

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			ENSALADA MIXTA FRESCA (lechuga, tomate, maíz y aceitunas) CON ATÚN Y HUEVO COCIDO ^{3, 4}	CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO CON ACEITE D.O NAVARRA
			GARBANZOS ¹⁵ ECO ESTOFADOS CON VERDURAS (pimiento, zanahoria y puerro)	PAELLA DE ARROZ INTEGRAL ECO (cebolla, pimiento, tomate) CON JAMONCITOS DE POLLO FRESCO
			MANZANA EKO	MELÓN
			Pan Integral ¹	Pan Integral ¹
			748Kcal 12% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	768Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.
5	6	7	8	9
SALTEADO DE ALUBIAS VERDES ¹⁵ FRESCAS ECO CON PATATA Y REFRITO DE AJOS	CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	ALUBIAS BLANCAS ¹⁵ ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	ENSALADA MIXTA FRESCA (lechuga, tomate, maíz y aceitunas)	GUISANTES ¹⁵ CON PATATA COCIDA Y TAQUITOS DE JAMÓN
REVUELTO ECO DE JAMÓN Y QUESO (Huevo ecológico, jamón cocido y queso) ^{3, 7}	LOMO DE CERDO FRESCO ADOBADO A LA PLANCHA	PESCADO BLANCO ⁴ FRESCO REBOZADO ^{1,3}	MACARRONES ¹ INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y BOLOÑESA DE SOJA TEXTURIZADA ¹⁵	PESCADO AZUL ⁴ FRESCO CON REFRITO DE AJOS
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	LIMÓN		ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
PERA EKO	YOGUR ⁷ NATURAL	MANZANA EKO	PERA EKO	SANDÍA
Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹
758Kcal 12% de Prot. 56% de Hc. 32% de Lip.	778Kcal 12% de Prot. 56% de Hc. 32% de Lip.	789Kcal 12% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	687Kcal 14% de Prot. 53% de Hc. 33% de Lip.	725Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.
12	13	14	15	16
FESTIVO	ARROZ INTEGRAL ECO COCIDO CON SALSA DE TOMATE	ACELGAS FRESCAS ECO REHOGADAS CON PATATA	ALUBIAS ROJAS ¹⁵ ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	PUERRO FRESCO REHOGADO CON PATATAS
	PECHUGA DE PAVO FRESCA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	TORTILLA ECO DE PATATA (Huevo ecológico y patata cocida) ³	PESCADO AZUL ⁴ FRESCO AL HORNO
	PIPERRADA (pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asados)	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
	YOGUR ⁷ NATURAL	MELÓN	PERA EKO	NARANJA
	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹
	719 Kcal. 14% de Prot. 54% Hc. 32% de Lip.	715 Kcal. 13% de Prot. 56% Hc. 31% de Lip.	687Kcal. 11% de Prot. 54,4% Hc. 34,6% de Lip.	694 Kcal. 13,5% de Prot. 54% Hc. 32,5% de Lip.
19	20	21	22	23
ESPIRALES ¹ INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y QUESO ⁷ RALLADO	CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	GARBANZOS ¹⁵ ECO ESTOFADOS CON VERDURAS (pimiento, zanahoria y puerro)	SALTEADO DE ALUBIAS VERDES ¹⁵ FRESCAS ECO CON PATATA Y REFRITO DE AJOS	ENSALADA DE PATATA COCIDA (patata, lechuga, tomate, maíz, atún ⁴)
TORTILLA ECO DE CHISTORRA (huevos ecológicos y chistorra) ³	CARNE DE TERNERA FRESCA GUISADA CON TOMATE TRITURADO	PESCADO BLANCO ⁴ FRESCO AL HORNO CON REFRITO DE AJOS	ALBONDIGAS MIXTAS (cerdo y vacuno) EN SALSA DE TOMATE	PESCADO AZUL ⁴ FRESCO REBOZADO ^{1,3}
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	DADOS DE ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADOS	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
MANZANA EKO	PERA EKO	YOGUR ⁷ NATURAL	MANZANA EKO	SANDÍA
Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹
798Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 32% de Lip.	762Kcal 12% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	783Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 32% de Lip.	768Kcal 11% de Prot. 57% de Hc. 32% de Lip.	791Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.
26	27	28	29	30
CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO	ALUBIAS BLANCAS ¹⁵ ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	ARROZ INTEGRAL ECO CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE	CREMA DE CALABACÍN FRESCO ECO	ENSALADA DE PASTA ¹ INTEGRAL (pasta, lechuga, tomate, maíz y aceitunas)
PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA	PESCADO BLANCO ⁴ FRESCO AL HORNO	TORTILLA ECO DE PATATA Y JAMÓN (Huevo ecológico, patata cocida y jamón cocido) ³	LENTEJAS ¹⁵ ECO GUISADAS CON ZANAHORIA	CARNE DE PAVO FRESCA ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE		PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO
PERA EKO	YOGUR ⁷ NATURAL	PLÁTANO	MANZANA EKO	NARANJA
Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹
754Kcal 11% de Prot. 56% de Hc. 33% de Lip.	748Kcal 13% de Prot. 54% de Hc. 33% de Lip.	795Kcal 12% de Prot. 56% de Hc. 32% de Lip.	711Kcal 11% de Prot. 56% de Hc. 33% de Lip.	735Kcal 14% de Prot. 55% de Hc. 31% de Lip.

