

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

5

KCAL.395
H.C.66 LIP:6 P:9

KM 0

LANDAKO ARROZA
URDAIAZPIKO ETA GAZTA LIBURUXKAK
ENTSALADAREKIN

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

SASOIKO FRUTA

6

7

KCAL.329
H.C.32 LIP:4 P:11

KM 0

BARAZKI MENESTRA
PATATA TORTILA LABEAN
LETXUGAREKIN

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

JOGURTA

8

KCAL.275
H.C.33 LIP:1 P:16

EKO KM 0

ETXEKO ZOPA "EKO" FIDEOEKIN

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

OILASKO BULARKIA
PIPERREKIN
SASOIKO FRUTA

9

KCAL.311
H.C.34 LIP:5 P:13

KM 0

BABARRUN GORRIAK BARAZKIEKIN

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

LEGATZA LABEAN
PIPERRADAREKIN
SASOIKO FRUTA

12

KCAL.414
H.C.32 LIP:10 P:14

KM 0

AZALOREA PIPERRAUTSETAN
HANBURGESA
JARDINERA ERARA

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

SASOIKO FRUTA

13

KCAL.471
H.C.30 LIP:25 P:29

KM 0

GARBATZUAK ERREGOSIAK

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

OILASKO IZTER ERREA
TXANPIÑOIEKIN
JOGURTA

14

KCAL.421
H.C.50 LIP:10 P:23

EKO KM 0

ESPIRALAK NAPOLITANA ERARA

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

HEGALUZEUA TOMATEAREKIN
PIPERRADAREKIN
SASOIKO FRUTA

15

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

KM 0

BARAZKI KREMA

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

URDAIAZPIKO KROKETAK
ENTSALADAREKIN
SASOIKO FRUTA

16

KCAL.352
H.C.35 LIP:11 P:7

KM 0

LEKAK PATATA ETA AZENARIOAREKIN

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

FRANTZIAR TORTILA
ENTSALADAREKIN
SASOIKO FRUTA

19

KCAL.325
H.C.41 LIP:4 P:23

KM 0

ELTZEKO DILISTAK

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

OILASKO BULARKIA
ENTSALADAREKIN
SASOIKO FRUTA

20

KCAL.325
H.C.49 LIP:3 P:7

KM 0

PATATA TORTILA LABEAN
ETXEKO TOMATE SALTSAKIN

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

SASOIKO FRUTA

21

KCAL.333
H.C.36 LIP:11 P:22

EKO KM 0

MAKARROI GAINERREAK GAZTAREKIN

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

LEGATZA LABEAN
KOXKERA SALTSAN
JOGURTA

22

KCAL.477
H.C.48 LIP:19 P:24

KM 0

ARROZA BARAZKIEKIN
OILASKO IZTER ERREA
ETXEKO SALTSAN
SASOIKO FRUTA

23

KCAL.360
H.C.45 LIP:10 P:20

KM 0

GARBANTZUAK BARAZKIEKIN
TXERRI XOLOMO ONTZUTUA
TXANPIÑOIEKIN
SASOIKO FRUTA

26

KCAL.371
H.C.46 LIP:8 P:9

KM 0

BARAZKI PUREA
ARRAUTZAK BEXAMELAREKIN
TOMATE XERRATUAREKIN

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

SASOIKO FRUTA

27

KCAL.357
H.C.38 LIP:3 P:4

KM 0

PORRUSALDA

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

BARBARRUN TXURI GISATUAK
SASOIKO FRUTA

28

KCAL.433
H.C.50 LIP:13 P:13

KM 0

3 DELIZIADUN ARROZA

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

TXAHAL PERNIL-XERRA SALTSAN
PIPERREKIN
SASOIKO FRUTA

29

KCAL.264
H.C.15 LIP:7 P:15

KM 0

ILAR TIPULAZTATUEKIN
LEGATZA LABEAN
MAIONESAREKIN

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

JOGURTA

30

KCAL.346
H.C.37 LIP:8 P:12

KM 0

BROKOLIA OLIO ERREEZ

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

HARAGI ALBONDIGA TOMATE SALTSAKIN
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