



2022-2023 IKASTURTEKO JANTOKIKO MENUA

5 ASTERAKO MENUAK

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
------------	-----------	------------	----------	----------

IRAILA						
A	A	A	O	O	L	I
			1	2	3	4
5	6	7	8 <small>Mena lehenengo astelehena</small>	9 <small>Mena bigarrena astelehena</small>	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29 <small>Lehenengo astelehena</small>	30		

URRIA						
A	A	A	O	O	L	I
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12 <small>Lehenengo astelehena</small>	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31 <small>Zuzen</small>						

AZAROA						
A	A	A	O	O	L	I
	1 <small>Lehenengo astelehena</small>	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

ABENDUA						
A	A	A	O	O	L	I
			1	2	3	4
5	6 <small>Lehenengo astelehena</small>	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23 <small>Mena lehenengo astelehena</small>	24	25
26	27	28	29	30	31	

URTARRILA						
A	A	A	O	O	L	I
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

OTSAILA						
A	A	A	O	O	L	I
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

MARTXOA						
A	A	A	O	O	L	I
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

APIRILA						
A	A	A	O	O	L	I
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13 <small>Lehenengo astelehena</small>	14 <small>Bigarrena astelehena</small>	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

MAIATZA						
A	A	A	O	O	L	I
1 <small>Lehenengo astelehena</small>	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

EKAINA						
A	A	A	O	O	L	I
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20 <small>Mena lehenengo astelehena</small>	21 <small>Mena bigarrena astelehena</small>	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

**ZELAN JAN,
HALAN IZAN!**

Makarroiak tomate saltsan gaztarekin	Dilistak barazkiekin	Sasoiko barazki freskoak - osoan -	Fideo sopa	Garbantzuk barazkiekin
Urdaiazpiko tortila urazarekin	Hanburesak saltsan piper gorriekin	Arrain zuri freskoa laban urazarekin	Indioilar okela gisatua barazkiekin	Hegaluzea tomatearekin
Sasoiko fruta	Sasoiko fruta	Jogurta	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta
Ogia (%20 integrala)	Ogia (%20 integrala)	Ogia (%20 integrala)	Ogia (%20 integrala)	Ogia (%20 integrala)

Babarrun gorriak barazkiekin	Sasoiko barazki freskoak - purean -	Entsalada mistoa	Dilistak barazkiekin	Makarroiak barazki-bolognar saltsa eta gaztarekin
Patata tortila	Oilasko izterrak laban panadera patatekin	Marmitakoa	Txerri solomoa piper gorriekin	Arrain zuri freskoa laban urazarekin
Sasoiko fruta	Sasoiko fruta	Jogurta	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta
Ogia (%20 integrala)	Ogia (%20 integrala)	Ogia (%20 integrala)	Ogia (%20 integrala)	Ogia (%20 integrala)

Babarrun zuriak barazkiekin	Sasoiko barazki freskoak - purean -	Arroz tomate saltsarekin	Sasoiko barazki freskoak - purean -	Dilistak barazkiekin
Hegaluze tortila barregorriekin	Oilasko paparra piper gorriekin	Arrain zuri freskoa laban urazarekin	Hanburesak barazki saltsan ilarrekin	Arrain zuri freskoa laban urazarekin
Sasoiko fruta	Sasoiko fruta	Jogurta	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta
Ogia (%20 integrala)	Ogia (%20 integrala)	Ogia (%20 integrala)	Ogia (%20 integrala)	Ogia (%20 integrala)

Arroz entsalada	Sasoiko barazki freskoak - purean -	Garbantzuk barazkiekin	Sasoiko barazki freskoak - osoan -	Babarrun zuriak barazkiekin
Dilistak barazki eta txorizoarekin	Tortila frantsesa piper gorriekin	Hegaluzea tomatearekin	Okela pastela urazarekin	Arrain zuri freskoa laban urazarekin
Sasoiko fruta	Sasoiko fruta	Jogurta	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta
Ogia (%20 integrala)	Ogia (%20 integrala)	Ogia (%20 integrala)	Ogia (%20 integrala)	Ogia (%20 integrala)

