

Uste baino zenbait  
urrats haratago

Unos pasos más allá  
de lo que esperas

## 2. Hiruhilabeteko menuak Menús 2º trimestre



curso  
**2015  
2016**  
**ikasturtea**



astelehena

asteartea

asteazkena

osteguna

ostirala

1

4

5

6

7 Kkal 918 P. 47 Lip. 24 K.H. 133

8 Kkal 845 P. 43 Lip. 26 K.H. 113

11 Kkal 886 P. 34 Lip. 35 K.H. 112

- Dilistak arrozarekin
- Behiki albondigak jardinera saltsan
- Fruta
- Ogia

aukerako afaria  
barazkiak + arraina + fruta/esnekia

18 Kkal 710 P. 38 Lip. 26 K.H. 84

- Ilar sueztituak
- %100 txahal hanburgesa jardinera saltsan
- Fruta
- Ogia

aukerako afaria  
orekia + arraina + fruta/esnekia

25 Kkal 887 P. 40 Lip. 29 K.H. 124

- Makarroiak karbonara saltsan
- Legatz xerra birrineztatua letxugarekin
- Fruta
- Ogia

aukerako afaria  
barazkiak + haragia + fruta/esnekia

lunes

19 Kkal 966 P. 40 Lip. 30 K.H. 137

- Porrusalda
- Oilasko iztar errea liz entsaladarekin
- Azukredun jogurt naturala
- Ogia

aukerako afaria  
entsalada + arrautza + fruta

26 Kkal 858 P. 57 Lip. 28 K.H. 94

- Dilistak
- Txahal okela laban eginda barazkiekin
- Greziar jogurta
- Ogia

aukerako afaria  
entsalada + arraina +fruta

martes

20 Kkal 841 P. 28 Lip. 26 K.H. 134

- Izar zopa oilasko eta arrautzarekin
- San Jakoboa letxugarekin
- Fruta
- Ogia

aukerako afaria  
barazkiak + haragia + fruta/esnekia

27 Kkal 839 P. 19 Lip. 38 K.H. 103

- Leka sueztituak
- Atun enpanadillak liz entsaladarekin
- Fruta
- Ogia

aukerako afaria  
arroz + arrautza + fruta/esnekia

miércoles

21 Kkal 883 P. 50 Lip. 34 K.H. 99

- Garbantzuak txorizoarekin
- Izokin-amuarrain fresko xerra laban eginda limoiarekin
- Azukredun jogurt naturala
- Ogia

aukerako afaria  
entsalada + hegaztia + fruta

28 Kkal 844 P. 57 Lip. 20 K.H. 108

- Indaba zuriak
- Oilasko bularki arrautzatzatuak barrangorri saltsan
- Zaporedun jogurta
- Ogia

aukerako afaria  
barazkiak + arraina +fruta

jueves

22 Kkal 711 P. 47 Lip. 21 K.H. 81

- Barazki purea
- Oilasko erregosia barazkiekin
- Fruta
- Ogia

aukerako afaria  
patata +arraina + fruta/esnekia

29 Kkal 850 P. 30 Lip. 35 K.H. 106

- Patatak saltsa berdean
- Txerri hanburgesa laban eginda tomate eta piperrekin
- Fruta
- Ogia

aukerako afaria  
entsalada + arrautza +fruta/esnekia

viernes

1

4

5

6

7 Kkal 918 P. 47 Lip. 24 H.C. 133

8 Kkal 845 P. 43 Lip. 26 H.C. 113

11 Kkal 886 P. 34 Lip. 35 H.C. 112

- Lentejas con arroz
- Albóndigas de vacuno a la jardinera
- Fruta
- Pan

cena recomendada  
verdura + pescado + fruta/lácteo

18 Kkal 710 P. 38 Lip. 26 H.C. 84

- Guisantes rehogados
- Hamburguesa de ternera 100% en salsa jardinera
- Fruta
- Pan

cena recomendada  
pasta + pescado + fruta/lácteo

25 Kkal 887 P. 40 Lip. 29 H.C. 124

- Macarrones carbonara
- Filete de merluza empanado con lechuga
- Fruta
- Pan

cena recomendada  
verdura + carne + fruta/lácteo

12 Kkal 760 P. 53 Lip. 21 H.C. 93

- Porrusalda
- Muslo de pollo asado con ensalada liz
- Yogurt natural azucarado
- Pan

