

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

1

KCAL.396
H.C.34 LIP:16 P:17

KM

0

KALABAZIN KREMA
TXERRI XOLOMO FRESKOA
ENTSALADAREKIN
SASOIKO FRUTA

2

KCAL.327
H.C.40 LIP:6 P:19

KM

0

DILISTA BARAZKITXOEKIN
BAKAILAOA IRINEZTATUTA
PIPERRADAREKIN
SASOIKO FRUTA

3

KCAL.365
H.C.20 LIP:17 P:24

EKO

KM

0

ETXEKO ZOPA "EKO" FIDEOEKIN
OILASKO IZTER ERREA
TXIPS PATATEKIN
JOGURT NATURALA

4

KCAL.432
H.C.39 LIP:11 P:8

KM

0

PORRUSALDA
FRANTZIAR TORTILA
PERRETXIKO BARATXURIEKIN
SASOIKO FRUTA

5

KCAL.335
H.C.40 LIP:10 P:19

KM

0

GARBATZUAK ERREGOSIAK
LEGATZA LABEAN BARATXURI ETA PERREXIL
BIRFRUIJAREKIN
SASOIKO FRUTA

8

9

KCAL.334
H.C.43 LIP:8 P:5

KM

0

BARAZKI PUREA
URDAIAZPIKO KROKETAK
ENTSALADAREKIN
SASOIKO FRUTA

10

KCAL.402
H.C.51 LIP:9 P:21

EKO

KM

0

MAKARROIAK NAPOLITANA ERARA
HEGALUZZEA TOMATEAREKIN
PIPERRADAREKIN
SASOIKO FRUTA

11

KCAL.287
H.C.29 LIP:12 P:11

KM

0

BARBARRUN TXURI GISATUAK
HANBURGESA SALTSAN
SASOIKO FRUTA

12

KCAL.401
H.C.37 LIP:13 P:13

KM

0

BROKOLIA OLIO ERREAZ
HEGAZTI SALTIXITXAK
PATATA PUREAREKIN
JOGURT NATURALA

15

KCAL.376
H.C.52 LIP:8 P:8

KM

0

LEKAK OLIO ERREAZ
PATATA TORTILA LABEAN
TOMATE XERRATUAREKIN
SASOIKO FRUTA

16

KCAL.366
H.C.65 LIP:2 P:13

KM

0

LANDAKO ARROZA
DILISTA GISATUAK
SASOIKO FRUTA

17

KCAL.356
H.C.26 LIP:10 P:12

KM

0

AZALOREA PIPERRAUTSETAN
TXERRI GISATUA
SASOIKO FRUTA

18

KCAL.359
H.C.44 LIP:8 P:18

KM

0

PATATAK ERRIOXAR ERARA
OILASKO BULARKIA
ETXEKO SALTSAN
SASOIKO FRUTA

19

KCAL.381
H.C.56 LIP:9 P:17

EKO

KM

0

ESPIRALAK BOLONESA ERARA
URDAIAZPIKO ETA GAZTA LIBURUXKAK
LETXUGAREKIN
JOGURT NATURALA

22

KCAL.372
H.C.45 LIP:11 P:17

KM

0

DILISTA BARAZKITXOEKIN
HARAGI ALBONDIGA
EHIZA SALTSAN
SASOIKO FRUTA

23

KCAL.325
H.C.29 LIP:7 P:11

KM

0

4 BARAZKietako PUREA
BAKAILAOA ARRAUTZEZTATUA
PIPERREKIN
SASOIKO FRUTA

24

KCAL.367
H.C.44 LIP:17 P:10

KM

0

ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN
FRANTZIAR TORTILA
ENTSALADAREKIN
JOGURT NATURALA

25

26

KCAL.535
H.C.38 LIP:19 P:23

KM

0

PORRUPATATA
OILASKO IZTER ERREA
TXANPIÑOIEKIN
SASOIKO FRUTA

29

KCAL.403
H.C.34 LIP:11 P:17

KM

0

ASKOTARIKO BARAZKI PUREA
TXERRI XOLOMO FRESKOA ARRAUTZAZTATUA
PIPERREKIN
SASOIKO FRUTA

30

KCAL.259
H.C.14 LIP:13 P:17

KM

0

BARBARRUN TXURI GISATUAK
OILASKO BULARKIA ARRAUTZA-IRINETAN
ENTSALADAREKIN
JOGURT NATURALA

31

KCAL.312
H.C.48 LIP:5 P:16

EKO

KM

0

ESPIRALAK ETXEKO TOMATEREKIN
LEGATZA LABEAN
DONOSTIARRA SALTSAN
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