

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

5

KCAL.346
H.C.39 LIP:8 P:11

KM

0

EKO

ELTZEKO ZOPA FIDEOEKIN
HARAGI ALBONDIGA
ESPAINIAR SALT SAN
SASOIKO FRUTA

6

KCAL.382
H.C.33 LIP:12 P:8

KM

0

LEKAK PATATA ETA AZENARIOAREKIN
HEGAZTI SALT XITXAK
PISTOAREKIN
SASOIKO FRUTA

7

KCAL.304
H.C.32 LIP:7 P:22

KM

0

EKO

ELTZEKO DILISTAK
LEGATZA LABEAN
SALTSA BERDEAN
JOGURTA

8

KCAL.545
H.C.54 LIP:21 P:24

KM

0

ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN
OILASKO IZTER ERREA
PIPERREKIN
SASOIKO FRUTA

9

KCAL.332
H.C.50 LIP:5 P:7

KM

0

KALABAZIN KREMA
PATATA TORTILA LABEAN
PERRET XIKO EKIN
SASOIKO FRUTA

12

KCAL.358
H.C.38 LIP:5 P:8

KM

0

EKO

BARAZKI MENESTRA
URDAIAZPIKO KROKETAK
LET XUGA OZPINDUAREKIN
SASOIKO FRUTA

13

KCAL.275
H.C.22 LIP:7 P:15

KM

0

EKO

BABARRUN GORRIAK BARAZKIEKIN
BAKAILAOA LABEAN
AJOARRIERO ERARA
JOGURTA

14

KCAL.385
H.C.52 LIP:13 P:14

KM

0

EKO

MAKARROI AK BOLONESA ERARA
FRANTZIAR TORTILA
TOMATE OZPINDUAREKIN
SASOIKO FRUTA

15

KCAL.365
H.C.33 LIP:11 P:12

KM

0

BARAZKI KREMA
TXERRI XERRA BERE ZUKUAN
PERRET XIKO EKIN
SASOIKO FRUTA

16

KCAL.394
H.C.43 LIP:13 P:16

KM

0

EKO

PATATAK ERRIOXAR ERARA
ARRAINA FRESKOA LABEAN
BARAT XURI ETA PERREXIL ERREAREKIN
SASOIKO FRUTA

19

KCAL.233
H.C.35 LIP:2 P:15

KM

0

EKO

KALABAZA PUEA
TXERRI XOLOMO ONTZUTUA
PERRET XIKO EKIN
SASOIKO FRUTA

20

KCAL.424
H.C.69 LIP:9 P:13

KM

0

DILISTAK BARAZKIEKIN
ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN
SASOIKO FRUTA

21

KCAL.362
H.C.23 LIP:10 P:23

KM

0

BROKOLIA URDAIAZPIKO ETA OLIO ERREAZ
INDIOILAR ERREGOSIA
JOGURTA

22

KCAL.397
H.C.45 LIP:13 P:19

KM

0

EKO

PASTA KARBONARA ERARA
PALOMETA ARRAUTZAZTATUA
ENTSALADAREKIN
SASOIKO FRUTA

23

KCAL.393
H.C.59 LIP:10 P:13

KM

0

GARBANTZUAK BARAZKIEKIN
PATATA TORTILA LABEAN
LET XUGAREKIN
SASOIKO FRUTA

26

KCAL.345
H.C.37 LIP:8 P:9

KM

0

AZALOREA PIPERRAUTSETAN
URDAIAZPIKO ETA GAZTA FLAMENKINAK
TOMATE XERRATUAREKIN
SASOIKO FRUTA

27

KCAL.342
H.C.37 LIP:12 P:15

KM

0

EKO

KIRIBILKIAK ETXEKO TOMATEREKIN
TXERRI GISATUA BARAZKIEKIN
JOGURTA

28

KCAL.379
H.C.42 LIP:8 P:21

KM

0

EKO

DILISTAK TXORIZOAREKIN
LEGATZA LABEAN
BIZKAITAR ERARA
SASOIKO FRUTA

29

KCAL.393
H.C.33 LIP:10 P:12

KM

0

EKO

4 BARAZKIE TAKO KREMA
HANBURGESA
JARDINERA ERARA
SASOIKO FRUTA

30

KCAL.274
H.C.32 LIP:1 P:13

KM

0

BABARRUN GORRIAK BARAZKIEKIN
OILASKO BULARKIA ENPATATUA
TXIPS PATATEKIN
SASOIKO FRUTA

ALÉRGENOS



GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



Menu bakoitzak 40g-ko ogi ano batekin eskaintzen da, eta asteartero ogia integrala izaten da

Menuaren diseinua:
Askorako Kalitate Saila

AFARIENTZAKO AHOLKUAK

Egunak

1

2

3

4

5

6

7

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

Egunak

1

2

3

4

5

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 etxetik planifika dezazun, eguerdian zer bazkaldu duzun kontuan hartuta.

askora.eus