

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

1

KCAL.424
H.C.42 LIP:10 P:10

KM 0

PORRUPATATA
HARAGI ALBONDIGA
EHIZA SALTSAN
SASOIKO FRUTA

2

KCAL.306
H.C.41 LIP:3 P:22

KM 0

ELTZEKO DILISTAK
LEGATZA LABEAN BARATXURI ETA PERREXIL
BIRFRIJUAREKIN
SASOIKO FRUTA

3

KCAL.504
H.C.44 LIP:20 P:26

KM 0

PATATAK ERRIOXAR ERARA
OILASKO IZTER ERREA
PERRETIXIKOEKIN
SASOIKO FRUTA

4

KCAL.348
H.C.21 LIP:14 P:13

KM 0

ASKOTARIKO BARAZKI PUREA
PERNIL XERRA BIRRINEZTATUA
ENTSALADAREKIN
JOGURTA

5

KCAL.360
H.C.47 LIP:10 P:20

EKO

KM 0

MAKARROIAK NAPOLITANA ERARA
BAKAILAOA LABEAN
SALTA BERDEAN
SASOIKO FRUTA

8

KCAL.344
H.C.45 LIP:3 P:9

KM 0

AZALOREA OLIO ERREAZ
URDAIAZPIKO ETA GAZTA LIBURUXKAK
LETXUGAREKIN
SASOIKO FRUTA

9

KCAL.317
H.C.34 LIP:1 P:13

KM 0

BABARRUN GORRIAK BARAZKIEKIN
OILASKO BULARKIA ENPATATUA
PIPERREKIN
SASOIKO FRUTA

10

KCAL.315
H.C.34 LIP:11 P:7

KM 0

KALABAZA KREMA
PATATA TORTILA LABEAN
ENTSALADAREKIN
JOGURTA

11

KCAL.366
H.C.53 LIP:9 P:16

KM 0

ARROZA ETXeko TOMATEAREKIN
LEGATZA LABEAN
KOKKERA SALTSAN
SASOIKO FRUTA

12

KCAL.321
H.C.41 LIP:5 P:22

KM 0

DILISTA BARAZKITXOEKIN
TXERRI XOLOMO ONTZUTUA
PERRETIXIKOEKIN
SASOIKO FRUTA

15

KCAL.391
H.C.52 LIP:14 P:13

EKO

KM 0

PASTA ETXeko TOMATE ETA GAZTAREKIN
FRANTZIAR TORTILA
ENTSALADAREKIN
SASOIKO FRUTA

16

KCAL.306
H.C.26 LIP:10 P:15

KM 0

LEKAK PATATEKIN
INDIOILAR ERREGOSIA
JOGURTA

17

KCAL.358
H.C.44 LIP:11 P:19

KM 0

GARBATZU GISATUAK
BAKAILAOA LABEAN
DONOSTIARRA SALTSAN
SASOIKO FRUTA

18

KCAL.422
H.C.41 LIP:12 P:13

EKO

KM 0

KALABAZIN PUREA
HANBURGESA
JARDINERA ERARA
SASOIKO FRUTA

19

KCAL.471
H.C.48 LIP:16 P:25

KM 0

LANDAKO ARROZA
OILASKO IZTER ERREA
LETXUGAREKIN
SASOIKO FRUTA

22

KCAL.319
H.C.38 LIP:8 P:5

KM 0

4 BARAZKIETAKO PUREA
URDAIAZPIKO KROKETAK
TOMATE XERRATUAREKIN
SASOIKO FRUTA

23

KCAL.467
H.C.45 LIP:17 P:21

KM 0

DILISTAK TXORIZOAREKIN
TXERRI PERNILA
KALABAZIN SALTEATUAREKIN
SASOIKO FRUTA

24

KCAL.335
H.C.32 LIP:4 P:11

KM 0

BARAZKI MENESTRA
PATATA TORTILA LABEAN
PERRETIXIKOEKIN
JOGURTA

25

KCAL.367
H.C.45 LIP:8 P:23

EKO

KM 0

MAKARROIAK KARBONARA ERARA
PALOMETA LABEAN TOMATE SALTSAREKIN
SASOIKO FRUTA

26

KCAL.225
H.C.34 LIP:3 P:3

EKO

KM 0

ETXeko BARAZKI ZOPA FIDEOEKIN
BARBARRUN TXURI GISATUAK
SASOIKO FRUTA

29

KCAL.376
H.C.38 LIP:10 P:12

KM 0

BROKOLIA OLIO ERREAZ
HARAGI ALBONDIGA
ETXeko SALTSAN
SASOIKO FRUTA

30

KCAL.403
H.C.48 LIP:13 P:22

EKO

KM 0

PASTA NAPOLITANA ERARA
LEGATZA ARRAUTZEZTATUA
ENTSALADAREKIN
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