

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

				1 <i>KCAL.318 H.C.48 LIP.6 P.16</i> Espagetiak etxeko tomatearekin Legatza labean bizkaitar saltsan Sasoiko fruta
4 <i>KCAL.401 H.C.57 LIP.13 P.11</i> Arroza etxeko tomatearekin Haragi albondiga ehiza saltsan Sasoiko fruta	5 <i>KCAL.383 H.C.37 LIP.13 P.12</i> Lekak patatekin Txerri pernila perretxikoekin Sasoiko fruta	6 <i>KCAL.241 H.C.25 LIP.4 P.17</i> Barbarrun txuriak barazkiekin Palometa labean tomate saltsarekin Sasoiko fruta	7 <i>KCAL.262 H.C.37 LIP.3 P.20</i> Pasta etxeko tomatearekin Oilasko bularkia letxugarekin Jogurta 	8 <i>KCAL.322 H.C.43 LIP.5 P.7</i> 4 barazkietako purea Patata tortila labean tomate xerratuarekin Sasoiko fruta
11 <i>KCAL.334 H.C.43 LIP.8 P.5</i> Barazki purea Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Sasoiko fruta	12 <i>KCAL.337 H.C.42 LIP.8 P.21</i> Dilista gisatuak Bakailaoa labean saltsa berdean Sasoiko fruta	13 <i>KCAL.536 H.C.28 LIP.20 P.24</i> Porrupatata Oilasko izter errea piperrekin Jogurta 	14 <i>KCAL.374 H.C.33 LIP.11 P.18</i> Babarrun gorriak barazkiekin Txerri xolomo freskoa perretxikoekin Sasoiko fruta	15 Etxeko barazki zopa fideoekin Pasta bolognesarekin begetalarekin Sasoiko fruta
18 <i>KCAL.457 H.C.34 LIP.10 P.15</i> Barazki menestra Hanburgesa jardinerara erara Sasoiko fruta	19 <i>KCAL.429 H.C.33 LIP.26 P.13</i> Garbatzuak erregosiak Frantziar tortila urdaiazpiko egosia eta gaztarekin perretxiko baratxuriekin Jogurta 	20 <i>KCAL.318 H.C.48 LIP.3 P.19</i> Haragi paella Legatza arrautzeztatua letxugarekin Sasoiko fruta	21 <i>KCAL.274 H.C.37 LIP.1 P.16</i> Kalabaza purea Oilasko bularkia piper gorriak Sasoiko fruta	22 <i>KCAL.350 H.C.62 LIP.6 P.10</i> Makarroiak etxeko tomatearekin Arrautzak bexamelarekin entsaladarekin Sasoiko fruta
25 <i>KCAL.326 H.C.50 LIP.5 P.7</i> Kalabazin purea Patata tortila labean letxugarekin Sasoiko fruta	26 <i>KCAL.500 H.C.40 LIP.22 P.30</i> Dilista gisatuak Oilasko izter errea txanpiñoiak tipulaztatuekin Sasoiko fruta	27 <i>KCAL.387 H.C.41 LIP.16 P.14</i> Arroza etxeko tomatearekin Txerri gisatua Jogurta 	28	29

Nutrizio-balorazioaren bidez emandako datuak orientagarriak dira eta iturri bibliografikoetan daude oinarrituta, haur bakoitzaren jarduera fisikoa, sexua eta adina kontutan hartu gabe. 40g-ko ogi razioa kontutan hartu da eta asteartero zerbitzen den ogia integrala da.

Menuaren diseinua:
Askorako Kalitate Saila

Landare-proteina

GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



MSC arraina



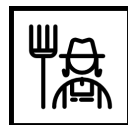
Estatuko haragia



Denboraldiko produktua



Aukera jasangarria



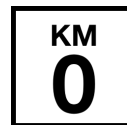
Bertako ekoizleak



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.