Entsalada mistoa	Sasoiko barazki freskoak - osoan -	Makarroiak barazki saltsa eta gaztarekin	Babarrun gorriak barazkiekin	Sasoiko barazki freskoak - purean -
Babarrun zuriak barazki eta txorizoarekin	Txerri solomoa piper gorriekin	Arrain zuri freskoa laban ilarrekin	Tortila gaztarekin	Arrain urdin freskoa laban urazarekin
Sasoiko fruta	Sasoiko fruta	Etzeko arroz esnea	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta
Ogia (%20 integrala)	Ogia (%20 integrala)	Ogia (%20 integrala)	Ogia (%20 integrala)	Ogia (%20 integrala)



2022-2023 IKASTURTEKO JANTOKIKO MENUA

MENU BEREZIA: OBOLAKTOBEGETARIANO ETA ARRAINA

5 ASTERAKO MENUAK

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
------------	-----------	------------	----------	----------

IRAILA						
A	A	A	O	O	L	I
			1	2	3	4
5	6	7	8 <small>Astelehena</small>	9 <small>Astearte</small>	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29 <small>Astelehena</small>	30		

URRIA						
A	A	A	O	O	L	I
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12 <small>Astelehena</small>	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31 <small>Zuzen</small>						

AZAROA						
A	A	A	O	O	L	I
	1 <small>Astelehena</small>	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

ABENDUA						
A	A	A	O	O	L	I
			1	2	3	4
5	6 <small>Astelehena</small>	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23 <small>Astelehena</small>	24	25
26	27	28	29	30	31	

URTARRILA						
A	A	A	O	O	L	I
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

OTSAILA						
A	A	A	O	O	L	I
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

MARTXOA						
A	A	A	O	O	L	I
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

APIRILA						
A	A	A	O	O	L	I
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13 <small>Astelehena</small>	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

MAIATZA						
A	A	A	O	O	L	I
1 <small>Astelehena</small>	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

EKAINA						
A	A	A	O	O	L	I
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20 <small>Astelehena</small>	21 <small>Astearte</small>	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

**ZELAN JAN,
HALAN IZAN!**

Makarroiak tomate saltsan gaztarekin	Dilistak barazkiekin	Sasoiko barazki freskoak - osoan -	Fideo sopa	Garbantzuk barazkiekin
Tortila frantsesa urazarekin	Hanburgesa beganoa saltsan piper gorriekin	Arrain zuri freskoa laban urazarekin	Arroza tomate saltsarekin	Hegaluzea tomatearekin
Sasoiko fruta	Sasoiko fruta	Jogurta	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta
Ogia (%20 integrala)	Ogia (%20 integrala)	Ogia (%20 integrala)	Ogia (%20 integrala)	Ogia (%20 integrala)

Babarrun gorriak barazkiekin	Sasoiko barazki freskoak - purean -	Entsalada mistoa	Dilistak barazkiekin	Makarroiak barazki-bolognar saltsa eta gaztarekin
Patata tortila	Arroza tomate saltsarekin	Marmitakoa	Tortila gaztarekin eta piper gorriekin	Arrain zuri freskoa laban urazarekin
Sasoiko fruta	Sasoiko fruta	Jogurta	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta
Ogia (%20 integrala)	Ogia (%20 integrala)	Ogia (%20 integrala)	Ogia (%20 integrala)	Ogia (%20 integrala)

Babarrun zuriak barazkiekin	Sasoiko barazki freskoak - purean -	Arroza tomate saltsarekin	Sasoiko barazki freskoak - purean -	Dilistak barazkiekin
Hegaluze tortila barregorriekin	Garbantzuk barazkiekin	Arrain zuri freskoa laban urazarekin	Hanburgesa beganoa barazki saltsan ilarrekin	Arrain zuri freskoa laban urazarekin
Sasoiko fruta	Sasoiko fruta	Jogurta	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta
Ogia (%20 integrala)	Ogia (%20 integrala)	Ogia (%20 integrala)	Ogia (%20 integrala)	Ogia (%20 integrala)