ALERGENOS: 1.Cereales con gluten 2.Crustáceos 3.Huevo 4.Pescado 5.Cacahuete 6.Soja 7.Lече y derivados 8.Frutos de cáscara 9.Apio 10.Mustaza 11.Granos de Sésamo 12.Dióxido de azufre y Sulfitos 13.Altamuces 14.Moluscos 15.Legumbres

INFORMACIÓN ADICIONAL Y RECOMENDACIONES DE CENAS


Oihane Aramendia
Nutricionista COL. N.º NA00483

TAMAÑO DE LAS RACIONES:

- 1º plato 160-180 gramos.
- 2º plato 150-180 gramos.

Fruta: 150-200 gramos.
Yogur: 125 gramos.

ESPECIFICACIONES:

Todas las comidas se acompañan de agua como bebida.

Todos los platos se cocinan con sal yodada.

Tipo de aceite:

- Oliva intenso para cocinar
- Alto oleico para cocinar
- Virgen extra para aliñar

TODOS LOS MENÚS DISPONIBLES
EN: www.elgustodecrecer.es

el gusto
de crecer

LOS PESCADOS SERVIDOS SERÁN LOS SIGUIENTES EN BASE A DISPONIBILIDAD DE MERCADO:

- Pescados blancos: Merluza, Bertorella, Pez palo, Fogonero, Eglefino, Maruca, Gallineta, Bacalao, Faneca.
- Pescados azules: Melva, Atún, Bonito, Sardina, Trucha asalmonada, Palometa, Jurel, Caballa o Verdel.

PROPUESTA CENAS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			Crema de verduras. Pechuga de pavo a la plancha.	Muslo de pollo al horno con verduras.
5	6	7	8	9
Gazpacho. Filete de ternera a la plancha.	Tortilla de patata y calabacín.	Ensalada de tomate con atún.	Pescado al papillote con verduras y limón.	Fajitas de pollo con verduras.
12	13	14	15	16
	Huevos revueltos con cherrys y calabacín.	Ensalada verde. Pechuga de pollo con pimientos.	Ensalada mixta completa con huevo y atún.	Pescado a la plancha con pisto.
19	20	21	22	23
Crema de verduras. Pechuga de pavo a la plancha.	Tortilla de calabacín con ensalada verde y cherrys.	Ensalada mixta completa con huevo y atún.	Pescado a la plancha con calabacín.	Gazpacho. Pechuga de pollo a la plancha.
26	27	28	29	30
Tortilla de champiñones con ensalada.	Muslo de pollo al horno con verduras.	Pescado a la plancha con piperrada.	Crema de verduras. Pechuga de pavo a la plancha.	Pescado a la plancha con pisto.