cena recomendada  
ensalada + huevo + fruta

19 Kkal 966 P. 40 Lip. 30 H.C. 137

- Arroz con tomate
- Filete de merluza a la romana con ensalada liz
- Yogurt sabores
- Pan

cena recomendada  
ensalada + carne + fruta

26 Kkal 858 P. 57 Lip. 28 H.C. 94

- Lentejas
- Carne de ternera asada con verdura
- Yogurt griego
- Pan

cena recomendada  
ensalada + pescado + fruta

13 Kkal 820 P. 37 Lip. 27 H.C. 117

- Coditos salteados con champiñón y bacon
- Medallones de merluza enharinados en salsa verde
- Fruta
- Pan

cena recomendada  
verdura + carne + fruta/lácteo

20 Kkal 841 P. 28 Lip. 26 H.C. 134

- Sopa de estrellas con pollo y huevo
- San Jacobo con lechuga
- Fruta
- Pan

cena recomendada  
verdura + huevo + fruta/lácteo

27 Kkal 839 P. 19 Lip. 38 H.C. 103

- Vainas rehogadas
- Empanadillas de atún con ensalada liz
- Fruta
- Pan

cena recomendada  
arroz + huevo + fruta/lácteo

14 Kkal 764 P. 22 Lip. 34 H.C. 92

- Crema de calabaza y zanahoria
- Tortilla de patata con lechuga
- Yogurt sabores
- Pan

cena recomendada  
arroz + ave + fruta

21 Kkal 883 P. 50 Lip. 34 H.C. 99

- Garbanzos con chorizo
- Filete de trucha asalmonada fresca al horno con limón
- Yogurt natural azucarado
- Pan

cena recomendada  
ensalada + ave + fruta

28 Kkal 844 P. 57 Lip. 20 H.C. 108

- Alubias blancas
- Pechugas de pollo rebozadas en salsa de champiñón
- Yogurt sabores
- Pan

cena recomendada  
verdura + pescado + fruta

15 Kkal 875 P. 57 Lip. 24 H.C. 109

- Alubias rojas
- Carne guisada de ternera con verduras
- Fruta
- Pan

cena recomendada  
verdura + pescado + fruta/lácteo

22 Kkal 711 P. 47 Lip. 21 H.C. 81

- Puré de verdura
- Estofado de pollo con verduras
- Fruta
- Pan

cena recomendada  
patata + pescado + fruta/lácteo

29 Kkal 850 P. 30 Lip. 35 H.C. 106

- Patatas en salsa verde
- Hamburguesa de cerdo al horno con tomate y pimientos
- Fruta
- Pan

cena recomendada  
ensalada + huevo + fruta/lácteo

# 2015-2016 ikasturtea

## OTSAILA

### 2. hiruhilabeteko menuak

EUSKO JAURLARITZA

GOBIERNO VASCO

HEZKUNTZA, UNIBERTSITATE  
ETA IKERKETA SAILA

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN,  
UNIVERSIDADES E INVESTIGACIÓN



curso 2015-2016  
**FEBRERO**  
menús 2º trimestre

#### astelehena

#### astearte

#### asteazkena

#### osteguna

#### ostirala

**1** Kkal 869 P. 49 Lip. 29 K.H. 104

- Kalabazin krema
- Oilasko iztar errea txip patatekin
- Fruta
- Ogia

aukerako afaria  
orekia + arraina + fruta/esnekia

**8** Kkal 810 P. 52 Lip. 23 K.H. 99

- Dilistik
- Txahal xerra laban eginda barazkiekin ehiztari-saltsan
- Fruta
- Ogia

aukerako afaria  
barazkiak + arraina + fruta/esnekia

**15** Kkal 1008 P. 37 Lip. 34 K.H. 143

- Arroza saltxitxa eta txorizoarekin
- Atun xerra laban eginda tomatearekin
- Fruta
- Ogia