Arroz entsalada	Sasoiko barazki freskoak - purean -	Garbantzuk barazkiekin	Sasoiko barazki freskoak - osoan -	Babarrun zuriak barazkiekin
Dilistak barazkiekin	Tortila frantsesa piper gorriekin	Hegaluzea tomatearekin	Tortila gaztarekin	Arrain zuri freskoa laban urazarekin
Sasoiko fruta	Sasoiko fruta	Jogurta	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta
Ogia (%20 integrala)	Ogia (%20 integrala)	Ogia (%20 integrala)	Ogia (%20 integrala)	Ogia (%20 integrala)

Entsalada mistoa	Sasoiko barazki freskoak - osoan -	Makarroiak barazki saltsa eta gaztarekin	Babarrun gorriak barazkiekin	Sasoiko barazki freskoak - purean -
Babarrun zuriak barazkiekin	Garbantzuk barazkiekin	Arrain zuri freskoa laban ilarrekin	Tortila gaztarekin	Arrain urdin freskoa laban urazarekin
Sasoiko fruta	Sasoiko fruta	Etoko arroz esnea	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta
Ogia (%20 integrala)	Ogia (%20 integrala)	Ogia (%20 integrala)	Ogia (%20 integrala)	Ogia (%20 integrala)



5 ASTERAKO MENUAK

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
------------	-----------	------------	----------	----------

IRAILA						
A	A	A	O	O	L	I
			1	2	3	4
5	6	7	8 Mena abarrotan jantokiko menua	9 Mena abarrotan jantokiko menua	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29 Zaintza esatea	30		

URRIA						
A	A	A	O	O	L	I
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12 Abuztua	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31 Zaintza						

AZAROA						
A	A	A	O	O	L	I
	1 Astelehen	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

ABENDUA						
A	A	A	O	O	L	I
			1	2	3	4
5	6 Jaiak	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23 Mena abarrotan jantokiko menua	24	25
26	27	28	29	30	31	

URTARRILA						
A	A	A	O	O	L	I
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

OTSAILA						
A	A	A	O	O	L	I
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

MARTXOA						
A	A	A	O	O	L	I
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

APIRILA						
A	A	A	O	O	L	I
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13 Astelehen	14 Astelehen	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

MAIATZA						
A	A	A	O	O	L	I
1 Astelehen	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

EKAINA						
A	A	A	O	O	L	I
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20 Mena abarrotan jantokiko menua	21 Mena abarrotan jantokiko menua	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

**ZELAN JAN,
HALAN IZAN!**

Makarroiak tomate saltsan gaztarekin	Dilistak barazkiekin	Sasoiko barazki freskoak - osoan -	Fideo sopa	Garbantzuk barazkiekin
Tortila frantsesa urazarekin	Hanburesak saltsan piper gorriekin	Arrain zuri freskoa laban urazarekin	Indioilar okela gisatua barazkiekin	Hegaluzea tomatearekin
Sasoiko fruta	Sasoiko fruta	Jogurta	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta
Ogia (%20 integrala)	Ogia (%20 integrala)	Ogia (%20 integrala)	Ogia (%20 integrala)	Ogia (%20 integrala)

Babarrun gorriak barazkiekin	Sasoiko barazki freskoak - purean -	Entsalada mistoa	Dilistak barazkiekin	Makarroiak barazki-bolognar saltsa eta gaztarekin
Patata tortila	Oilasko izterrak laban panadera patatekin	Marmitakoa	Oilasko paparra piper gorriekin	Arrain zuri freskoa laban urazarekin
Sasoiko fruta	Sasoiko fruta	Jogurta	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta
Ogia (%20 integrala)	Ogia (%20 integrala)	Ogia (%20 integrala)	Ogia (%20 integrala)	Ogia (%20 integrala)