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA 1	OSTIRALA 2
			ENTSALADA FRESKO MISTOA (letxuga, tomatea, artoa eta olibak) ATUNA ETA ARRAUTZA EGOSIAREKIN ^{5,4}	EKO KUIA FRESKO KREMA NAFAR JATORRI-IZENKO OLIOAREKIN
			TXITXIRIO ¹⁵ EKO ERREGOSIAK BARAZKIEKIN (piperra, azenarioa eta porrua)	ARROZ INTEGRAL EKO PAELLA (tipula, piperra, tomatea) OILASKO BULARKI FRESKOAREKIN
			SAGARRA EKO	MELOIA
			Ogi Integrala ¹	Ogi Integrala ¹
			748Kcal 12% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	768Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.
5	6	7	8	9
LEKA ¹⁵ FRESKO EKO SALTEATUAK PATATA ETA BARATXURI FRIJITUAREKIN	EKO AZENARIO FRESKO KREMA NAFAR JATORRI-IZENKO OLIOAREKIN	EKO BABARRUN TXURIAK ¹⁵ GISATUAK BARAZKIEKIN (piperra eta porrua)	ENTSALADA FRESKO MISTOA (letxuga, tomatea, artoa eta olibak)	ILARRAK ¹⁵ PATATA EGOSIA ETA URDAIAZPIKO ZATITXOEKIN
EKO ARRAUTZA NAHASIAK YORK ETA GAZTAREKIN (Arrautza ekologikoak, york urdaiazpikoa eta gazta) ^{3,7}	TXERRI SOLOMO FRESKO ADOBATUA PLANTXAN EGINDA	ARRAIN TXURI⁴ FRESKOA ARRAUTZAZTATUA ^{1,3}	MAKARROI ¹ INTEGRALAK TOMATE SALTSA ETA SOJA TEXTURIZATUTAKO BOLOÑESAREKIN ¹⁵	ARRAIN URDIN⁴ FRESKOA BARATXURI FRIJITUEKIN
LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA	LIMOIA		LETXUGA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA
UDAREA EKO	JOGURT ⁷ NATURALA	SAGARRA EKO	UDAREA EKO	SANDIA
Ogi Integrala ¹	Ogi Integrala ¹	Ogi Integrala ¹	Ogi Integrala ¹	Ogi Integrala ¹
758Kcal 12% de Prot. 56% de Hc. 32% de Lip.	778Kcal 12% de Prot. 56% de Hc. 32% de Lip.	789Kcal 12% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	687Kcal 14% de Prot. 53% de Hc. 33% de Lip.	725Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.
12	13	14	15	16
JAI EGUNA	ARROZA INTEGRALA EKO EGOSIA TOMATE SALTSAKIN	ZERBA FRESKO EKO PATATAREKIN SUEZTITUA	EKO BABARRUN GORRIAK ¹⁵ GISATUAK BARAZKIEKIN (piperra eta porrua)	PORRU FRESKOAK PATATEKIN SUEZTITUA
	INDIOILAR BULARKI FRESKOA PLANTXAN EGINDA BARATXURI ETA PERREXILAREKIN	OILASKO IZTER FRESKOA LABEAN EGINA	EKO PATATA TORTILLA (Arrautza ekologikoak eta patata egosia) ³	ARRAIN URDIN⁴ FRESKOA LABEAN EGINA
	PIPERRADA (piper gorria, piper berdea eta tipula labean egina)	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA	LETXUGA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA
	JOGURT ⁷ NATURALA	MELOIA	UDAREA EKO	LARANJA
	Ogi Integrala ¹	Ogi Integrala ¹	Ogi Integrala ¹	Ogi Integrala ¹