aukerako afaria  
barazkiak + haragia + fruta/esnekia

**22** Kkal 813 P. 36 Lip. 46 K.H. 100

- Marmitakoa
- Txerri eskaloa liz entsaladarekin
- Fruta
- Ogia

aukerako afaria  
entsalada + arraina + fruta/esnekia

**29** Kkal 843 P. 26 Lip. 28 K.H. 126

- Leka suezituak
- San Jakoboa letxugarekin
- Fruta
- Ogia

aukerako afaria  
orekia + arraina + fruta/esnekia

#### lunes

#### martes

#### miércoles

#### jueves

#### viernes

**1** Kcal 869 P. 49 Lip. 29 H.C. 104

- Crema de calabacín
- Muslo de pollo asado con chips
- Fruta
- Pan

cena recomendada  
pasta + pescado + fruta/lácteo

**8** Kcal 810 P. 52 Lip. 23 H.C. 99

- Lentejas
- Filete de ternera al horno con verduras en salsa cazadora
- Fruta
- Pan

cena recomendada  
verdura + pescado + fruta/lácteo

**15** Kcal 1008 P. 37 Lip. 34 H.C. 143

- Arroz con salchichas y chorizo
- Filete de atún al horno con tomate
- Fruta
- Pan

cena recomendada  
verdura + carne + fruta/lácteo

**22** Kcal 813 P. 36 Lip. 46 H.C. 100

- Marmitako
- Escalope de cerdo con ensalada liz
- Fruta
- Pan

cena recomendada  
ensalada + pescado + fruta/lácteo

**29** Kcal 843 P. 26 Lip. 28 H.C. 126

- Vainas rehogadas
- San Jacobo con lechuga
- Fruta
- Pan

cena recomendada  
pasta + pescado + fruta/lácteo

**2** Kcal 795 P. 47 Lip. 32 H.C. 77

- Sopa de ave con fideos
- Guisado de ternera en salsa de verduras con setas
- Yogurt sabores
- Pan

cena recomendada  
verdura + huevo + fruta

**9** Kcal 975 P. 60 Lip. 40 H.C. 97

- Patatas a la riojana
- Bacalao a la romana con mahonesa
- Yogurt natural azucarado
- Pan

cena recomendada  
ensalada + carne + fruta

**16** Kcal 852 P. 22 Lip. 45 H.C. 94

- Menestra de verduras
- Tortilla de patata con ensalada liz
- Natillas
- Pan

cena recomendada  
patata + pescado + fruta

**23** Kcal 893 P. 42 Lip. 30 H.C. 118

- Pasta de verduras salteada
- Merluza rebozada en salsa meniere
- Yogurt sabores
- Pan

cena recomendada  
verdura + carne + fruta

**3** Kcal 871 P. 37 Lip. 22 H.C. 136

- Arroz con mejillones
- Filete de merluza a la provenzal con ensalada liz
- Fruta
- Pan

cena recomendada  
ensalada + carne + fruta/lácteo

**10** Kcal 938 P. 42 Lip. 32 H.C. 123

- Espaguetis boloñesa
- Lomo adobado de cerdo empanado con lechuga
- Fruta
- Pan

cena recomendada  
verdura + huevo + fruta/lácteo

**17** Kcal 779 P. 44 Lip. 20 H.C. 108

- Alubias blancas
- Medallones de merluza enharinados en salsa verde
- Fruta
- Pan

cena recomendada  
ensalada + carne + fruta/lácteo

**24** Kcal 989 P. 41 Lip. 43 H.C. 116

- Garbanzos
- Salchichas Frankfurt con tomate y patatas cuadro
- Fruta
- Pan

cena recomendada  
ensalada + huevo + fruta/lácteo

**4** Kcal 777 P. 22 Lip. 40 H.C. 85

- Espinacas rehogadas con bacón
- Tortilla de patata con lechuga
- Flan vainilla
- Pan

cena recomendada  
ensalada + pescado + fruta

**11** Kcal 991 P. 40 Lip. 44 H.C. 110

- Alubias rojas
- Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave con patatas fritas
- Yogurt sabores
- Pan

cena recomendada  
ensalada + pescado + fruta

**18** Kcal 701 P. 37 Lip. 27 H.C. 76

- Puré de acelgas y espinacas
- Hamburguesa de ternera 100% en salsa jardinera
- Yogurt sabores
- Pan

cena recomendada  
pasta + huevo + fruta

**25** Kcal 776 P. 24 Lip. 36 H.C. 91

- Puré de verdura
- Tortilla de patata con lechuga
- Yogurt natural azucarado
- Pan