Babarrun zuriak barazkiekin	Sasoiko barazki freskoak - purean -	Arroz tomate saltsarekin	Sasoiko barazki freskoak - purean -	Dilistak barazkiekin
Hegaluze tortila barregorriekin	Oilasko paparra piper gorriekin	Arrain zuri freskoa laban urazarekin	Hanburesa barazki saltsan ilarrekin	Arrain zuri freskoa laban urazarekin
Sasoiko fruta	Sasoiko fruta	Jogurta	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta
Ogia (%20 integrala)	Ogia (%20 integrala)	Ogia (%20 integrala)	Ogia (%20 integrala)	Ogia (%20 integrala)

Arroz entsalada	Sasoiko barazki freskoak - purean -	Garbantzuk barazkiekin	Sasoiko barazki freskoak - osoan -	Babarrun zuriak barazkiekin
Dilistak barazkiekin	Tortila frantsesa piper gorriekin	Hegaluzea tomatearekin	Okela pastela urazarekin	Arrain zuri freskoa laban urazarekin
Sasoiko fruta	Sasoiko fruta	Jogurta	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta
Ogia (%20 integrala)	Ogia (%20 integrala)	Ogia (%20 integrala)	Ogia (%20 integrala)	Ogia (%20 integrala)

Entsalada mistoa	Sasoiko barazki freskoak - osoan -	Makarroiak barazki saltsa eta gaztarekin	Babarrun gorriak barazkiekin	Sasoiko barazki freskoak - purean -
Babarrun zuriak barazkiekin	Oilasko paparra piper gorriekin	Arrain zuri freskoa laban ilarrekin	Tortila gaztarekin	Arrain urdin freskoa laban urazarekin
Sasoiko fruta	Sasoiko fruta	Etzeko arroz esnea	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta
Ogia (%20 integrala)	Ogia (%20 integrala)	Ogia (%20 integrala)	Ogia (%20 integrala)	Ogia (%20 integrala)



MENÚ ESCOLAR - CURSO 2022-2023

SEPTIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8 Mesas de carnes carnes	9 Mesas de carnes carnes	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29 Fiesta nacional	30		

OCTUBRE						
L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12 Fiesta	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31 Puente						

NOVIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
	1 Fiesta	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

DICIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6 Fiesta	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23 Mesas españolas	24	25
26	27	28	29	30	31	

ENERO						
L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

FEBRERO						
L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21 Carnes	22 Carnes	23	24	25	26
27	28					

MARZO						
L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

ABRIL						
L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13 Fiesta	14 Fiesta	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

MAYO						
L	M	X	J	V	S	D
1 Fiesta	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

JUNIO						
L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20 Mesas españolas	21 Mesas españolas	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

**ZELAN JAN,
HALAN IZAN!**

MENÚ PARA 5 SEMANAS				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES

Macarrones con salsa de tomate y queso	Lentejas con verduras	Verdura fresca de temporada - en entero -	Sopa de fideos	Garbanzos con verduras
Tortilla de jamón con lechuga	Hamburguesas en salsa con pimientos rojos	Pescado blanco fresco al horno con lechuga	Guisado de pavo con verduras	Bonito con tomate
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Pan (%20 integral)	Pan (%20 integral)	Pan (%20 integral)	Pan (%20 integral)	Pan (%20 integral)

Alubias rojas con verduras	Verdura fresca de temporada - en puré -	Ensalada mixta	Lentejas con verduras	Macarrones bolognesa con verduras y queso
Tortilla de patatas	Muslos de pollo con patatas panadera	Marmitako	Lomo de cerdo con pimientos rojos	Pescado blanco fresco al horno con lechuga
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Pan (%20 integral)	Pan (%20 integral)	Pan (%20 integral)	Pan (%20 integral)	Pan (%20 integral)