	719 Kcal. 14% de Prot. 54% Hc. 32% de Lip.	715 Kcal. 13% de Prot. 56% Hc. 31% de Lip.	687Kcal. 11% de Prot. 54,4% Hc. 34,6% de Lip.	694 Kcal. 13,5% de Prot. 54% Hc. 32,5% de Lip.
19	20	21	22	23
ESPIRAL ¹ INTEGRALAK TOMATE SALTSA ETA GAZTA ⁷ BIRRINDUAREKIN	EKO KUIA FRESKO KREMA NAFAR JATORRI-IZENKO OLIOAREKIN	TXITXIRIO ¹⁵ EKO ERREGOSIAK BARAZKIEKIN (piperra, azenarioa eta porrua)	LEKA ¹⁵ FRESKO EKO SALTEATUAK PATATA ETA BARATXURI FRIJITUAREKIN	PATATA EGOSITAKO ENTSALADA (patata, letxuga, tomatea, artoa, atuna ⁴)
EKO TXISTORRA TORTILLA (arrautza ekologiko eta txistorra) ³	TXAHAL HARAGI FRESKO GISATUA TOMATE BIRRINDUAREKIN	ARRAIN TXURI⁴ FRESKOA BARATXURI FRIJITUEKIN	ALBONDIGA MISTOAK (txerria eta behia) TOMATE SALTSAKIN	ARRAIN URDIN⁴ FRESKOA ARRAUTZAZTATUA ^{1,3}
LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	PATATA, TIPULA ETA PIPER GORRIA LABEAN EGINA	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA	AZENARIO DADOAK, TIPULA ETA PIPER GORRIA LABEAN EGINA	LETXUGA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA
SAGARRA EKO	UDAREA EKO	JOGURT ⁷ NATURALA	SAGARRA EKO	SANDIA
Ogi Integrala ¹	Ogi Integrala ¹	Ogi Integrala ¹	Ogi Integrala ¹	Ogi Integrala ¹
798Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 32% de Lip.	762Kcal 12% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	783Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 32% de Lip.	768Kcal 11% de Prot. 57% de Hc. 32% de Lip.	791Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.
26	27	28	29	30
EKO AZENARIO FRESKO KREMA	EKO BABARRUN TXURIAK ¹⁵ GISATUAK BARAZKIEKIN (piperra eta porrua)	EKO ARROZA INTEGRALA KUIATXO, AZENARIO ETA TOMATE SALTSA	EKO KUIATXO FRESKO KREMA	PASTA ¹ INTEGRALEKO ENTSALADA (pasta, letxuga, tomatea, artoa eta olibak)
OILASKO BULARKI FRESKOA PLANTXAN EGINDA	ARRAIN TXURI⁴ FRESKOA LABEAN EGINA	EKO PATATA ETA URDAIAZPIKO TORTILLA (Arrautza ekologikoak, egositako patata eta york urdaiazpikoa) ³	EKO DILISTAK ¹⁵ AZENARIOAREKIN GISATUAK	INDIOILAR HARAGI FRESKOA BIRRINDUTAKO TOMATEAREKIN EGOSIA
LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA	LETXUGA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA		PATATA, TIPULA ETA PIPER GORRIA LABEAN EGINA
UDAREA EKO	JOGURT ⁷ NATURALA	BANANA	SAGARRA EKO	LARANJA
Ogi Integrala ¹	Ogi Integrala ¹	Ogi Integrala ¹	Ogi Integrala ¹	Ogi Integrala ¹
754Kcal 11% de Prot. 56% de Hc. 33% de Lip.	748Kcal 13% de Prot. 54% de Hc. 33% de Lip.	795Kcal 12% de Prot. 56% de Hc. 32% de Lip.	711Kcal 11% de Prot. 56% de Hc. 33% de Lip.	735Kcal 14% de Prot. 55% de Hc. 31% de Lip.

