

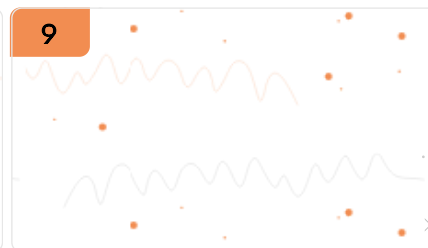
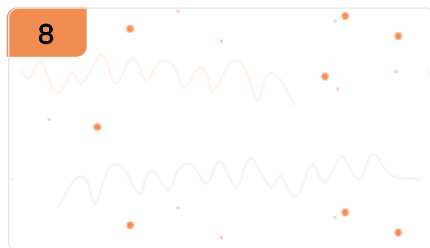
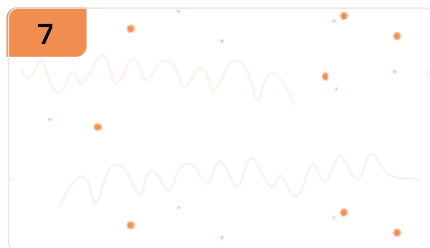
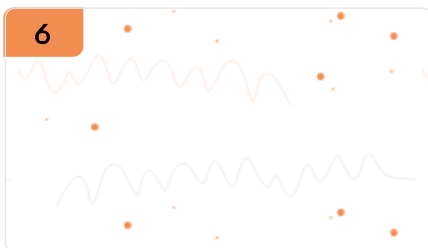
ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA



13 KCAL.371
H.C.43 LIP:14 P:14



DILISTAK BARAZKIEKIN
FRANTZIAR TORTILA
ENTSALADAREKIN
SASOIKO FRUTA

14 KCAL.293
H.C.34 LIP:5 P:16



KALABAZIN KREMA
LEGATZA ARRAUTZEZTATUA
LIMOIAREKIN
SASOIKO FRUTA

15 KCAL.382
H.C.34 LIP:10 P:13



BROKOLIA OLIO ERREAZ
TXERRI ERREGOSIA
SASOIKO FRUTA

16 KCAL.396
H.C.50 LIP:14 P:16



ESPIRALAK BARATXURI KUTSUAREKIN
HARAGI ALBONDIGA TOMATE SALTSAREKIN
JOGURTA

17 KCAL.236
H.C.26 LIP:6 P:15



BARBARRUN TXURIAK BARAZKIEKIN
OILASKO BULARKIA
ETXEKO SALTSA
SASOIKO FRUTA

20 KCAL.357
H.C.52 LIP:5 P:8



LEKAK OLIO ERREAZ
PATATA TORTILA LABEAN
TXANPINOIEKIN
SASOIKO FRUTA

21 KCAL.463
H.C.44 LIP:21 P:23



GARBANTZUAK BARAZKIEKIN
TXERRI XOLOMO FRESKOA
ENTSALADAREKIN
SASOIKO FRUTA

22 KCAL.366
H.C.55 LIP:6 P:6



ILAR TIPULAZTATUEKIN
ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN
SASOIKO FRUTA

23 KCAL.293
H.C.39 LIP:7 P:9



ETXEKO ZOPA "EKO" FIDEOEKIN
URDAIAZPIKO ETA GAZTA LIBURUXKAK
ENTSALADAREKIN
JOGURTA

24 KCAL.344
H.C.40 LIP:5 P:25



DILISTA BARAZKITXOEKIN
HEGALUZEA TOMATEAREKIN
PATATEKIN
SASOIKO FRUTA

27 KCAL.393
H.C.52 LIP:12 P:13



BARAZKI PAELLA
HANBURGESA MISTOA
ENTSALADAREKIN
SASOIKO FRUTA

28 KCAL.330
H.C.31 LIP:6 P:17



AZALOREA PIPERRAUTSETAN
OILASKO GISATUA
SASOIKO FRUTA

29 KCAL.278
H.C.23 LIP:6 P:15



BABARRUN GORRIAK BARAZKIEKIN
LEGATZA LABEAN
SALSA BERDEAN
JOGURTA

30 KCAL.407
H.C.33 LIP:15 P:13



BARAZKI PUREA
TXERRI XERRA BERE ZUKUAN
BARAZKI SALTSA
SASOIKO FRUTA

ALÉRGENOS



Glutena



Arrautzak



Arraina



Moluskuak



Krustazeoak



Esnekiak



Apioa



Sesamo aleak



Oskoldun fruituak



Kakahueteak



Soja



Eskuzuriak



Mostaza



Sufre dioxidoa eta sulfitoak

GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



MSC arraina



Estatuko haragia



Denboraldiko produktua



Aukera jasangarria



Bertako ekoizleak



Arrain urdina



Km 0



Arrain freskoa



Errigora



Arrautza freskoak



Ekologikoa



Integrala

Menu bakoitzak 40g-ko ogi ano batekin eskaintzen da, eta asteartero ogia integrala izaten da

Menuaren diseinua:
Askorako Kalitate Saila

AFARIENTZAKO AHOLKUAK

Egunak

BAZKARIAK



1

Pasta /Arroza
Arrautza
Fruta

2

Barazkiak
Txerria
Esneki postrea

3

Lekaleak
Arrain txuria
Fruta

4

Zopa
Haragi txuria
Esneki postrea

5

Patata
Txekorria
Fruta

6

Barazkia
Arrain urdina
Esneki postrea

7

Lekaleak
Arrautza
Fruta

Egunak

AFARIAK



1

Barazkiak
Haragi txuria
Esneki postrea

2

Patata
Arrain urdina
Fruta

3

Barazkia
Txekorria
Esneki postrea

4

Pasta/Arroza
Arrain txuria
Fruta

5

Barazkia
Arrautza
Esneki postrea

6

Zopa
Haragi txuria
Fruta

7

Barazkia
Arrain txuria
Esneki postrea

*Koadroa gutxi-gora beherakoa da, menua etxetik planifika dezazun, eguerdian zer bazkaldu duzun kontuan hartuta.