Alubias blancas con verduras	Verdura fresca de temporada - en puré -	Arroz con tomate	Verdura fresca de temporada - en puré -	Lentejas con verduras
Tortilla de atún con champiñones	Pechuga de pollo con pimientos rojos	Pescado blanco fresco al horno con lechuga	Hamburguesa en salsa de verduras con guisantes	Pescado blanco fresco al horno con lechuga
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Pan (%20 integral)	Pan (%20 integral)	Pan (%20 integral)	Pan (%20 integral)	Pan (%20 integral)

Ensalada de arroz	Verdura fresca de temporada - en puré -	Garbanzos con verduras	Verdura fresca de temporada - en entero -	Alubias blancas con verduras
Lentejas con verduras y chorizo	Tortilla francesa con pimientos rojos	Bonito con tomate	Pastel de carne con lechuga	Pescado blanco fresco al horno con lechuga
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Pan (%20 integral)	Pan (%20 integral)	Pan (%20 integral)	Pan (%20 integral)	Pan (%20 integral)

Ensalada mixta	Verdura fresca de temporada - en entero -	Macarrones con salsa de verduras y queso	Alubias rojas con verduras	Verdura fresca de temporada - en puré -
Alubias blancas con verduras y chorizo	Lomo de cerdo con pimientos rojos	Pescado blanco fresco al horno con guisantes	Tortilla de queso	Pescado azul fresco al horno con lechuga
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Arroz con leche casero	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Pan (%20 integral)	Pan (%20 integral)	Pan (%20 integral)	Pan (%20 integral)	Pan (%20 integral)



SEPTIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8 Mesas de carnes carnes	9 Mesas de carnes carnes	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29 Fiesta carnes	30		

OCTUBRE						
L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12 Fiesta	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31 Puente						

NOVIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
	1 Fiesta	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

DICIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6 Fiesta	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23 Mesas Especial	24	25
26	27	28	29	30	31	

ENERO						
L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

FEBRERO						
L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21 Carnes	22 Carnes	23	24	25	26
27	28					

MARZO						
L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

ABRIL						
L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

MAYO						
L	M	X	J	V	S	D
1 Fiesta	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

JUNIO						
L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20 Mesas Especial	21 Mesas Especial	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

**ZELAN JAN,
HALAN IZAN!**

MENÚ PARA 5 SEMANAS				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES

Macarrones con salsa de tomate y queso	Lentejas con verduras	Verdura fresca de temporada - en entero -	Sopa de fideos	Garbanzos con verduras
Tortilla francesa con lechuga	Hamburguesa vegana en salsa con pimientos rojos	Pescado blanco fresco al horno con lechuga	Arroz con salsa de tomate	Bonito con tomate
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Pan (%20 integral)	Pan (%20 integral)	Pan (%20 integral)	Pan (%20 integral)	Pan (%20 integral)

Alubias rojas con verduras	Verdura fresca de temporada - en puré -	Ensalada mixta	Lentejas con verduras	Macarrones bolognesa con verduras y queso
Tortilla de patatas	Arroz con salsa de tomate	Marmitako	Tortilla de queso con pimientos rojos	Pescado blanco fresco al horno con lechuga
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Pan (%20 integral)	Pan (%20 integral)	Pan (%20 integral)	Pan (%20 integral)	Pan (%20 integral)

Alubias blancas con verduras	Verdura fresca de temporada - en puré -	Arroz con tomate	Verdura fresca de temporada - en puré -	Lentejas con verduras
Tortilla de atún con champiñones	Garbanzos con verduras	Pescado blanco fresco al horno con lechuga	Hamburguesa vegana con salsa de verduras con guisantes	Pescado blanco fresco al horno con lechuga
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Pan (%20 integral)	Pan (%20 integral)	Pan (%20 integral)	Pan (%20 integral)	Pan (%20 integral)

Ensalada de arroz	Verdura fresca de temporada - en puré -	Garbanzos con verduras	Verdura fresca de temporada - en entero -	Alubias blancas con verduras
Lentejas con verduras	Tortilla francesa con pimientos rojos	Bonito con tomate	Tortilla de queso	Pescado blanco fresco al horno con lechuga
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Pan (%20 integral)	Pan (%20 integral)	Pan (%20 integral)	Pan (%20 integral)	Pan (%20 integral)