cena recomendada  
arroz + pescado + fruta

**5** Kcal 825 P. 44 Lip. 27 H.C. 103

- Garbanzos
- Filete de trucha asalmonada fresca al horno con limón
- Fruta
- Pan

cena recomendada  
verdura + ave + fruta/lácteo

**12** Kcal 835 P. 24 Lip. 32 H.C. 115

- Crema de calabaza y zanahoria
- Croquetas con jamón york y lechuga
- Fruta
- Pan

cena recomendada  
arroz + huevo + fruta/lácteo

**19** Kcal 748 P. 44 Lip. 27 H.C. 81

- Sopa de pescado con lluvia
- Pechugas de pollo rebozadas con lechuga
- Fruta
- Pan

cena recomendada  
verdura + pescado + fruta/lácteo

**26** Kcal 838 P. 52 Lip. 23 H.C. 106

- Lentejas con arroz
- Carne guisada de ternera con verduras
- Fruta
- Pan

cena recomendada  
verdura + huevo + fruta/lácteo

# 2015-2016 ikasturtea

## MARTXOA

### 2. hiruhilabeteko menuak

EUSKO JAURLARITZA

GOBIERNO VASCO

HEZKUNTZA, UNIBERTSITATE  
ETA IKERKETA SAILA

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN,  
UNIVERSIDADES E INVESTIGACIÓN



curso 2015-2016

# MARZO

menús 2º trimestre

#### astelehena

#### asteartea

#### asteazkena

#### osteguna

#### ostirala

**7** Kkal 714 P. 19 Lip. 22 K.H. 112

- Kalabaza eta azenario krema
- Atunezko kaneloi gainerreak
- Fruta
- Ogia

aukerako afaria  
arroza + haragia + fruta/esnekia

**14** Kkal 965 P. 36 Lip. 47 K.H. 137

- Paella
- Txerri gihar xerra birrineztatua liz entsaladarekin
- Fruta
- Ogia

aukerako afaria  
entsalada + arraina + fruta/esnekia

**21** Kkal 919 P. 36 Lip. 30 K.H. 129

- Dilistak
- Kroketa urdaiazpiko egosi eta letxugarekin
- Fruta
- Ogia

aukerako afaria  
barazkiak + arraina + fruta/esnekia

**28**

**1** Kkal 853 P. 68 Lip. 19 K.H. 105

- Indaba gorriak
- Bakailaoa erromatar erara letxugarekin
- Actimel
- Ogia

aukerako afaria  
barazkiak + haragia + fruta

**8** Kkal 848 P. 34 Lip. 32 K.H. 107

- Dilistak
- Patata tortila letxugarekin
- Zaporedun jogurta
- Ogia

aukerako afaria  
barazkiak + hegaztia + fruta

**15** Kkal 933 P. 54 Lip. 37 K.H. 93

- Patatak errioxar erara
- Indioilar erregosia barazkiekin
- Zaporedun jogurta
- Ogia

aukerako afaria  
barazkiak + arrautza + fruta

**22** Kkal 887 P. 41 Lip. 27 K.H. 122

- Tallarin salteatuak ekialdeko erara
- Atun xerra laban eginda tomatearekin
- Azukredun jogurt naturala
- Ogia

aukerako afaria  
entsalada + haragua + fruta

**29**

**2** Kkal 779 P. 44 Lip. 32 K.H. 78

- Ziaberba suezituak hirugihararekin
- Txahal okela erregosia barazkiekin ehiztari-saltsan
- Fruta
- Ogia

aukerako afaria  
patata + arrautza + fruta/esnekia

**9** Kkal 997 P. 48 Lip. 35 K.H. 124

- Makarroiak tomatearekin
- Txahal okela laban eginda barazkiekin
- Fruta
- Ogia

aukerako afaria  
entsalada + arraina + fruta/esnekia

**16** Kkal 686 P. 34 Lip. 27 K.H. 75

- Leka suezituak
- %100 txahal hanburgesa jardinerara saltsan
- Fruta
- Ogia

aukerako afaria  
orekia + arraina + fruta/esnekia

**23** Kkal 802 P. 24 Lip. 33 K.H. 104

- Ilar krema
- Patata tortila liz entsaladarekin
- Fruta
- Ogia

aukerako afaria  
arroza + hegaztia + fruta/esnekia

**30**

**3** Kkal 853 P. 30 Lip. 42 K.H. 89

- Hizki zopa
- Behiki albondigak jardinerara saltsan
- Zaporedun jogurta
- Ogia

aukerako afaria  
barazkiak + arraina + fruta

**10** Kkal 854 P. 51 Lip. 31 K.H. 98

- Indaba zuriak txorizoarekin
- Izokin-amuarrain fresko xerra laban eginda limoiarekin
- Azukredun jogurt naturala
- Ogia

