

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

3

KCAL.345
H.C.41 LIP:6 P:9

KM 0

AZALOREA OLIO ERREAZ
PATATA TORTILA LABEAN
PERRETXIKO BARATXURIEKIN
SASOIKO FRUTA

4

KCAL.371
H.C.37 LIP:14 P:22

KM 0

GARBATZU GISATUAK
OILASKO GISATUA
JOGURTA

5

KCAL.366
H.C.54 LIP:10 P:15

KM 0

ARROZA ETXECO TOMATEAREKIN
BAKAILAOA LABEAN
SALSA BERDEAN
SASOIKO FRUTA

6

KCAL.309
H.C.27 LIP:8 P:14

KM 0

4 BARAZKIE TAKO PUREA
TXERRI ONTZUTUA ARRAUTZAZTATUA
LETXUGAREKIN
SASOIKO FRUTA

7

KCAL.430
H.C.48 LIP:17 P:18

EKO KM 0

ESPIRALAK NAPOLITANA ERARA
LEGATZA LABEAN
BARATXURI ETA PERREXIL ERREAREKIN
SASOIKO FRUTA

10

KCAL.376
H.C.54 LIP:8 P:8

KM 0

KALABAZIN KREMA
URDAIAZPIKO ETA GAZTA LIBURUXKAK
TOMATE XERRATUAREKIN
SASOIKO FRUTA

11

KCAL.391
H.C.37 LIP:4 P:16

KM 0

PORRUSALDA
OILASKO BULARKIA
PIPER KONFITATUEKIN
SASOIKO FRUTA

12

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

KM 0

BROKOLIA OLIO ERREAZ
DILISTA BARAZKITXOEKIN
SASOIKO FRUTA

13

KCAL.442
H.C.54 LIP:10 P:15

KM 0

OILASKO ETA BARAZKI PAELLA
HAMBURGESA
JARDINERA ERARA
SASOIKO FRUTA

14

KCAL.408
H.C.16 LIP:26 P:19

KM 0

BARBARRUN TXURI GISATUAK
IZOKINA LABEAN
LIMOIAK SALTSAREKIN
JOGURTA

17

KCAL.406
H.C.28 LIP:15 P:10

KM 0

BARAZKI MENESTRA
HEGAZTI SALTIXITXAK
PIPER KONFITATUEKIN
SASOIKO FRUTA

18

KCAL.404
H.C.51 LIP:16 P:14

EKO KM 0

MAKARROIAK BOLONESA ERARA
FRANTZIAR TORTILA
ENTSALADAREKIN
SASOIKO FRUTA

19

KCAL.445
H.C.33 LIP:16 P:23

KM 0

BARAZKI PUREA
OILASKO IZTER ERREA
TXANPIÑOIEKIN
SASOIKO FRUTA

20

KCAL.310
H.C.32 LIP:8 P:21

KM 0

PATATAK ERRIOXAR ERARA
LEGATZA ARRAUTZEZTATUA
LIMOIAKIN
JOGURTA

21

KCAL.389
H.C.41 LIP:11 P:19

KM 0

ELTZECO DILISTAK
PERNIL XERRA BIRRINEZTATUA
LETXUGAREKIN
SASOIKO FRUTA

24

KCAL.350
H.C.36 LIP:10 P:10

KM 0

BABARRUN GORRIAK BARAZKIEKIN
HARAGI ALBONDIGA
ETXECO SALTSA
SASOIKO FRUTA

25

KCAL.334
H.C.41 LIP:8 P:6

KM 0

LEKAK PIPERRAUTSETAN
URDAIAZPIKO KROKETAK
ENTSALADAREKIN
SASOIKO FRUTA

26

KCAL.374
H.C.40 LIP:12 P:20

KM 0

DILISTAK BARAZKIEKIN
SASOIKO ARRAIN FRESKOA
BARATXURI ETA PERREXIL ERREAREKIN
SASOIKO FRUTA

27

KCAL.386
H.C.53 LIP:9 P:22

EKO KM 0

ESPIRALAK ETXECO TOMATE ETA GAZTAREKIN
INDIOILAR GISATUA
SASOIKO FRUTA

28

KCAL.327
H.C.28 LIP:9 P:10

KM 0

BROKOLIA PATATEKIN
PATATA TORTILA LABEAN
ENTSALADAREKIN
JOGURTA

Landare-proteina

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