

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

6

KCAL.352
H.C.50 LIP:8 P:14

DILISTA BARAZKITXOEKIN
URDAIAZPIKO ETA GAZTA FLAMENKINAK
SASOIKO FRUTA

7

KCAL.437
H.C.41 LIP:13 P:10

PORRUPATATA
HARAGI ALBONDIGA
ETXEKO SALTSA
SASOIKO FRUTA

13

KCAL.442
H.C.40 LIP:10 P:15

BROKOLIA OLIO ERREAZ
HANBURGESA
JARDINERA ERARA
SASOIKO FRUTA

14

KCAL.328
H.C.50 LIP:6 P:16

PASTA ETXEKO TOMATEREKIN
LEGATZA LABEAN
SALTSA BERDEAN
SASOIKO FRUTA

20

KCAL.311
H.C.36 LIP:5 P:7

AZALOREA OLIO ERREAZ
URDAIAZPIKO KROKETAK
SASOIKO FRUTA

21

KCAL.304
H.C.33 LIP:10 P:15

ELTZEKO DILISTAK
FRANTZIAR TORTILA
JOGURTA
SASOIKO FRUTA

27

KCAL.438
H.C.67 LIP:5 P:14

LEKAK OLIO ERREAZ
PASTA "EKO" BOLOGNESA BARAZKIEKIN
SASOIKO FRUTA

28

KCAL.285
H.C.32 LIP:4 P:14

BABARRUN GORRIAK BARAZKIEKIN
BAKAILAOA LABEAN
DONOSTIARRA SALTSA
SASOIKO FRUTA

8

KCAL.331
H.C.48 LIP:5 P:17

KIRIBILKIAK ETXEKO TOMATEREKIN
PALOMETA ARRAUTZAZTATUA
LIMOIAREKIN
SASOIKO FRUTA

15

KCAL.260
H.C.31 LIP:4 P:8

4 BARAZKIEKIN
PATATA TORTILA LABEAN
JOGURTA
SASOIKO FRUTA

22

KCAL.351
H.C.52 LIP:8 P:18

ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN
LEGATZA ARRAUTZEZTATUA
LIMOIAREKIN
SASOIKO FRUTA

29

KCAL.470
H.C.41 LIP:22 P:26

ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN
OILASKO IZTER ERREA
JOGURTA
SASOIKO FRUTA

9

KCAL.300
H.C.35 LIP:11 P:7

ETXEKO ZOPA "EKO" FIDEOEKIN
FRANTZIAR TORTILA
PERRETXIKO BARATXURIEKIN
SASOIKO FRUTA

16

KCAL.377
H.C.48 LIP:11 P:14

ARROZA BARAZKIEKIN
TXERRI XERRA ARRAUTZ IRINEZTATUTA
TXANPIÑOIEKIN
SASOIKO FRUTA

23

KCAL.374
H.C.47 LIP:7 P:22

MAKARROIAK NAPOLITANA ERARA
OILASKO BULARKIA
PIPERREKIN
SASOIKO FRUTA

30

KCAL.294
H.C.35 LIP:12 P:9

KALABAZA PUREA
HEGAZTI SALTIXIXAK
TXANPIÑOIEKIN
SASOIKO FRUTA

10

KCAL.198
H.C.24 LIP:4 P:4

KALABAZIN KREMA
OILASKO ERREGOSIA
JOGURTA
SASOIKO FRUTA

17

KCAL.213
H.C.25 LIP:6 P:13

BARBARRUN TXURIAK BARAZKIEKIN
BAKAILAOA BIZKAITAR ERARA
SASOIKO FRUTA

24

KCAL.399
H.C.28 LIP:10 P:12

BARAZKI MENESTRA
TXERRI GISATUA BARAZKIEKIN
SASOIKO FRUTA

31

KCAL.484
H.C.40 LIP:21 P:25

DILISTAK BARAZKIEKIN
TXERRI XOLOMO FRESKOA ENPANATUA
PIPERRADAREKIN
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