aukerako afaria  
barazkiak + arrautza + fruta

**17** Kkal 821 P. 48 Lip. 23 K.H. 109

- Garbantzuak
- Legatz xerra erromatar erara letxugarekin
- Banilla budina
- Ogia

aukerako afaria  
barazkiak + haragia + fruta

**24**

**31**

**4** Kkal 901 P. 37 Lip. 23 K.H. 141

- Hiru gutziako arroza
- Legatz medailo irineztatuak saltsa berdean
- Fruta
- Ogia

aukerako afaria  
entsalada + hegaztia + fruta/esnekia

**11** Kkal 744 P. 41 Lip. 19 K.H. 103

- Porrusalda
- Oilasko bularki
- arrautzatuak letxugarekin
- Fruta
- Ogia

aukerako afaria  
entsalada + arraina + fruta/esnekia

**18** Kkal 959 P. 31 Lip. 48 K.H. 105

- Zerba eta ziaberba purea
- Frankfurt saltxitxak tomate eta txip patatekin
- Fruta
- Ogia

aukerako afaria  
arroza + arrautza + fruta/esnekia

**25**

#### lunes

#### martes

#### miércoles

#### jueves

#### viernes

**7** Kcal 714 P. 19 Lip. 22 H.C. 112

- Crema de calabaza y zanahoria
- Canelones de atún gratinados
- Fruta
- Pan

cena recomendada  
arroz + carne + fruta/lácteo

**14** Kcal 965 P. 36 Lip. 47 H.C. 137

- Paella
- Filete de guiara de cerdo empanado con ensalada liz
- Fruta
- Pan

cena recomendada  
ensalada + pescado + fruta/lácteo

**21** Kcal 919 P. 36 Lip. 30 H.C. 129

- Lentejas
- Croquetas con jamón york y lechuga
- Fruta
- Pan

cena recomendada  
verdura + pescado + fruta/lácteo

**28**

**1** Kcal 853 P. 68 Lip. 19 H.C. 105

- Alubias rojas
- Bacalao a la romana con lechuga
- Actimel
- Pan

cena recomendada  
verdura + carne + fruta

**8** Kcal 848 P. 34 Lip. 32 H.C. 107

- Lentejas
- Tortilla de patata con lechuga
- Yogurt sabores
- Pan

cena recomendada  
verdura + ave + fruta

**15** Kcal 933 P. 54 Lip. 37 H.C. 93

- Patatas a la riojana
- Estofado de pavo con verduras
- Yogurt sabores
- Pan

cena recomendada  
verdura + huevo + fruta

**22** Kcal 887 P. 41 Lip. 27 H.C. 122

- Tallarines salteados al estilo oriental
- Filete de atún al horno con tomate
- Yogurt natural azucarado
- Pan

cena recomendada  
ensalada + carne + fruta

**29**

**2** Kcal 779 P. 44 Lip. 32 H.C. 78

- Espinacas rehogadas con bacon
- Estofado de ternera con verduras a la cazadora
- Fruta
- Pan

cena recomendada  
patata + huevo + fruta/lácteo

**9** Kcal 997 P. 48 Lip. 35 H.C. 124

- Macarrones con tomate
- Carne de ternera asada con verdura
- Fruta
- Pan

cena recomendada  
ensalada + pescado + fruta/lácteo

**16** Kcal 686 P. 34 Lip. 27 H.C. 75

- Vainas rehogadas
- Hamburguesa de ternera 100% en salsa jardinera
- Fruta
- Pan

