

**ASTELEHENA**
**ASTEARTEA**
**ASTEAZKENA**
**OSTEGUNA**
**OSTIRALA**

		<b>1</b>	<b>2</b> <i>KCAL.633 H.C.73 LIP.16 P.13</i> <span style="float: right;">KM 0</span>  Barazki purea Frantziar tortila perretxikoeekin Sasoiko fruta	<b>3</b> <i>KCAL.683 H.C.29 LIP.39 P.47</i> <span style="float: right;">KM 0</span>  Barbarrun txuriak barazkiekin Oilasko izter errea letxugarekin Jogurta
<b>6</b> <i>KCAL.691 H.C.78 LIP.15 P.21</i> <span style="float: right;">EKO</span>  Eltzeko zopa fideoekin Haragi albondiga Espainiar saltsan Sasoiko fruta	<b>7</b> <i>KCAL.751 H.C.105 LIP.10 P.14</i> <span style="float: right;">KM 0</span>  Lekak olio erreaz Patata tortila labean pistoarekin Sasoiko fruta	<b>8</b> <i>KCAL.667 H.C.83 LIP.13 P.41</i> <span style="float: right;">KM 0</span>  Eltzeko dilistak Bakailaoa labean ajoarriero erara Sasoiko fruta	<b>9</b> <i>KCAL.469 H.C.33 LIP.23 P.15</i>  Arroza txanpiñoekin Saltxitxak piperrekin Jogurta Sasoiko fruta	<b>10</b> <i>KCAL.612 H.C.68 LIP.12 P.25</i> <span style="float: right;">KM 0</span>  Kalabazin krema Oilasko bularkia enpanatua entsaladarekin Sasoiko fruta
<b>13</b> <i>KCAL.716 H.C.76 LIP.10 P.15</i> <span style="float: right;">KM 0</span>  Barazki menestra Urdaiazpiko kroketak letxuga ozpinduekin Sasoiko fruta	<b>14</b> <i>KCAL.556 H.C.46 LIP.12 P.29</i> <span style="float: right;">KM 0</span>  Babarrun gorriak barazkiekin Legatza labean saltsa berdean Jogurta Sasoiko fruta	<b>15</b> <i>KCAL.770 H.C.104 LIP.26 P.28</i> <span style="float: right;">EKO</span>  Makarroiak bolonesa erara Frantziar tortila tomate ozpinduekin Sasoiko fruta	<b>16</b> <i>KCAL.754 H.C.56 LIP.21 P.21</i> <span style="float: right;">KM 0</span>  4 barazkietako purea Txerri pernila barazkitxoeekin Sasoiko fruta	<b>17</b> <i>KCAL.788 H.C.86 LIP.26 P.31</i> <span style="float: right;">KM 0</span>  Patatak Errioxar erara Arraina freskoa labean baratxuri eta perrexil errearekin Sasoiko fruta
<b>20</b> <i>KCAL.466 H.C.70 LIP.4 P.29</i> <span style="float: right;">KM 0</span>  Kalabaza purea Txerri xolomo ontzutua perretxikoeekin Sasoiko fruta	<b>21</b> <span style="float: right;">EKO</span>  Etxeko zopa fideoekin Pasta bolognesarekin begetalarekin Sasoiko fruta	<b>22</b> <i>KCAL.683 H.C.71 LIP.19 P.48</i> <span style="float: right;">KM 0</span>  Dilista erregosiak Indioilar gisatua Jogurta Sasoiko fruta	<b>23</b> <i>KCAL.709 H.C.104 LIP.15 P.37</i> <span style="float: right;">KM 0</span>  Arroza etxeko tomatearekin Legatza arrautzeztatua letxugarekin Sasoiko fruta	<b>24</b> <i>KCAL.972 H.C.103 LIP.34 P.35</i>  Garbatzu gisatuak Hanburgesa Espainiar saltsan Sasoiko fruta
<b>27</b> <i>KCAL.670 H.C.81 LIP.9 P.17</i>  Azalorea piperrautsetan Arrautzak bexamelarekin tomate xerratuarekin Sasoiko fruta	<b>28</b> <i>KCAL.670 H.C.59 LIP.12 P.55</i> <span style="float: right;">KM 0</span>  Dilistak txorizoarekin Palometa labean tomate saltsarekin Jogurta Sasoiko fruta	<b>29</b> <i>KCAL.1050 H.C.74 LIP.37 P.45</i> <span style="float: right;">KM 0</span>  Porrupatata Oilasko izter errea Txips patatekin Sasoiko fruta	<b>30</b> <i>KCAL.1047 H.C.118 LIP.36 P.35</i> <span style="float: right;">EKO</span>  Pasta napolitana erara Txerri gisatua saltsa gazi-gozaarekin Sasoiko fruta	<b>31</b> <i>KCAL.631 H.C.95 LIP.5 P.14</i> <span style="float: right;">KM 0</span>  Barazki purea Patata tortila labean letxugarekin Sasoiko fruta

GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



MSC arraina



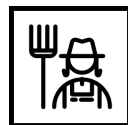
Estatuko haragia



Denboraldiko produktua



Aukera jasangarria



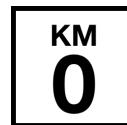
Bertako ekoizleak



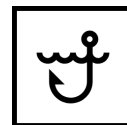
Arrain urdina



Ogi integrala



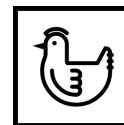
Km 0



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.