arroz Tortilla de jamón con lechuga Fruta	Errioxar patatak Eguneko legatza tomate entsaladarekin Jogurta Patatas a la riojana Merluza del día con ensalada de tomate Yogur
14	**15**	**16**	**17**	**18**
Arroza hiru gutizi erara Txahal xerra piperrekin Fruta Arroz tres delicias Filete de ternera con pimientos Fruta	Babarrun txuriak Atun -tortila tomate entsaladarekin Fruta Alubias blancas Tortilla de atún con lechuga Fruta	Lekak olio erretan Txitxirioak barazkiekin Fruta Vainas con refrito Garbanzos con verduras Fruta	Pasta integral entsalada Eguneko izokina etxeko tomate, tipula karamelizatua eta letxugarekin Fruta Ensalada de pasta integral Salmón del día con tomate casero, cebolla caramelizada y ensalada de lechuga Fruta	Kalabaza-purea Etxeko urdaiazpiko kroketak, txistorra eta azenario entsalada Turroia Puré de calabaza Croquetas de jamón caseras, con esnalada de zanahoria Turrón
21	**22**	**23**		
Dilistak barazkiekin Txerri masailak letxugarekin Fruta Lentejas con verduras Carrilleras de cerdo con lechuga Fruta	Kalabaza-purea Bakailaoa tomate eta piperrekin Puré de calabaza Bacalado con tomate y pimeintos Fruta	Brokolia olio erretan Urdaiazpiko-tortila letxugarekin Fruta Brócoli con refrito Tortilla de jamón con lechuga Fruta		