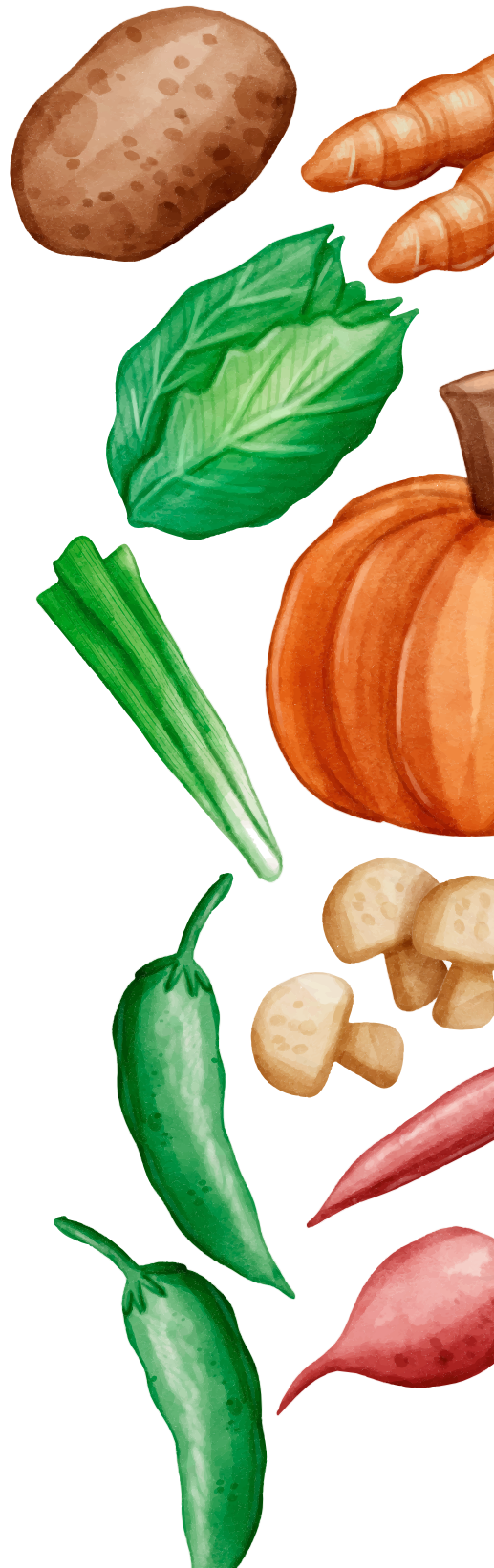


UDA BERRI KO MENU AK

MENÚS DE PRIMAVERA



6 / ASTELEHENA

JAIEGUNA FESTIVO

- Dilistak
- Arroza tomatearekin
- Fruta

- Lentejas
- Arroz con tomate
- Fruta

7 / ASTEARTEA

JAIEGUNA FESTIVO

- Oilasko eta fideo zopa
- Arraina eta patata saltsa berdean
- Fruta

- Sopa de pollo y fideo
- Pescado con patatas en salsa verde
- Fruta

8 / ASTEZKENA

JAIEGUNA FESTIVO

- Garaiko barazkiak
- Arrautza egosia, txorizoarekin, ilarrekin eta barazki saltsarekin
- Fruta

- Verduras de temporada
- Huevo cocido con chorizo, guisantes y salsa de verduras
- Fruta

9 / OSTEKUNA

JAIEGUNA FESTIVO

- Indaba zurriak
- Arraina limoi saltsan
- Fruta

- Alubias blancas
- Pescado con salsa de limón
- Fruta

10 / OSTIRALA

JAIEGUNA FESTIVO

- Garaiko barazkiak
- Solomoa piperrekin
- Jogurta

- Verduras de temporada
- Lomo de cerdo con pimientos
- Yogur

13 / ASTELEHENA

14 / ASTEARTEA

15 / ASTEZKENA

16 / OSTEKUNA

17 / OSTIRALA

20 / ASTELEHENA

21 / ASTEARTEA

22 / ASTEZKENA

23 / OSTEKUNA

24 / OSTIRALA

- Garbantzuak
- Oilasko izterra letxugarekin
- Fruta

- Garbanzos
- Muslo de pollo con lechuga
- Fruta

- Pasta tomatearekin
- Arraina perrexil eta berakatz olioarekin
- Fruta

- Pasta con tomate
- Pescado con refrito de perejil y ajo
- Fruta

- Garaiko barazkiak
- Cous-cousa txahal okela xehetuarekin eta txanpi saltsarekin
- Fruta

- Verduras de temporada Cous-cous con carne de ternera picada y salsa de champis
- Fruta

- Indaba gorriak
- Arraina guarnizioarekin
- Fruta

- Alubias rojas
- Pescado con guarnición
- Fruta

- Garaiko barazkiak
- Txerri okela gisatua barazkiekin eta boniatoarekin
- Frutadun jogurta

