

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

2

KCAL.323
H.C.45 LIP:8 P:6

KM 0

KALABAZIN PUREA

URDAIAZPIKO KROKETAK
LETXUGAREKIN

SASOIKO FRUTA

3

KCAL.435
H.C.45 LIP:16 P:11

KM 0

PATATAK ERRIOXAR ERARA

HEGAZTI SALTXTXAK
PIPERREKIN

SASOIKO FRUTA

4

KCAL.387
H.C.51 LIP:4 P:13

KM 0

BROKOLIA OLIO ERREAZ

DILISTA BARAZKITXOEKIN

SASOIKO FRUTA

5

KCAL.311
H.C.37 LIP:8 P:20

KM 0

3 DELIZIADUN ARROZA

LEGATZA ARRAUTZEZTATUA
ENTSALADAREKIN

JOGURTA

6

KCAL.398
H.C.59 LIP:10 P:13

KM 0

GARBATZU GISATUAK

PATATA TORTILA LABEAN
PERRETIXIKOEKIN

SASOIKO FRUTA

9

KCAL.492
H.C.45 LIP:24 P:24

EKO KM 0

MAKARROIAK GAZTAREKIN

TXERRI XOLOMO FRESKOA ENPANATUA
ENTSALADAREKIN

SASOIKO FRUTA

10

KCAL.368
H.C.41 LIP:5 P:26

KM 0

DILISTAK TXORIZOAREKIN

PALOMETA LABEAN TOMATE SALTSAAREKIN

SASOIKO FRUTA

11

KCAL.349
H.C.36 LIP:8 P:7

KM 0

LEKAK PIPERRAUTSETAN

FRANTZIAR TORTILA
PIPERREKIN

SASOIKO FRUTA

12

KCAL.219
H.C.24 LIP:5 P:17

KM 0

KALABAZA PUREA

OILASKO BULARKIA
ETXEKO SALTSAN
JOGURTA

13

KCAL.401
H.C.57 LIP:13 P:11

KM 0

ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN
HARAGI ALBONDIGA
EHIZA SALTSAN

SASOIKO FRUTA

16

KCAL.371
H.C.42 LIP:12 P:5

KM 0

BARAZKI KREMA

PATATA TORTILA LABEAN
ENTSALADAREKIN

SASOIKO FRUTA

17

KCAL.390
H.C.16 LIP:20 P:23

KM 0

BARBARRUN TXURI GISATUAK

OILASKO IZTER ERREA
PIPERREKIN
JOGURTA

18

KCAL.323
H.C.51 LIP:5 P:15

KM 0

BARAZKI PAELLA
BAKAILAOA LABEAN
SALTSA BERDEAN

SASOIKO FRUTA

19

KCAL.506
H.C.42 LIP:10 P:14

KM 0

PORRUSALDA

HANBURGESA
JARDINERA ERARA

SASOIKO FRUTA

20

KCAL.362
H.C.67 LIP:4 P:11

EKO KM 0

PASTA ETXEKO TOMATEREKIN

URDAIAZPIKO ETA GAZTA LIBURUXKAK
LETXUGAREKIN

SASOIKO FRUTA

23

KCAL.245
H.C.32 LIP:2 P:15

EKO KM 0

ETXEKO ZOPA FIDEOEKIN

TXERRI XOLOMO ONTZUTUA
PERRETIXIKOEKIN

SASOIKO FRUTA

24

KCAL.335
H.C.29 LIP:11 P:8

KM 0

AZALOREA PATATEKIN
FRANTZIAR TORTILA
ENTSALADAREKIN

SASOIKO FRUTA

25

KCAL.329
H.C.40 LIP:7 P:20

KM 0

DILISTAK BARAZKIEKIN

LEGATZA LABEAN
DONOSTIARRA SALTSAN

SASOIKO FRUTA

26

KCAL.237
H.C.21 LIP:2 P:17

KM 0

BARAZKI PUREA

OILASKO BULARKIA
TXIPS PATATEKIN
JOGURTA

27

KCAL.284
H.C.48 LIP:1 P:14

KM 0

LANDAKO ARROZA
BAKAILAOA IRINEZTATUTA
LETXUGAREKIN

SASOIKO FRUTA

30

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