



Santa Fe, 46A 20247 ZALDIBIA  
943 884251 / 623 523 560  
zuzendaritza@lardizabal.eus  
www.lardizabal.eus

<b>MENU ELEBIDUNA</b>	<b>ASTELEHENA</b>	<b>ASTEARTEA</b>	<b>ASTEAZKENA</b>	<b>OSTEGUNA</b>	<b>OSTIRALA</b>
<b>1. ASTEA</b>	BARAZKIAK SOLOMOA piperrekin FRUTA	BABARRUN TXURIAK ARRAINA letxugarekin FRUTA	ENTSalADA PAELLA (haragiarekin) FRUTA	BARAZKIAK BAKILAO TORTILLA JOGURTA	ENTSalADA MIXTA DILISTAK ARROZAREKIN FRUTA
<b>2. ASTEA</b>	BARAZKIAK OILASKO ERREA patatekin FRUTA	BABARRUN GORRIAK PATATA TORTILLA letxugarekin FRUTA	KUS-KUS Piper-saltsarekin OILASKO BULARRA FRUTA	DILISTAK ARRAINA maionesarekin FRUTA	ENTSalADA MIXTA MAKARROIAK haragiarekin JOGURTA
<b>3. ASTEA</b>	ENTSalADA ARROZA KUBATAR ERARA FRUTA	ARRAIN ZOPA SOLOMOA piperrekin FRUTA	BABARRUN TXURIAK OILASKO BULARRA entsaladarekin FRUTA	BARAZKIAK ARRAINA ilarrekin FRUTA	ENTSalADA MIXTA GARBANTZUAK POSTRE BEREZIA
<b>4. ASTEA</b>	ENTSalADA MIXTA DILISTAK ARROZAREKIN FRUTA	BARAZKIAK AJOARRIEROA FRUTA	ENTSalADA MIXTA ESPAGETIAK haragiarekin FRUTA	BABARRUN GORRIAK ARRAINA piperrekin FRUTA	BARAZKIAK INDIOILARRA txanpiekin JOGURTA
<b>5. ASTEA</b>	BARAZKIAK edo ZOPA XERRA piperrekin FRUTA	ARROZA tomatearekin ARRAINA FRUTA	DILISTAK ATUN TORTILLA entsaladarekin FRUTA	BARAZKIAK KROKETAK entsaladarekin JOGURTA	ENTSalADA MIXTA BABARRUN TXURIAK FRUTA

Ogi integrala gutxienez astean behin  
Barazkiak garaikoak izango dira.

LEIRE EZKURRA Dietista-Nutricionista



Santa Fe, 46A 20247 ZALDIBIA  
 943 884251 / 623 523 560  
 zuzendaritza@lardizabal.eus  
 www.lardizabal.eus

<b>MENU BILINGÜE</b>	<b>ASTELEHENA LUNES</b>	<b>ASTEARTEA MARTES</b>	<b>ASTEAZKENA MIERCOLES</b>	<b>OSTEGUNA JUEVES</b>	<b>OSTIRALA VIERNES</b>
<b>1. ASTEA SEMANA</b>	HORTALIZAS LOMO con pimientos FRUTA	ALUBIAS BLANCAS PESCADO con lechuga FRUTA	ENSALADA PAELLA (con carne) FRUTA	HORTALIZAS TORTILLA DE BACALAO YOGUR	ENSALADA MIXTA LENTEJAS CON ARROZ FRUTA
<b>2. ASTEA SEMANA</b>	HORTALIZAS POLLO ASADO con patatas FRUTA	ALUBIAS ROJAS TORTILLA DE PATATAS con lechuga FRUTA	CU-CUS con salsa de pimientos PECHUGA DE POLLO FRUTA	LENTEJAS PESCADO con mayonesa FRUTA	ENSALADA MIXTA MACARRONES con carne YOGUR
<b>3. ASTEA SEMANA</b>	ENSALADA ARROZ A LA CUBANA FRUTA	SOPA DE PESCADO LOMO con pimientos FRUTA	ALUBIAS BLANCAS PECHUGA DE POLLO CON ENSALADA FRUTA	VERDURA PESCADO con guisantes FRUTA	ENSALADA MIXTA GARBANZOS POSTRE ESPECIAL
<b>4. ASTEA SEMANA</b>	ENSALADA MIXTA LENTEJAS CON ARROZ FRUTA	HORTALIZAS AJOARRIERO FRUTA	ENSALADA MIXTA ESPAGUETIS con carne FRUTA	ALUBIAS ROJAS PESCADO con pimientos FRUTA	HORTALIZAS PAVO CON CHAMPIS YOGUR
<b>5. ASTEA SEMANA</b>	VERDURAS O SOPA FILETE con pimientos FRUTA	ARROZ con tomate PESCADO FRUTA	LENTEJAS TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA FRUTA	HORTALIZAS CROQUETAS con ensalada YOGUR	ENSALADA MIXTA ALUBIAS BLANCAS FRUTA

Pan integral al menos una vez por semana  
 Las verduras serán de temporada.

LEIRE EZKURRA Dietista-Nutricionista