ALERGENOAK: 1.Glutendun zerealak 2.Krustazeoak 3.Arrautza 4.Arraina 5.Kakahuetea 6.Soja 7.Esne eta esnekiak 8.Kaskaradun fruituak 9.Apioa 10.Ziapea 11.Sesamo aleak 12.Sufre eta sulfitoak 13.Lupinua 14.Moluskuak 15.Lekaleak

INFORMAZIO GEHIGARRIA ETA AFARIEN GOMENDIOAK
ERRAZIOEN TAMAINA:

- 1º platera 160-180 gramo.
- 2º platera 150-180 gramo.

Fruta: 150-200 gramo.
Jogurta: 125 gramo.

ZEHAZTAPENAK:

Bazkari guztiak urarekin laguntzen dira, edari gisa.

Plater guztiak gatz iododunarekin prestatzen dira.

Olio mota:

- Oliba sendoa kozinatzeko
- Oleikoa kozinatzeko
- Olio birjina extra ontzeko

MENU GUZTIAK ESKURAGARRI

HEMEN: www.elgustodecrecer.es

*el gusto
de crecer*

HAUEK IZANGO DIRA ZERBITZATUTAKO ARRAINAK, MERKATUKO ESKURAGARRITASUNAREN ARABERA:

- Arrain txuriak: Legatza, Aholatza, Palo arraina, Fogoneroa, Eglefinoa, Maruca, Gallineta, Faneca.
- Arrain urdinak: Melba, Hegalaburra, Hegaluzea, Sardina, Izokin-antzeko amuarraina, Palometa, Jurel.

AFARIEN PROPOSAMENA

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
			1	2
			Barazki krema. Indioilar bularkia plantxan eginda.	Oilasko izterra labean eginda barazkiekin.
5	6	7	8	9
Gazpatxo. Txahal xerra plantxan eginda.	Patata eta kuiatxo tortilla.	Tomate entsalada atunarekin.	Arraina papillote erara barazki eta limoiarekin.	Oilasko eta barazki fajitak.
12	13	14	15	16
	Arrautza nahasiak cherry tomateekin eta kuiatxoarekin.	Entsalada berdea. Oilasko bularkia piperrekin.	Entsalada mistoa arrautza egosia eta atunarekin.	Arraina plantxan eginda pistoarekin.
19	20	21	22	23
Barazki krema. Indioilar bularkia plantxan eginda.	Kuiatxo tortilla entsalada berdea eta cherry tomateekin.	Entsalada mistoa arrautza egosia eta atunarekin.	Arraina plantxan eginda kuiatxoarekin.	Gazpatxo. Oilasko bularkia plantxan eginda.
26	27	28	29	30
Txanpiñoi tortilla entsalada berdearekin.	Oilasko izterra labean eginda barazkiekin.	Arraina plantxan eginda piperrekin.	Barazki krema. Indioilar bularkia plantxan eginda.	Arraina plantxan entsaladarekin.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			ENSALADA MIXTA FRESCA (lechuga, tomate, maíz y aceitunas) CON ATÚN Y HUEVO COCIDO ^{3,4}	CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO CON ACEITE D.O NAVARRA
			GARBANZOS ¹⁵ ECO ESTOFADOS CON VERDURAS (pimiento, zanahoria y puerro)	PAELLA DE ARROZ INTEGRAL ECO (cebolla, pimiento, tomate) CON HUEVO ³
			MANZANA EKO	MELÓN
			Pan Integral ¹	Pan Integral ¹
5	6	7	8	9
SALTEADO DE ALUBIAS VERDES ¹⁵ FRESCAS ECO CON PATATA Y REFRITO DE AJOS	CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	ALUBIAS BLANCAS ¹⁵ ECO GUIADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	ENSALADA MIXTA FRESCA (lechuga, tomate, maíz y aceitunas)	GUISANTES ¹⁵ CON PATATA COCIDA
TORTILLA FRANCESA ³	HAMBURGUESA VEGETAL	PESCADO BLANCO⁴ FRESCO REBOZADO ^{1,3}	MACARRONES ¹ INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y BOLOÑESA DE SOJA TEXTURIZADA ¹⁵	PESCADO AZUL⁴ FRESCO CON REFRITO DE AJOS
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	LIMÓN		ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
PERA EKO	YOGUR ⁷ NATURAL	MANZANA EKO	PERA EKO	SANDÍA
Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹
12	13	14	15	16
FESTIVO	ARROZ INTEGRAL ECO COCIDO CON SALSA DE TOMATE	ACELGAS FRESCAS ECO REHOGADAS CON PATATA	ALUBIAS ROJAS ¹⁵ ECO GUIADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	PUERRO FRESCO REHOGADO CON PATATAS
	PESCADO AL HORNO⁴	HAMBURGUESA VEGETAL	TORTILLA ECO DE PATATA (Huevo ecológico y patata cocida) ³	PESCADO AZUL⁴ FRESCO AL HORNO
	PIPIRRA (pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asados)	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
	YOGUR ⁷ NATURAL	MELÓN	PERA EKO	NARANJA
	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹
19	20	21	22	23
ESPIRALES ¹ INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y QUESO ⁷ RALLADO	CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	GARBANZOS ¹⁵ ECO ESTOFADOS CON VERDURAS (pimiento, zanahoria y puerro)	SALTEADO DE ALUBIAS VERDES ¹⁵ FRESCAS ECO CON PATATA Y REFRITO DE AJOS	ENSALADA DE PATATA COCIDA (patata, lechuga, tomate, maíz, atún ⁴)
TORTILLA FRANCESA ³ CON CALABACÍN	SOJA TEXTURIZADA GUIADA CON TOMATE TRITURADO	PESCADO BLANCO⁴ FRESCO AL HORNO CON REFRITO DE AJOS	HAMBURGUESA VEGETAL CON SALSA DE TOMATE	PESCADO AZUL⁴ FRESCO REBOZADO ^{1,3}
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	DADOS DE ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADOS	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
MANZANA EKO	PERA EKO	YOGUR ⁷ NATURAL	MANZANA EKO	SANDÍA
Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹
26	27	28	29	30
CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO	ALUBIAS BLANCAS ¹⁵ ECO GUIADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	ARROZ INTEGRAL ECO CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE	CREMA DE CALABACÍN FRESCO ECO	ENSALADA DE PASTA ¹ INTEGRAL (pasta, lechuga, tomate, maíz y aceitunas)
TORTILLA FRANCESA ³	PESCADO BLANCO⁴ FRESCO AL HORNO	TORTILLA DE PATATA ³	LENTEJAS ¹⁵ ECO , GUIADAS CON ZANAHORIA	SOJA TEXTURIZADA GUIADA CON TOMATE TRITURADO
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE		PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO
PERA EKO	YOGUR ⁷ NATURAL	PLÁTANO	MANZANA EKO	NARANJA
Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹

