

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

2

KCAL.813
H.C.95 LIP:28 P:40

EKO

KM

0

ESPIRALAK ETXeko TOMATERekin
TXERRI XOLOMO FRESKOA
ENTSALADAREKIN
SASOIKO FRUTA

3

KCAL.675
H.C.97 LIP:13 P:28

KM

0

BARAZKI PAELLA
TXAHALKI GISATUA
SASOIKO FRUTA

4

KCAL.657
H.C.63 LIP:7 P:21

KM

0

BARAZKI MENESTRA
PATATA TORTILA LABEAN
LETXUGAREKIN
JOGURTA
SASOIKO FRUTA

5

KCAL.671
H.C.90 LIP:9 P:39

KM

0

BARBARRUN GORRIAK TXORIZOAREKIN
OILASKO BULARKIA ENPATATUA
TXANPIÑOIEKIN
SASOIKO FRUTA

6

KCAL.516
H.C.73 LIP:10 P:26

KM

0

KALABAZA PUREA
LEGATZA LABEAN
SALTSA BERDEAN
SASOIKO FRUTA

9

KCAL.879
H.C.84 LIP:19 P:29

KM

0

BROKOLIA OLIO ERREAZ
HANBURGESA
ESPAINIAR SALTSA
SASOIKO FRUTA

10

KCAL.619
H.C.64 LIP:15 P:41

KM

0

PATATAK ERRIOXAR ERARA
LEGATZA ARRAUTZEZTATUA
LIMOIAREKIN
JOGURTA
SASOIKO FRUTA

11

KCAL.744
H.C.100 LIP:7 P:23

KM

0

LEKAK BARATXURIEKIN
DILISTA ERREGOSIAK
SASOIKO FRUTA

12

KCAL.843
H.C.105 LIP:26 P:41

EKO

KM

0

ESPIRALAK NAPOLITANA ERARA
INDIOILAR GISATUA
SASOIKO FRUTA

13

KCAL.819
H.C.94 LIP:36 P:23

KM

0

GARBANTZUAK BARAZKIEKIN
FRANTZIAR TORTILA
ENTSALADAREKIN
SASOIKO FRUTA

16

KCAL.631
H.C.79 LIP:13 P:41

DILISTAK BARAZKIEKIN
BAKAILAOA BIZKAITAR ERARA
SASOIKO FRUTA

17

KCAL.745
H.C.76 LIP:9 P:29

KM

0

PORRUPATATA
TXERRI XOLOMO ONTZUTUA
TXANPIÑOIEKIN
SASOIKO FRUTA

18

KCAL.776
H.C.94 LIP:17 P:45

EKO

MAKARROIAK KARBONARA ERARA
HEGALUZEA TOMATEAREKIN
PIPERRADAREKIN
SASOIKO FRUTA

19

KCAL.877
H.C.65 LIP:32 P:45

KM

0

BARAZKI KREMA
OILASKO IZTER ERREA
LETXUGAREKIN
SASOIKO FRUTA

20

KCAL.608
H.C.40 LIP:21 P:22

EKO

ETXeko ZOPA "EKO" FIDEOEKIN
TXAHAL PERNIL-XERRA SALTSA
PIPERREKIN
NATILLA BANILLA
SASOIKO FRUTA

23

KCAL.672
H.C.61 LIP:15 P:21

AZALOREA PIPERRAUTSETAN
HARAGI ALBONDIGA
EHIZA SALTSA
SASOIKO FRUTA

24

KCAL.455
H.C.59 LIP:12 P:16

KM

0

BARBARRUN TXURI GISATUAK
PATATA TORTILA LABEAN
LETXUGAREKIN
JOGURTA
SASOIKO FRUTA

25

KCAL.726
H.C.69 LIP:24 P:20

KM

0

KALABAZIN KREMA
TXERRI GISATUA BARAZKIEKIN
SASOIKO FRUTA

26

KCAL.751
H.C.102 LIP:25 P:23

KM

0

GARBATZUAK ERREGOSIAK
URDAIAZPIKO ETA GAZTA FLAMENKINAK
LETXUGAREKIN
SASOIKO FRUTA

27

KCAL.805
H.C.103 LIP:28 P:29

ARROZA ETXeko TOMATEAREKIN
ARRAIN FRESKOA LABEAN
BARATXURI ETA PERREXIL ERREAREKIN
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