- Verduras de temporada
- Guisado de cerdo con verduras y boniato
- Yogur de frutas

27 / ASTELEHENA

28 / ASTEARTEA

29 / ASTEZKENA

30 / OSTEKUNA

1 / OSTIRALA

- Dilistak
- Arroza barazkiekin
- Fruta

- Lentejas
- Arroz con verduras
- Fruta

- Okela eta fideo zopa
- Atuna eta patata tortilla letxugarekin
- Fruta

- Sopa de carne y fideo
- Tortilla de atún y patata con lechuga
- Fruta

- Garaiko barazkiak
- Empanadillak entsaladarekin
- Fruta

- Verduras de temporada
- Empanadillas con ensalada
- Fruta

- Indaba zuriak
- Arraina guarnizioarekin
- Fruta

- Alubias blancas
- Pescado con guarnición
- Fruta

JAIEGUNA FESTIVO

MAIATZA / MAYO

4 / ASTELEHENA 5 / ASTEARTEA 6 / ASTEZKENA 7 / OSTEGUNA 8 / OSTIRALA

- | | | | | |
|--|---|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Garbantzuak• Oilasko izterra letxugarekin• Fruta <ul style="list-style-type: none">• Garbanzos• Muslo de pollo con lechuga• Fruta | <ul style="list-style-type: none">• Garaiko barazkiak• Arroza potekin eta saltsa beltzarekin• Fruta <ul style="list-style-type: none">• Verduras de temporada• Arroz con pota y salsa negra• Fruta | <ul style="list-style-type: none">• Indaba gorriak• Arrautza egosia, txorizoarekin, ilarrekin eta barazki saltsarekin• Fruta <ul style="list-style-type: none">• Alubias rojas• Huevo cocido con chorizo, guisantes y salsa de verduras• Fruta | <ul style="list-style-type: none">• Pasta tomatearekin• Arraina limoi saltsan• Fruta <ul style="list-style-type: none">• Pasta con tomate• Pescado con salsa de limón• Fruta | <ul style="list-style-type: none">• Garaiko barazkiak• Solomoa piperrekin• Jogurta <ul style="list-style-type: none">• Verduras de temporada• Lomo con pimientos• Yogur |
|--|---|---|---|--|

11 / ASTELEHENA 12 / ASTEARTEA 13 / ASTEZKENA 14 / OSTEGUNA 15 / OSTIRALA

- | | | | | |
|---|---|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Dilistak• Arroza tomatearekin• Fruta <ul style="list-style-type: none">• Lentejas• Arroz con tomate• Fruta | <ul style="list-style-type: none">• Garaiko barazkiak• Arraina guarnizioarekin• Fruta <ul style="list-style-type: none">• Verduras de temporada• Pescado con guarnición• Fruta | <ul style="list-style-type: none">• Indaba gorriak• Jamoia eta barazki tortilla entsaladarekin• Fruta <ul style="list-style-type: none">• Alubias rojas• Tortilla de jamón y verduras con ensalada• Fruta | <ul style="list-style-type: none">• Oilasko eta fideo zopa• Arraina eta patata saltsa berdean• Fruta <ul style="list-style-type: none">• Sopa de pollo y fideo• Pescado y patatas en salsa verde• Fruta | <ul style="list-style-type: none">• Garaiko barazkiak• Txerri okela gisatua barazkiekin eta boniatoarekin• Frutadun jogurta <ul style="list-style-type: none">• Verduras de temporada• Carne de cerdo guisada con verduras y boniato• Yogur de frutas |
|---|---|--|--|--|

18 / ASTELEHENA 19 / ASTEARTEA 20 / ASTEZKENA 21 / OSTEGUNA 22 / OSTIRALA

- | | | | | |
|---|--|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Garbantzuak• Oilasko gisatua patatekin• Fruta <ul style="list-style-type: none">• Garbanzos• Guisado de pollo con patatas• Fruta | <ul style="list-style-type: none">• Pasta txorizoarekin, esnegainarekin eta barazki saltsarekin• Arraina perrexil eta berakatz olioarekin• Fruta <ul style="list-style-type: none">• Pasta con chorizo, nata y salsa de verduras• Pescado con refrito de ajo y perejil• Fruta | <ul style="list-style-type: none">• Garaiko barazkiak• Kroketak entsaladarekin• Fruta <ul style="list-style-type: none">• Verduras de temporada• Croquetas con ensalada• Fruta | <ul style="list-style-type: none">• Indaba zuriak• Arraina guarnizioarekin• Fruta <ul style="list-style-type: none">• Alubias blancas• Pescado con guarnición• Fruta | <ul style="list-style-type: none">• Garaiko barazkiak• Cous-cousa txahal okela xehetuarekin eta txanpi saltsarekin• Gazta freskoa mermeladarekin <ul style="list-style-type: none">• Verduras de temporada• Cous-cous con ternera picada y salsa de champis• Queso con mermelada |
|---|--|---|---|---|