Ensalada mixta	Verdura fresca de temporada - en entero -	Macarrones con salsa de verduras y queso	Alubias rojas con verduras	Verdura fresca de temporada - en puré -
Alubias blancas con verduras	Garbanzos con verduras	Pescado blanco fresco al horno con guisantes	Tortilla de queso	Pescado azul fresco al horno con lechuga
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Arroz con leche casero	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Pan (%20 integral)	Pan (%20 integral)	Pan (%20 integral)	Pan (%20 integral)	Pan (%20 integral)



SEPTIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8 Fiesta Independencia	9 Fiesta Independencia	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29 Fiesta Independencia	30		

OCTUBRE						
L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12 Fiesta	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31 Fiesta						

NOVIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
	1 Fiesta	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

DICIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6 Fiesta	7	8 Fiesta	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23 Fiesta Española	24	25
26	27	28	29	30	31	

ENERO						
L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

FEBRERO						
L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21 Carnaval	22 Carnaval	23	24	25	26
27	28					

MARZO						
L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

ABRIL						
L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

MAYO						
L	M	X	J	V	S	D
1 Fiesta	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

JUNIO						
L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20 Fiesta Independencia	21 Fiesta Independencia	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

**ZELAN JAN,
HALAN IZAN!**

MENÚ PARA 5 SEMANAS				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES

Macarrones con salsa de tomate y queso	Lentejas con verduras	Verdura fresca de temporada - en entero -	Sopa de fideos	Garbanzos con verduras
Tortilla francesa con lechuga	Hamburguesas en salsa con pimientos rojos	Pescado blanco fresco al horno con lechuga	Guisado de pavo con verduras	Bonito con tomate
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Pan (%20 integral)	Pan (%20 integral)	Pan (%20 integral)	Pan (%20 integral)	Pan (%20 integral)

Alubias rojas con verduras	Verdura fresca de temporada - en puré -	Ensalada mixta	Lentejas con verduras	Macarrones bolognesa con verduras y queso
Tortilla de patatas	Muslos de pollo con patatas panadera	Marmitako	Pechuga de pollo con pimientos rojos	Pescado blanco fresco al horno con lechuga
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Pan (%20 integral)	Pan (%20 integral)	Pan (%20 integral)	Pan (%20 integral)	Pan (%20 integral)

Alubias blancas con verduras	Verdura fresca de temporada - en puré -	Arroz con tomate	Verdura fresca de temporada - en puré -	Lentejas con verduras
Tortilla de atún con champiñones	Pechuga de pollo con pimientos rojos	Pescado blanco fresco al horno con lechuga	Hamburguesa en salsa de verduras con guisantes	Pescado blanco fresco al horno con lechuga
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Pan (%20 integral)	Pan (%20 integral)	Pan (%20 integral)	Pan (%20 integral)	Pan (%20 integral)

Ensalada de arroz	Verdura fresca de temporada - en puré -	Garbanzos con verduras	Verdura fresca de temporada - en entero -	Alubias blancas con verduras
Lentejas con verduras	Tortilla francesa con pimientos rojos	Bonito con tomate	Pastel de carne con lechuga	Pescado blanco fresco al horno con lechuga
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Pan (%20 integral)	Pan (%20 integral)	Pan (%20 integral)	Pan (%20 integral)	Pan (%20 integral)

Ensalada mixta	Verdura fresca de temporada - en entero -	Macarrones con salsa de verduras y queso	Alubias rojas con verduras	Verdura fresca de temporada - en puré -
Alubias blancas con verduras	Pechuga de pollo con pimientos rojos	Pescado blanco fresco al horno con guisantes	Tortilla de queso	Pescado azul fresco al horno con lechuga
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Arroz con leche casero	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Pan (%20 integral)	Pan (%20 integral)	Pan (%20 integral)	Pan (%20 integral)	Pan (%20 integral)