

EKAINA/UZTAILA 2010

ASTELEHENA	MARTITZENA	EGUAZTENA	EGUENA	BARIKUA
21 - Ortuari purea/ picat. - Patatazko arraultxopila letxugar. - Fruta. Kcal:1100,Prot:35gr, Lip:28gr,H.C.155gr	22 - Paella. - Atunezko txintxortak entsaladag - Yogurta. Kcal:950,Prot:45gr, Lip:31gr,H.C.95gr	23 - Indaba zuriak. - Erruxiar xerra entsaladagaz. - Fruta. Kcal:970,Prot:30gr, Lip:35gr,H.C.100gr	24 - Espagetiak tomatearekin. - Legatz frijituta eta limoia - Izozkia Kcal:980,Prot:35gr, Lip:31gr,H.C.115gr	25 - Etxeko zopa. - Almandrongilak patatarekin. - Fruta. Kcal:980,Prot:35gr, Lip:31gr,H.C.115gr
28 - Makarroiak tomatearekin. - Atun eta mahonesa. - Yogurta. Kcal:913,Prot:37gr Lip:21gr,H.C.118gr.	29 - Dilistak. - Patatazko arraultxopila letxugar. - Fruta. Kcal:969,Prot:40gr, Lip:31gr,H.C.125gr	30 - Arroza tomatearekin. - Oilasko bularkia entsaladarekin. - Flan. Kcal:910,Prot:35gr, Lip:31gr,H.C.99gr	1 - Azenario purea/ picat. - Txahal hanburgesak patatarekin. - Fruta Kcal:1070,Prot:31gr, Lip:36gr,H.C.135gr	2 - Indaba gorriak. - Itsas oilarra. - Fruta. Kcal:1070,Prot:31gr, Lip:36gr,H.C.135gr
5 - Ortuari purea/ picat. - Solomoa eta patatak. - Fruta. Kcal:1100,Prot:35gr, Lip:28gr,H.C.155gr	6 - Indaba zuriak. - San Jakoboa entsaladar. - Yogurta. Kcal:970,Prot:30gr, Lip:35gr,H.C.100gr	7 - Patatak Errioxa erara. - Txahal xerra entsaladarekin. - Fruta. Kcal:905,Prot:41gr, Lip:31gr,H.C.115gr	8 - Espagetiak tomatearekin. - Limanda eta limoia. - Oplitxoa. Kcal:950,Prot:45gr, Lip:31gr,H.C.95gr	9 - Garbantzuak - Olasko hanburgesak pat.eta ketchup. - Fruta. Kcal:970,Prot:30gr, Lip:29gr,H.C.100gr
12 - Paella. - Atunezko txintxortak entsaladag. - Yogurta. Kcal:980,Prot:35gr, Lip:31gr,H.C.115gr	13 - Espinaka purea/ picat. - Patatazko arraultxopila letxugar. - Fruta Kcal:980,Prot:35gr, Lip:31gr,H.C.115gr	14 - Dilistak. - Indiolar bularkia tomatearekin. - Fruta. Kcal:980,Prot:35gr, Lip:31gr,H.C.115gr	15 - Makarroiak tomatearekin - Itsas oilar frijituta eta limoia - Izozkia. Kcal:980,Prot:35gr, Lip:31gr,H.C.115gr	16 - Etxeko zopa. - Almandrongilak patatarekin. - Fruta Kcal:980,Prot:35gr, Lip:31gr,H.C.115gr
19 - Ortuari purea eta picat. - Hegazti saltxitxak tomatearekin. - Fruta. Kcal:1015,Prot:34gr. Lip:38gr,H.C.99gr	20 - Indaba gorriak. - Txahal hanburgesak patatarekin. - Fruta Kcal:980,Prot:38gr. Lip:29gr,H.C.118gr	21 - Arroza tomatearekin. - Legatz frijituta eta limoia. - Yogurta. Kcal:960,Prot:38gr. Lip:30gr,H.C.150g	22 - Patatak Errioxa erara. - Solomoa entsaladagaz. - Gazta irazagarmel. Kcal:1050,Prot:38gr. Lip:34gr,H.C.150g	23 - Garbantzuak. - Erruxiar xerra entsaladagaz. - Arraultzesnekiak. Kcal:1060,Prot:33gr. Lip:34gr,H.C.100g
26 - Makarroiak tomatearekin. - Itsas oilar frijituta eta limoia - Yogurta. Kcal:913,Prot:37gr Lip:21gr,H.C.118gr.	27 - Indaba zuriak. - Patatazko arraultxopila letxugar. - Fruta Kcal:969,Prot:40gr, Lip:31gr,H.C.125gr	28 - Arroza tomatearekin. - Oilasko bularkia entsaladarekin. - Izozkia. Kcal:910,Prot:35gr, Lip:31gr,H.C.99gr	29 - Azenario purea/ picat. - Almandrongilak patatarekin. - Oplitxoa. Kcal:1070,Prot:31gr, Lip:36gr,H.C.135gr	30 - Dilistak. - San Jakoboa entsaladar - Fruta. Kcal:1015,Prot:40gr. Lip:30gr,H.C.121gr

