

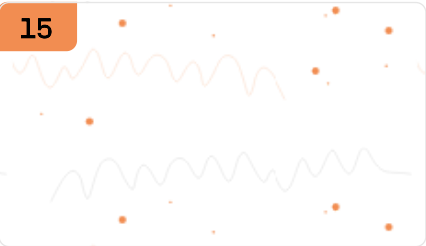
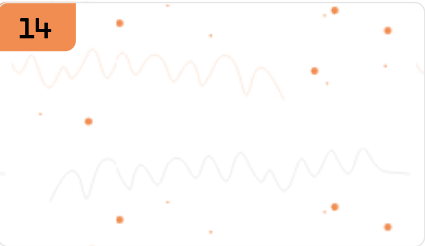
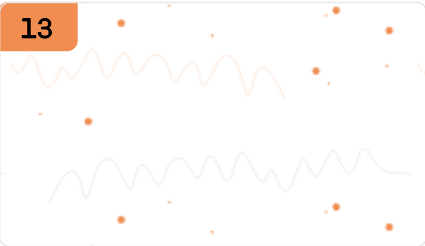
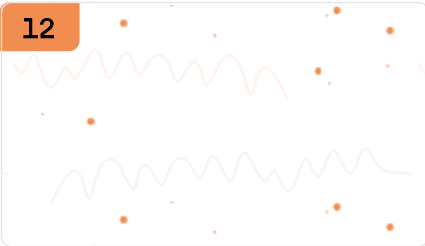
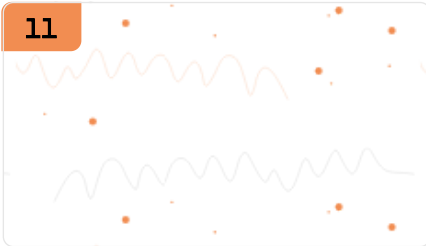
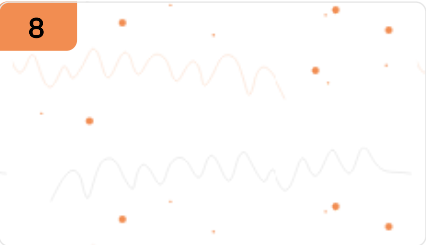
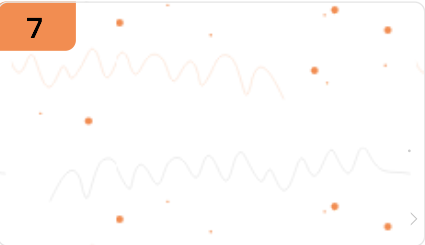
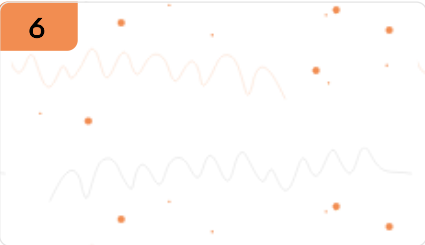
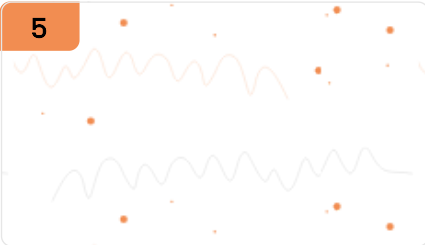
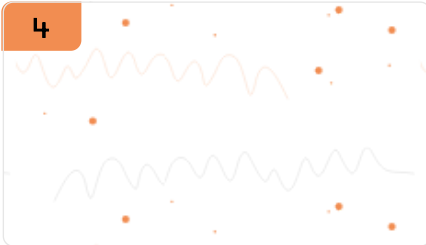
ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA



18 KCAL.380
H.C.59 LIP:6 P:15 KM 0

DILISTA BARAZKITXOEKIN
URDAIAZPIKO ETA GAZTA LIBURUXKAK
LETXUGAREKIN
SASOIKO FRUTA

19 KCAL.315
H.C.32 LIP:8 P:9 KM 0

4 BARAZKietako PUEA
HARAGI ALBONDIGA
EHIZA SALTsan
SASOIKO FRUTA

20 KCAL.336
H.C.36 LIP:12 P:21 EKO 0

MAKARROIak NAPOLITANA ERARA
LEGATZA LABEAN
SALTsa BERDEAN
JOGURTA

21 KCAL.555
H.C.46 LIP:24 P:28

GARBANTZUAK BARAZKIEKIN
OILASKO IZTER ERREA
PIPERREKIN
SASOIKO FRUTA

22 KCAL.300
H.C.46 LIP:5 P:7 EKO 0

ETXEKO ZOPA FIDEOEKIN
PATATA TORTILA LABEAN
ENTSALADAREKIN
SASOIKO FRUTA

25 KCAL.328
H.C.34 LIP:6 P:16 KM 0

BROKOLIA OLIO ERREAZ
SOLOMO ONDUA PLANTXAN
PERRETXIKO BARATXURIEKIN
SASOIKO FRUTA

26 KCAL.361
H.C.47 LIP:8 P:14 0

HARAGI PAELLA
BAKAILAOA ARRautZEZTATUA
MAIONESAREKIN
SASOIKO FRUTA

27 KCAL.394
H.C.44 LIP:14 P:15 KM 0

DILISTAK TXORIZOAREKIN
FRANTZIAR TORTILA
ENTSALADAREKIN
SASOIKO FRUTA

28 KCAL.379
H.C.28 LIP:11 P:14 KM 0

BARAZKI KREMA
HANBURGESA
JARDINERA ERARA
JOGURTA

29 KCAL.258
H.C.27 LIP:4 P:12 KM 0

BARBARRUN TXURI GISATUAK
OILASKO BULARKIA ENPANATUA
PIPER GORRI ETA BERDEEKIN
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