ALERGENOS: 1.Cereales con gluten 2.Crustáceos 3.Huevo 4.Pescado 5.Cacahuete 6.Soja 7.Lече y derivados 8.Frutos de cáscara 9.Apio 10.Mustaza 11.Granos de Sésamo 12.Dióxido de azufre y Sulfitos 13.Altamuces 14.Moluscos 15.Legumbres

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA 1	OSTIRALA 2
			ENTSALADA FRESKO MISTOA (letxuga, tomatea, artoa eta olibak) ATUNA ETA ARRAUTZA EGOSIAREKIN ^{3,4}	EKO KUIA FRESKO KREMA NAFAR JATORRI-IZENeko OLIOAREKIN
			TXITXIRIO ¹⁵ EKO ERREGOSIAK BARAZKIEKIN (piperra, azenarioa eta porrua)	ARROZ INTEGRAL EKO PAELLA (tipula, piperra, tomatea ARRAUTZAREKIN ³)
			SAGARRA EKO	MELOIA
			Ogi Integrala ¹	Ogi Integrala ¹
5	6	7	8	9
LEKA ¹⁵ FRESKO EKO SALTEATUAK PATATA ETA BARATXURI FRIJITUAREKIN	EKO AZENARIO FRESKOKO KREMA NAFAR JATORRI-IZENeko OLIOAREKIN	EKO BABARRUN TXURIAK ¹⁵ GISATUAK BARAZKIEKIN (piperra eta porrua)	ENTSALADA FRESKO MISTOA (letxuga, tomatea, artoa eta olibak)	ILARRAK ¹⁵ PATATA EGOSIAREKIN
TORTILLA FRANTSESA ³	BARAZKI HANBURGESA	ARRAIN TXURI ⁴ FRESKOA ARRAUTZAZTATUA ^{1,3}	MAKARROI ¹ INTEGRALAK TOMATE SALTSA ETA SOJA TEXTURIZATUTAKO BOLOÑESAREKIN ¹⁵	ARRAIN URDINA ⁴ FRESKOA BARATXURI FRIJITUEKIN
LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA	LIMOIA		LETXUGA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA
UDAREA EKO	JOGURT ⁷ NATURALA	SAGARRA EKO	UDAREA EKO	SANDIA
Ogi Integrala ¹	Ogi Integrala ¹	Ogi Integrala ¹	Ogi Integrala ¹	Ogi Integrala ¹
12	13	14	15	16
JAI EGUNA	ARROZA INTEGRALA EKO EGOSIA TOMATE SALTSAKIEKIN	ZERBA FRESKO EKO PATATAKIEKIN SUEZTITUA	EKO BABARRUN GORRIAK ¹⁵ GISATUAK BARAZKIEKIN (piperra eta porrua)	PORRU FRESKOKA PATATEKIN SUEZTITUA
	ARRAINA LABEAN EGINA ⁴	BARAZKI HANBURGESA	EKO PATATA TORTILLA (Arrautza ekologikoak eta patata egosia) ³	ARRAIN URDIN ⁴ FRESKOA LABEAN EGINA
	PIPERRADA (piper gorria, piper berdea eta tipula labean egina)	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA	LETXUGA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA
	JOGURT ⁷ NATURALA	MELOIA	UDAREA EKO	LARANJA
	Ogi Integrala ¹	Ogi Integrala ¹	Ogi Integrala ¹	Ogi Integrala ¹
19	20	21	22	23
ESPIRAL ¹ INTEGRALAK TOMATE SALTSA ETA GAZTA ⁷ BIRRINDUAREKIN	EKO KUIA FRESKO KREMA NAFAR JATORRI-IZENeko OLIOAREKIN	TXITXIRIO ¹⁵ EKO ERREGOSIAK BARAZKIEKIN (piperra, azenarioa eta porrua)	LEKA ¹⁵ FRESKO EKO SALTEATUAK PATATA ETA BARATXURI FRIJITUAREKIN	PATATA EGOSITAKO ENTSALADA (patata, letxuga, tomatea, artoa, atuna ⁴)
TORTILLA FRANTSESA ³ KUIATXOAREKIN	SOJA TEXTURIZATUA GISATUA TOMATE BIRRINDUAREKIN	ARRAIN TXURI ⁴ FRESKOA BARATXURI FRIJITUEKIN	BARAZKI HANBURGESA TOMATE SALTSAKIEKIN	ARRAIN URDIN ⁴ FRESKOA ARRAUTZAZTATUA ^{1,3}
LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	PATATA, TIPULA ETA PIPER GORRIA LABEAN EGINA	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA	AZENARIO DADOAK, TIPULA ETA PIPER GORRIA LABEAN EGINA	LETXUGA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA
SAGARRA EKO	UDAREA EKO	JOGURT ⁷ NATURALA	SAGARRA EKO	SANDIA
Ogi Integrala ¹	Ogi Integrala ¹	Ogi Integrala ¹	Ogi Integrala ¹	Ogi Integrala ¹
26	27	28	29	30
EKO AZENARIO FRESKO KREMA	EKO BABARRUN TXURIAK ¹⁵ GISATUAK BARAZKIEKIN (piperra eta porrua)	EKO ARROZA INTEGRALA KUIATXO, AZENARIO ETA TOMATE SALTSA	EKO KUIATXO FRESKO KREMA	PASTA ¹ INTEGRALEKO ENTSALADA (pasta, letxuga, tomatea, artoa eta olibak)
TORTILLA FRANTSESA ³	ARRAIN TXURI ⁴ FRESKOA LABEAN EGINA	PATATA TORTILLA ³	EKO DILISTAK ¹⁵ AZENARIOAREKIN GISATUAK	SOJA TEXTURIZATUA GISATUA TOMATE BIRRINDUAREKIN
LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA	LETXUGA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA		PATATA, TIPULA ETA PIPER GORRIA LABEAN EGINA
UDAREA EKO	JOGURT ⁷ NATURALA	BANANA	SAGARRA EKO	LARANJA
Ogi Integrala ¹	Ogi Integrala ¹	Ogi Integrala ¹	Ogi Integrala ¹	Ogi Integrala ¹

ALERGENOAK: 1.Glutendun zerealak 2.Krustazeoak 3.Arrautza 4.Arraina 5.Kakahuetea 6.Soja 7.Esne eta esnekiak 8.Kaskaradun fruituak 9.Apioa 10.Ziapea 11.Sesamo aleak 12.Sufre eta sulfitoak 13.Lupinua 14.Moluskuak 15.Lekaleak

