JANGELAKO MENUA

AZAROA

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

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

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
2	3	4	5	6
Arroz integrala barazkiekin Melba tomate-piperrekin Fruta Arroz integral con verduras Melva con salsa de tomate casera y pimientos Fruta	Azalorea olio erretan Babarrun gorriak barazkiekin Fruta Coliflor con refrito Alubias rojas con verduras Fruta	Pasta urdaiazpiko egosi eta gaztarekin Eguneko izokina tomate entsaladarekin Fruta Pasta con jamón cocido y queso Salmón del día con ensalada de tomate Fruta	Txitxirioak barazkiekin Atun-tortila azenario entsaladarekin Fruta Garbanzos con verduras Tortilla de atún con ensalada de zanahoria Fruta	Azenario-purea Oilasko-izterrak letxugarekin Jogurta Puré de zanahoria Muslos de pollo con lechuga Yogur
9	10	11	12	13
Dilistak barazkiekin Solomoa azenario saltsan letxugarekin Fruta Lentejas con verduras Lomo con salsa de zanahoria y lechuga Fruta	Pasta integrala tomatearekin Zapoa Amerikar saltsan piparrekin Fruta Pasta integral con tomate Sapo con salsa Americana y pimientos Fruta	Brokolia olio erretan Babarrun txuriak barazkiekin Fruta Brócoli con refrito Alubias blancas 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
16	17	18	19	20
Arroz integrala hiru gutizi-erara Legatza saltsa berdean arrautz egosi eta ilarrekin Fruta Arroz integral tres delicias Merluza en salsa verde con huevo cocido y guisantes Fruta	Dilistak barazkiekin Patata-tortila letxugarekin Fruta Lentejas con verduras Tortilla de patata con lechuga Fruta	Lekak olio erretan Txitxirioak barazkiekin Fruta Vainas con refrito Garbanzos con verduras Fruta	Pasta entsalada Eguneko hegaluzea etxeko tomate eta tipula karamelizatuarekin. Letxuga entsaldarekin Fruta Ensalada de pasta Bonito del día con tomate casero y cebolla caramelizada y ensalada de lechuga Fruta	Kalabaza-purea Etxeko San Jakoboak letxugarekin Jogurta Puré de calabaza San Jacobos con lechuga Yogur
23	24	25	26	27
Dilistak barazkiekin Atun-tortila azenario entsaladarekin Fruta Lentejas con verduras Tortilla de atún con ensalada de zanahoria Fruta	Barazki-purea Indiolarra jardinera-erara letxugarekin Fruta Puré de verduras Pavo a la jardinera con lechuga Fruta	Haragi paella integrala Bakailoa saltsa berdean ilarrekin Fruta Paella integral de carne Bacalado en salsa verde con guisantes Fruta	Azarlorea olio erretan Babarrun txuriak barazkiekin Fruta Ensalada de pasta Atún del día con tomate y cebolla caramelizada Fruta	Pasta tomatearekin Hragi gisatua letxugarekin Jogurta Pasta con tomate Carne guisada con lechuga Yogur
30				
Brokolia olio erretan barazkiekin Dilistak barazkiekin Fruta Brócoli con refrito Lentejas con verduras Fruta				