

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

2

KCAL.346
H.C.28 LIP:11 P:11

KM 0

4 BARAZKIETAKO KREMA
TXERRI XERRA BERE ZUKUAN
TXANPIÑOIEKIN
SASOIKO FRUTA

3

KCAL.416
H.C.63 LIP:6 P:8

KM 0

BROKOLIA OLIO ERREAZ
ARROZA ETXEO TOMATEAREKIN
SASOIKO FRUTA

4

KCAL.449
H.C.53 LIP:3 P:8

KM 0

PORRUSALDA
PATATA TORTILA LABEAN
PIPERREKIN
SASOIKO FRUTA

5

KCAL.304
H.C.37 LIP:8 P:17

EKO

REC

ESPIRALAK ETXEO TOMATEREKIN
LEGATZA LABEAN
MAIONESAREKIN
JOGURTA

6

KCAL.291
H.C.25 LIP:12 P:15

KM 0

BARBARRUN TXURI GISATUAK
OILASKO BULARKIA ARRAUTZA-IRINETAN
ENTSALADAREKIN
SASOIKO FRUTA

9

KCAL.341
H.C.52 LIP:3 P:8

KM 0

BARAZKI PUREA
URDAIAZPIKO ETA GAZTA LIBURUXKAK
LETXUGAREKIN
SASOIKO FRUTA

10

KCAL.440
H.C.33 LIP:16 P:23

EKO

ETXEO ZOPA "EKO" FIDEOEKIN
OILASKO IZTER ERREA
PIPERREKIN
SASOIKO FRUTA

11

KCAL.284
H.C.30 LIP:4 P:26

REC

KM 0

ELTZEKO DILISTAK
LEGATZA ARRAUTZEZTATUA
LETXUGAREKIN
JOGURTA

12

KCAL.318
H.C.29 LIP:8 P:11

AZALOREA PIPERRAUTSETAN
HARAGI ALBONDIGAK EHIZTARI SALTSAN
SASOIKO FRUTA

13

KCAL.314
H.C.36 LIP:8 P:7

KM 0

BABARRUN GORRIAK BARAZKIEKIN
FRANTZIAR TORTILA
LETXUGAREKIN
SASOIKO FRUTA

16

KCAL.475
H.C.30 LIP:11 P:21

BARAZKI MENESTRA
TXERRI XOLOMO FRESKOA
JARDINERA ERARA
SASOIKO FRUTA

17

KCAL.376
H.C.31 LIP:6 P:28

KM 0

REC

DILISTAK TXORIZOAREKIN
HEGALUZZA TOMATEAREKIN
BARAZKIEKIN
JOGURTA

18

KCAL.399
H.C.48 LIP:17 P:10

3 DELIZIADUN ARROZA
HEGAZTI SALTIXTAK
PERRETXIKO BARATXURIEKIN
SASOIKO FRUTA

19

20

KCAL.272
H.C.30 LIP:8 P:15

KM 0

BARBARRUN TXURI GISATUAK
INDIOILAR GISATUA
SASOIKO FRUTA

23

KCAL.355
H.C.40 LIP:7 P:9

KM 0

BARAZKIAK BEXAMEL SALTSAREKIN
PATATA TORTILA LABEAN
LETXUGAREKIN
SASOIKO FRUTA

24

KCAL.322
H.C.34 LIP:9 P:13

KM 0

REC

KALABAZIN PUREA
LEGATZA LABEAN
ENTSALADAREKIN
SASOIKO FRUTA

25

KCAL.407
H.C.41 LIP:14 P:19

DILISTAK BARAZKIEKIN
TXERRI PERNILA
BARAZKI SALTSAREKIN
SASOIKO FRUTA

26

KCAL.266
H.C.27 LIP:12 P:11

ARROZA TXANPIÑOIEKIN
HANBURGESA
ETXEO SALTSAN
SASOIKO FRUTA

27

KCAL.363
H.C.44 LIP:14 P:13

EKO

KM 0

MAKARROIAK NAPOLITANA ERARA
URDAIAZPIKO KROKETAK
ENTSALADAREKIN
JOGURTA

30

KCAL.310
H.C.35 LIP:6 P:15

KM 0

KALABAZA KREMA
OILASKO BULARKIA
ETXEO SALTSAN
SASOIKO FRUTA

31

KCAL.360
H.C.45 LIP:6 P:17

KM 0

PATATAK ERRIOXAR ERARA
TXERRI XOLOMO ONTZUTUA
PISTOAREKIN
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

6

7

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.