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			ENSALADA MIXTA FRESCA (lechuga, tomate, maíz y aceitunas) CON ATÚN Y HUEVO COCIDO ^{3,4}	CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO CON ACEITE D.O NAVARRA
			GARBANZOS ¹⁵ ECO ESTOFADOS CON VERDURAS (pimiento, zanahoria y puerro)	PAELLA DE ARROZ INTEGRAL ECO (cebolla, pimiento, tomate) CON JAMONCITOS DE POLLO FRESCO
			MANZANA EKO	MELÓN
			Pan blanco ¹	Pan blanco ¹
5	6	7	8	9
SALTEADO DE ALUBIAS VERDES ¹⁵ FRESCAS ECO CON PATATA Y REFRITO DE AJOS	CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	ALUBIAS BLANCAS ¹⁵ ECO GUIADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	ENSALADA MIXTA FRESCA (lechuga, tomate, maíz y aceitunas)	GUISANTES ¹⁵ CON PATATA COCIDA Y TAQUITOS DE JAMÓN
REVUELTO ECO DE JAMÓN Y QUESO (Huevo ecológico, jamón cocido y queso) ^{3,7}	LOMO DE CERDO FRESCO ADOBADO A LA PLANCHA	PESCADO BLANCO⁴ FRESCO REBOZADO ^{1,3}	MACARRONES ¹ INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y BOLOÑESA DE SOJA TEXTURIZADA ¹⁵	PESCADO AZUL⁴ FRESCO CON REFRITO DE AJOS
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	LIMÓN		ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
PERA EKO	YOGUR ⁷ NATURAL	MANZANA EKO	PERA EKO	SANDÍA
Pan blanco ¹	Pan blanco ¹	Pan blanco ¹	Pan blanco ¹	Pan blanco ¹
12	13	14	15	16
FESTIVO	ARROZ INTEGRAL ECO COCIDO CON SALSA DE TOMATE	ACELGAS FRESCAS ECO REHOGADAS CON PATATA	ALUBIAS ROJAS ¹⁵ ECO GUIADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	PUERRO FRESCO REHOGADO CON PATATAS
	PECHUGA DE PAVO FRESCA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	TORTILLA ECO DE PATATA (Huevo ecológico y patata cocida) ³	PESCADO AZUL⁴ FRESCO AL HORNO
	PIPIRRADA (pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asados)	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
	YOGUR ⁷ NATURAL	MELÓN	PERA EKO	NARANJA
	Pan blanco ¹	Pan blanco ¹	Pan blanco ¹	Pan blanco ¹
19	20	21	22	23
ESPIRALES ¹ INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y QUESO ⁷ RALLADO	CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	GARBANZOS ¹⁵ ECO ESTOFADOS CON VERDURAS (pimiento, zanahoria y puerro)	SALTEADO DE ALUBIAS VERDES ¹⁵ FRESCAS ECO CON PATATA Y REFRITO DE AJOS	ENSALADA DE PATATA COCIDA (patata, lechuga, tomate, maíz, atún ⁴)
TORTILLA ECO DE CHISTORRA (huevos ecológicos y chistorra) ³	CARNE DE TERNERA FRESCA GUIADA CON TOMATE TRITURADO	PESCADO BLANCO⁴ FRESCO AL HORNO CON REFRITO DE AJOS	ALBONDIGAS MIXTAS (cerdo y vacuno) EN SALSA DE TOMATE	PESCADO AZUL⁴ FRESCO REBOZADO ^{1,3}
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	DADOS DE ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADOS	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
MANZANA EKO	PERA EKO	YOGUR ⁷ NATURAL	MANZANA EKO	SANDÍA
Pan blanco ¹	Pan blanco ¹	Pan blanco ¹	Pan blanco ¹	Pan blanco ¹
26	27	28	29	30
CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO	ALUBIAS BLANCAS ¹⁵ ECO GUIADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	ARROZ INTEGRAL ECO CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE	CREMA DE CALABACÍN FRESCO ECO	ENSALADA DE PASTA ¹ INTEGRAL (pasta, lechuga, tomate, maíz y aceitunas)
PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA	PESCADO BLANCO⁴ FRESCO AL HORNO	TORTILLA ECO DE PATATA Y JAMÓN (Huevo ecológico, patata cocida y jamón cocido) ³	LENTEJAS ¹⁵ ECO , GUIADAS CON ZANAHORIA	CARNE DE PAVO FRESCA ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE		PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO
PERA EKO	YOGUR ⁷ NATURAL	PLÁTANO	MANZANA EKO	NARANJA
Pan blanco ¹	Pan blanco ¹	Pan blanco ¹	Pan blanco ¹	Pan blanco ¹

ALERGENOS: 1.Cereales con gluten 2.Crustáceos 3.Huevo 4.Pescado 5.Cacahuete 6.Soja 7.Lече y derivados 8.Frutos de cáscara 9.Apio 10.Mustaza 11.Granos de Sésamo 12.Dióxido de azufre y Sulfitos 13.Altamuces 14.Moluscos 15.Legumbres