Almandrongilak , hamburgesak eta txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko "EUSKAL OKELA" erabiltzen dogu

JUNIO/JULIO 2010

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
21 - Puré de verduras y picat. - Tortilla de patatas con ensalada. - Fruta.	22 - Paella. - Empanadillas con ensalada mixta. - Yogurt.	23 - Alubias blancas - Filete ruso de pollo con ensalada - Fruta	24 - Espaguetti con tomate. - Merluza a la romana y limon - Helado.	25 - Sopa de fideos. - Albóndigas de ternera con patatas. - Fruta
28 - Macarrones con tomate. - Atun a la romana con mahonesa - Yogurt.	29 - Lentejas. - Tortilla de patatas con ensalada. - Fruta	30 - Arroz con tomate. - Pechuga de pollo con ensalada. - Flan de vainilla.	1 - Puré de zanahorias y picat. - Hamburguesa de ternera con patatas. - Fruta	2 - Alubias rojas. - Gallo la romana con limon. - Fruta.
5 - Puré de verduras y picat. - Lomo empanado con patatas. - Fruta.	6 - Alubias blancas. - San Jacobo y ensalada. - Yogurt.	7 - Patatas a la riojana. - Filete de ternera con ensalada. - Fruta.	8 - Espaguetti con tomate. - Limanda a la romana con limon - Brazo trufa.	9 - Garbanzos. - Hamburguesa de ave , patatas y ketchup. - Fruta.
12 - Paella. - Empanadillas con ensalada mixta. - Yogurt.	13 - Puré de espinacas y picat. - Tortilla de patatas con ensalada. - Fruta.	14 - Lentejas. - Pechuga de pavo con tomate. - Fruta.	15 - Macarrones con tomate. - Gallo a la romana con limon - Helado.	16 - Sopa de fideos. - Albóndigas de ave con patatas. - Fruta.
19 - Puré de verduras/ picat. - Salchichas de pollo con tomate. - Fruta.	20 - Alubias rojas. - Hamburguesa de ternera con patatas y ketchup. - Fruta.	21 - Arroz con tomate. - Merluza a la romana y limon. - Yogurt.	22 - Patatas a la riojana. - Lomo empanado con ensalada. - Queso y membrillo.	23 - Garbanzos. - Filete ruso de pollo con ensalada. - Natilla chocolate.
26 - Macarrones con tomate. - Gallo a la romana y limon. - Yogurt.	27 - Alubias blancas. - Tortilla de patatas con ensalada. - Fruta	28 - Arroz con tomate. - Pechuga de pollo con ensalada. - Helado.	29 - Puré de zanahorias y picat. - Albóndigas de ternera con patatas. - Pastelito chocolate blanco	30 - Lentejas. - San Jacobo y ensalada. - Fruta.

GASTRONOMIA



Gure-Etxea, S.A.

Pol. Campillo Nave B-14
48500 Abanto Zierbana
Telf/Fax: 94-6363873
Tel: 94-6080974
www.gastrogureetxea.com

