

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

1

2

3

4

5

8 *KCAL.650
H.C.91 LIP.15 P.11*

Ilar krema
Urdaiazpiko krocketak tomate ozpinduekin
Sasoiko fruta

9 *KCAL.782
H.C.103 LIP.28 P.25*

Kiribilkiak etxeko tomate eta gaztarekin
Frantziar tortila entsaladarekin
Sasoiko fruta

10 *KCAL.635
H.C.49 LIP.17 P.22*

Lekak patatat eta azenarioarekin
Haragi albondiga ehiza saltsan
Jogurta

11 *KCAL.935
H.C.69 LIP.38 P.59*

Eltzeko dilistak
Oilasko izter errea piperradarekin
Sasoiko fruta

12 *KCAL.648
H.C.94 LIP.8 P.36*

Arroza pistoarekin
Legatza arrautzetatua maionesarekin
Sasoiko fruta

15 *KCAL.450
H.C.40 LIP.9 P.34*

Etxeko zopa fideoekin
Oilasko bularkia entsaladarekin
Jogurta

16 *KCAL.570
H.C.64 LIP.7 P.27*

Babarrun gorriak barazkiekin
Bakailaoa labean Donostiarra saltsan
Sasoiko fruta

17 *KCAL.654
H.C.74 LIP.11 P.30*

Askotariko barazki purea
Indioilar gisatua
Sasoiko fruta

18 *KCAL.636
H.C.95 LIP.9 P.36*

3 deliziadun arroza
Legatza arrautzetatua limoiarekin
Sasoiko fruta

19 *KCAL.822
H.C.97 LIP.15 P.29*

Brokolia urdaiazpiko eta olio erreaz
Patata tortila labean entsaladarekin
Sasoiko fruta

22

Arroza etxeko tomatearekin
Dilista erregosiak
Sasoiko fruta

23 *KCAL.785
H.C.66 LIP.19 P.24*

4 barazkietako krema
Hanburgesa jardineria erara
Sasoiko fruta

24 *KCAL.607
H.C.73 LIP.9 P.46*

Makarroiak milanesa erara
Palometa labean etxeko tomate saltsarekin
Jogurta

25 *KCAL.888
H.C.91 LIP.30 P.39*

Garbantzuak barazkiekin
Txerri ontzutua arrautzetatua piperrekin
Sasoiko fruta

26 *KCAL.835
H.C.84 LIP.16 P.31*

Porrapatata
Oilasko gisatua
Sasoiko fruta

29 *KCAL.519
H.C.95 LIP.6 P.15*

Romaneskua ajoarriero erara
Urdaiazpiko eta gazta liburuxkak letxugarekin
Sasoiko fruta

30 *KCAL.521
H.C.82 LIP.6 P.35*

Pasta etxeko tomaterekin
Legatza labean baratxuri eta perrexil birfrijiuarekin
Sasoiko fruta

GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



MSC arraina



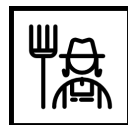
Estatuko haragia



Denboraldiko produktua



Aukera jasangarria



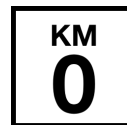
Bertako ekoizleak



Arrain urdina



Ogi integrala



Km 0



Arrain freskoa



Errigora



Arrautza freskoak



Ekologikoa



Integrala

ALERGENOAK



Glutena



Arrautzak



Arraina



Moluskuak



Krustazeoak



Esnekiak



Apioa



Sesamo aleak



Oskoldun fruituak



Kakahueteak



Soja



Eskuzuriak



Mostaza



Sufre dioxidoa eta sulfitoak

AFARIANTZAKO AHOLKUAK

Pasta /Arroza
Arrautza
Fruta

Barazkiak
Txerria
Esneki postrea

Lekaleak
Arrain txuria
Fruta

Zopa
Haragi txuria
Esneki postrea

Patata
Txekorra
Fruta

Barazkia
Arrain urdina
Esneki postrea

Lekaleak
Arrautza
Fruta

Barazkiak
Haragi txuria
Esneki postrea

Patata
Arrain urdina
Fruta

Barazkia
Txekorra
Esneki postrea

Pasta/Arroza
Arrain txuria
Fruta

Barazkia
Arrautza
Esneki postrea

Zopa
Haragi txuria
Fruta

Barazkia
Arrain txuria
Esneki postrea

*Koadroa gutxi-gora beherakoa da, menua etetik planifika dezazun, eguerdian zer bazkaldu duzun kontuan hartuta.