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA 1	OSTIRALA 2
			ENTSALADA FRESKO MISTOA (letxuga, tomatea, artoa eta olibak) ATUNA ETA ARRAUTZA EGOSIAREKIN ^{3, 4}	EKO KUIA FRESKO KREMA NAFAR JATORRI-IZENeko OLIOAREKIN
			TXITXIRIO ¹⁵ EKO ERREGOSIAK BARAZKIEKIN (piperra, azenarioa eta porrua)	ARROZ INTEGRAL EKO PAELLA (tipula, piperra, tomatea) OILASKO BULARKI FRESKOAREKIN
			SAGARRA EKO	MELOIA
			Ogi Txuria ¹	Ogi Txuria ¹
5	6	7	8	9
LEKA ¹⁵ FRESKO EKO SALTEATUAK PATATA ETA BARATXURI FRUITUAREKIN	EKO AZENARIO FRESKOKO KREMA NAFAR JATORRI-IZENeko OLIOAREKIN	EKO BABARRUN TXURIAK ¹⁵ GISATUAK BARAZKIEKIN (piperra eta porrua)	ENTSALADA FRESKO MISTOA (letxuga, tomatea, artoa eta olibak)	ILARRAK ¹⁵ PATATA EGOSIA ETA URDAIAZPIKO ZATITXOEKIN
EKO ARRAUTZA NAHASIAK YORK ETA GAZTAREKIN (Arrautza ekologikoak, york urdaiazpikoa eta gazta) ^{3, 7}	TXERRI SOLOMO FRESKO ADOBATUA PLANTXAN EGINDA	ARRAIN TXURI ⁴ FRESKOA ARRAUTZAZTATUA ^{1, 3}	MAKARROI ¹ INTEGRALAK TOMATE SALTSA ETA SOJA TEXTURIZATUTAKO BOLOÑESAREKIN ¹⁵	ARRAIN URDINA ⁴ FRESKOA BARATXURI FRIJITUEKIN
LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA	LIMOIA		LETXUGA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA
UDAREA EKO	JOGURT ⁷ NATURALA	SAGARRA EKO	UDAREA EKO	SANDIA
Ogi Txuria ¹	Ogi Txuria ¹	Ogi Txuria ¹	Ogi Txuria ¹	Ogi Txuria ¹
12	13	14	15	16
JAI EGUNA	ARROZA INTEGRALA EKO EGOSIA TOMATE SALTSAKIN	ZERBA FRESKO EKO PATATAREKIN SUEZTITUA	EKO BABARRUN GORRIAK ¹⁵ GISATUAK BARAZKIEKIN (piperra eta porrua)	PORRU FRESKOKO PATATEKIN SUEZTITUAK
	INDIOILAR BULARKI FRESKOA PLANTXAN EGINDA BARATXURI ETA PERREXILAREKIN	OILASKO IZTER FRESKOA LABEAN EGINA	EKO PATATA TORTILLA (Arrautza ekologikoak eta patata egosia) ³	ARRAIN URDIN ⁴ FRESKOA LABEAN EGINA
	PIPERRADA (piper gorria, piper berdea eta tipula labean egina)	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA	LETXUGA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA
	JOGURT ⁷ NATURALA	MELOIA	UDAREA EKO	LARANJA
19	Ogi Txuria ¹	Ogi Txuria ¹	Ogi Txuria ¹	Ogi Txuria ¹
20	21	22	23	24
ESPIRAL ¹ INTEGRALAK TOMATE SALTSA ETA GAZTA ⁷ BIRRINDUAREKIN	EKO KUIA FRESKO KREMA NAFAR JATORRI-IZENeko OLIOAREKIN	TXITXIRIO ¹⁵ EKO ERREGOSIAK BARAZKIEKIN (piperra, azenarioa eta porrua)	LEKA ¹⁵ FRESKO EKO SALTEATUAK PATATA ETA BARATXURI FRUITUAREKIN	PATATA EGOSITAKO ENTSALADA (patata, letxuga, tomatea, artoa, atuna ⁴)
EKO TXISTORRA TORTILLA (arrautza ekologiko eta txistorra) ³	TXAHAL HARAGI FRESKO GISATUA TOMATE BIRRINDUAREKIN	ARRAIN TXURI ⁴ FRESKOA BARATXURI FRIJITUEKIN	ALBONDIGA MISTOAK (txerria eta behia) TOMATE SALTSAKIN	ARRAIN URDIN ⁴ FRESKOA ARRAUTZAZTATUA ^{1, 3}
LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	PATATA, TIPULA ETA PIPER GORRIA LABEAN EGINA	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA	AZENARIO DADOAK, TIPULA ETA PIPER GORRIA LABEAN EGINA	LETXUGA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA
SAGARRA EKO	UDAREA EKO	JOGURT ⁷ NATURALA	SAGARRA EKO	SANDIA
Ogi Txuria ¹	Ogi Txuria ¹	Ogi Txuria ¹	Ogi Txuria ¹	Ogi Txuria ¹
26	27	28	29	30
EKO AZENARIO FRESKO KREMA	EKO BABARRUN TXURIAK ¹⁵ GISATUAK BARAZKIEKIN (piperra eta porrua)	EKO ARROZA INTEGRALA KUIATXO, AZENARIO ETA TOMATE SALTSA	EKO KUIATXO FRESKO KREMA	PASTA ¹ INTEGRALEKO ENTSALADA (pasta, letxuga, tomatea, artoa eta olibak)
OILASKO BULARKI FRESKOA PLANTXAN EGINDA	ARRAIN TXURI ⁴ FRESKOA LABEAN EGINA	EKO PATATA ETA URDAIAZPIKO TORTILLA (Arrautza ekologikoa, egositako patata eta york urdaiazpikoa) ³	EKO DILISTAK ¹⁵ AZENARIOAREKIN GISATUAK	INDIOILAR HARAGI FRESKOA BIRRINDUTAKO TOMATEAREKIN EGOSIA
LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA	LETXUGA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA		PATATA, TIPULA ETA PIPER GORRIA LABEAN EGINA
UDAREA EKO	JOGURT ⁷ NATURALA	BANANA	SAGARRA EKO	LARANJA
Ogi Txuria ¹	Ogi Txuria ¹	Ogi Txuria ¹	Ogi Txuria ¹	Ogi Txuria ¹

ALERGENOAK: 1.Glutendun zerealak 2.Krustazeoak 3.Arrautza 4.Arraina 5.Kakahuetea 6.Soja 7.Esne eta esnekiak 8.Kaskaradun fruituak 9.Apioa 10.Ziapea 11.Sesamo aleak 12.Sufre eta sulfitoak 13.Lupinua 14.Moluskuak 15.Lekaleak