cena recomendada  
pasta + pescado + fruta/lácteo

**23** Kcal 802 P. 24 Lip. 33 H.C. 104

- Crema de guisantes
- Tortilla de patata con ensalada liz
- Fruta
- Pan

cena recomendada  
arroz + ave + fruta/lácteo

**30**

**3** Kcal 853 P. 30 Lip. 42 H.C. 89

- Sopa de letras
- Albóndigas de vacuno a la jardinera
- Yogurt sabores
- Pan

cena recomendada  
verdura + pescado + fruta

**10** Kcal 854 P. 51 Lip. 31 H.C. 98

- Alubias blancas con chorizo
- Filete de trucha asalmonada fresca al horno con limón
- Yogurt natural azucarado
- Pan

cena recomendada  
verdura + huevo + fruta

**17** Kcal 821 P. 48 Lip. 23 H.C. 109

- Garbanzos
- Filete de merluza a la romana con lechuga
- Flan vainilla
- Pan

cena recomendada  
verdura + carne + fruta

**24**

**31**

**4** Kcal 901 P. 37 Lip. 23 H.C. 141

- Arroz tres delicias
- Medallones de merluza enharinados en salsa verde
- Fruta
- Pan

cena recomendada  
ensalada + ave + fruta/lácteo

**11** Kcal 744 P. 41 Lip. 19 H.C. 103

- Porrusalda
- Pechugas de pollo rebozadas con lechuga
- Fruta
- Pan

cena recomendada  
ensalada + pescado + fruta/lácteo

**18** Kcal 959 P. 31 Lip. 48 H.C. 105

- Puré de acelgas y espinacas
- Salchichas Frankfurt con tomate y patatas chips
- Fruta
- Pan

cena recomendada  
arroz + huevo + fruta/lácteo

**25**





gastro  
nomia  
baska

sukaldaritza | restauración  
zerbitzuak | servicios

## ENRAIZADOS

Desde nuestras instalaciones centrales en Mungia trabajamos diariamente para apoyar al Sector Primario, colaborar activamente en la sostenibilidad y la calidad del Medio Ambiente y contribuir al progreso local.

Porque es un placer y una responsabilidad ser tus vecinos.

## SUSTRAITUTA

Mungiaiko instalazio nagusietatik, egunero-egunero lan egiten dugu, lehen sektorea babesteko, ingurumenaren kalitatea eta jasangarritasuna bete-betean sustatzeko eta tokiko aurrerakuntza bultzatzeko.

Izan ere, atsegina eta erantzukizuna da zure auzokoak izatea.

[www.gastronomiabaska.com](http://www.gastronomiabaska.com)

www.**zaindu!**  
**zaitez!** .com

Salud y  
nutrición  
a tu alcance



Osasuna  
eta nutrizioa  
zure esku

www.zainduzaitez.com



Revista online  
reconocida por  
Innobasque  
con el galardón  
Gosasun

**Kode2015**  
Konpromisua dugu erkidegoarekin  
Compromiso con la comunidad

www.kode2015.com



**GURE WEB  
ORRIKO  
ALBISTEAK**

**NOTICIAS  
EN NUESTRA WEB**



**Zatoz gure sukaldaritza ezagutzera/ Ven a visitar nuestra cocina**

Tel.: 94 452 38 00

**Oharra:**

Eskeinitako datu nutrizionalak gutxi gorabeherakoak dira, iturri bibliografikoetatik ataratakoak, erreferantzi moduan 12-14 urteko adin taldea harturik. Menu eskolarrak beharrezko energiaren %30-35a eman behar du. 12-14 urtekoentzako eguneko energi beharrezana 2500 Kkal ingurukoa da. Gizabanako bakoitzak dituen beharizan nutrizionalak haundiagoak edo txikiagoak izan daitezke sexu, adin, jarduera fisiko edo beste hainbat faktoreren arabera.

**Nota aclaratoria:**

Los datos ofrecidos a través de la valoración nutricional son orientativos y basados en fuentes bibliográficas, tomando como referencia un grupo de edad de 12-14 años. El menú escolar deberá aportar en torno al 30-35% del total de las necesidades de energía. La Cantidad Diaria Orientativa de Energía para un grupo de edad de 12-14 años se estima en torno a 2500 kcal. Las necesidades nutricionales de cada individuo pueden ser superiores o inferiores basadas en su sexo, edad, nivel de actividad física y otros factores.

**Aritz Bidea 75, Eneperi 13, Belako Industrialdea · 48100 Mungia (Bizkaia)**

www.gastronomiabaska.com