25 / ASTELEHENA 26 / ASTEARTEA 27 / ASTEZKENA 28 / OSTEGUNA 29 / OSTIRALA

- | | | | | |
|--|--|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Dilistak• Arroza barazkiekin• Fruta <ul style="list-style-type: none">• Lentejas• Arroz con verduras• Fruta | <ul style="list-style-type: none">• Okela eta fideo zopa• Atuna eta patatak tortilla letxugarekin• Fruta <ul style="list-style-type: none">• Sopa de carne y fideos• Tortilla de atún y patata con lechuga• Fruta | <ul style="list-style-type: none">• Garaiko barazkiak• Hamburgesa sagar saltsan• Fruta <ul style="list-style-type: none">• Verduras de temporada• Hamburguesa con salsa de manzana• Fruta | <ul style="list-style-type: none">• Indaba gorriak• Arraina barazki saltsarekin• Fruta <ul style="list-style-type: none">• Alubias rojas• Pescado con salsa de verduras• Fruta | <ul style="list-style-type: none">• Garaiko barazkiak• Indiollar gisatua barazkiekin• jogurta <ul style="list-style-type: none">• Verduras de temporada• Pavo guisado con verduras• Yogur |
|--|--|--|---|--|

/ DIRU IRABAZI ASMORIK GABE ETA BITARTEKARIRIK GABE, KALITATEZKO ELIKAGAIK ESKURATZEKO DIRU GEHIAGO GASTATU DEZAKEGU.

EKAINA / JUNIO

1 / ASTELEHENA 2 / ASTEARTEA 3 / ASTEZKENA 4 / OSTEGUNA 5 / OSTIRALA

- **Garbantzuak**
- **Oilasko izterra letxugarekin**
- **Fruta**

- Garbanzos
- Muslo de pollo con lechuga
- Fruta

- **Garaiko barazkiak**
- **Arraina guarnizioarekin**
- **Fruta**

- Verduras de temporada
- Pescado con guarnición
- Fruta

- **Pasta tomatearekin**
- **Arrautza egosia txorizoarekin, ilarrekin eta barazki saltsarekin**
- **Fruta**

- Pasta con tomate
- Huevo cocido con chorizo, guisantes, y salsa de verduras
- Fruta

- **Indaba zuriak**
- **Arraina saltsa berdean**
- **Fruta**

- Alubias blancas
- Pescado en salsa verde
- Fruta

- **Garaiko barazkiak**
- **Txerri okela gisatua arrozarekin**
- **Frutadun jogurta**

- Verduras de temporada
- Guisado de cerdo con arroz
- Yogur de frutas

8 / ASTELEHENA 9 / ASTEARTEA 10 / ASTEZKENA 11 / OSTEGUNA 12 / OSTIRALA

- **Dilistak**
- **Arroza tomatearekin**
- **Fruta**

- Lentejas
- Arroz con tomate
- Fruta

- **Barazki eta fideo zopa**
- **Atun eta patata tortilla entsaladarekin**
- **Fruta**

- Sopa de verduras y fideo
- Tortilla de atún y patata con ensalada
- Fruta

- **Garaiko barazkiak**
- **Hamburgesa sagar saltsan**
- **Fruta**

- Verduras de temprasa
- Hamburguesa en salsa de manzana
- Fruta

- **Indaba gorriak**
- **Arraina perrexil eta berakatz olioarekin**
- **Fruta**

- Alubias rojas
- Pescado con refrito de perejil y ajo
- Fruta

- **Garaiko barazkiak**
- **Solomoa txanpiekin**
- **Gazta freskoa mermeladarekin**

- Verduras de temporada
- Lomo con champis
- Queso fresco con mermelada

15 / ASTELEHENA 16 / ASTEARTEA 17 / ASTEZKENA 18 / OSTEGUNA 19 / OSTIRALA

- **Garbantzuak**
- **Indoiilar gisatua barazkiekin**
- **Fruta**

- Garbanzos
- Pavo guisado con verduras
- Fruta

- **Pasta txorizoarekin, esnegainarekin eta barazki saltsarekin**
- **Arraina limoi saltsan**
- **Fruta**

- Pasta con chorizo, nata y salsa de verduras
- Pescado con salsa de limón
- Fruta

- **Garaiko barazkiak**
- **Cous-cousa txahal okela xehetuarekin eta barazkiekin**
- **Fruta**

- Verduras de temporada
- Cous-cous con ternera picada y verduras
- Fruta

- **Indaba zuriak**
- **Arraina eta patata saltsa berdean**
- **Fruta**

- Alubias blancas
- Pescado y patata en salsa verde
- Fruta

MENU BEREZIA

MENÚ ESPECIAL

OPORRAK!

/ Los objetivos son el apoyo impulso al primer sector y a la economía local, el respeto al medioambiente y la alimentación saludable.

/ Al no tener ánimo de lucro ni intermediarios, podemos invertir más dinero en adquirir alimentos de calidad y cercanía.