

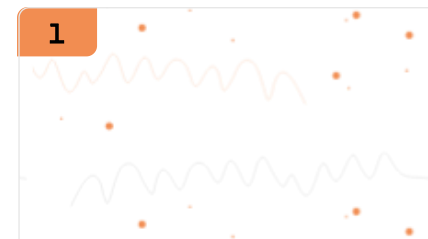
ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA



4 **KCAL.346**
H.C.39 LIP:8 P:11 EKO

ELTZEKO ZOPA FIDEOEKIN

 HARAGI ALBONDIGA
 ESPAINIAR SALTSAN
 SASOIKO FRUTA

5 **KCAL.366**
H.C.33 LIP:13 P:9 KM 0

LEKAK PATATA ETA AZENARIOAREKIN

 HEGAZTI SALTXTITXAK
 ETXEKO TOMATE SALTSAREKIN
 SASOIKO FRUTA

6 **KCAL.465**
H.C.40 LIP:18 P:29 KM 0

ELTZEKO DILISTAK

 OILASKO IZTER ERREA
 PIPERRADAREKIN
 SASOIKO FRUTA

7 **KCAL.291**
H.C.36 LIP:8 P:16 EKO KM 0

ARROZA INTEGRALA BARAZKIEKIN
 LEGATZA LABEAN
 ENTSALADAREKIN

 JOGURTA

8 **KCAL.347**
H.C.49 LIP:8 P:7 KM 0

KALABAZIN KREMA

 PATATA TORTILA LABEAN
 ENTSALADAREKIN
 SASOIKO FRUTA

11 **KCAL.424**
H.C.69 LIP:9 P:13

ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN
 DILISTAK BARAZKIEKIN

 SASOIKO FRUTA

12 **KCAL.284**
H.C.17 LIP:2 P:17

BARAZKI MENESTRA
 INDIOLAR GISATUA
 JOGURTA

13 **KCAL.349**
H.C.49 LIP:8 P:21 EKO KM 0

MAKARROI INTEGRALAK BOLONESA ERARA

 SOLOMO ONDUA PLANTXAN
 TXANPIÑOIEKIN SALTSAN
 SASOIKO FRUTA

14 **KCAL.371**
H.C.35 LIP:14 P:8 KM 0 EKO

BARAZKI PUREA
 FRANTZIAR TORTILA
 ENTSALADAREKIN

 SASOIKO FRUTA

15 **KCAL.394**
H.C.43 LIP:13 P:16 KM 0 EKO

PATATAK ERRIOXAR ERARA

 SASOIKO ARRAIN FRESKOA
 BARATXURI ETA PERREXIL ERREAREKIN
 SASOIKO FRUTA

18 **KCAL.266**
H.C.36 LIP:2 P:14 KM 0 EKO

KALABAZA PUREA

 TXERRI XOLOMOA
 PIPERREKIN
 SASOIKO FRUTA

19 **KCAL.351**
H.C.51 LIP:8 P:13 KM 0

DILISTA BARAZKITXOEKIN

 URDAIAZPIKO KROKETAK
 LETXUGAREKIN
 SASOIKO FRUTA

20 **KCAL.303**
H.C.23 LIP:3 P:22 KM 0 EKO

BROKOLIA OLIO ERREAZ

 HEGALUZEZA TOMATEAREKIN
 PATATEKIN
 JOGURTA

21 **KCAL.327**
H.C.47 LIP:4 P:17 KM 0

LANDAKO ARROZA INTEGRALA
 OILASKO BULARKIA
 ENTSALADAREKIN

 SASOIKO FRUTA

22 **KCAL.393**
H.C.59 LIP:10 P:13 KM 0

GARBANTZUAK BARAZKIEKIN
 PATATA TORTILA LABEAN
 LETXUGAREKIN

 SASOIKO FRUTA

25 **KCAL.508**
H.C.60 LIP:15 P:16 EKO

MAKARROI INTEGRALAK BARATXURI
 KUTSUAREKIN

 TXERRI GISATUA
 BARAZKIEKIN
 SASOIKO FRUTA

26 **KCAL.313**
H.C.30 LIP:8 P:8 KM 0

AZALOREA PIPERRAUTSETAN
 FRANTZIAR TORTILA
 LETXUGAREKIN

 SASOIKO FRUTA

27 **KCAL.335**
H.C.40 LIP:8 P:20 EKO

DILISTA BARAZKITXOEKIN

 LEGATZA LABEAN
 BIZKAITAR SALTSAN
 SASOIKO FRUTA

28 **KCAL.342**
H.C.27 LIP:11 P:15 EKO KM 0

ETXEKO ZOPA "EKO" FIDEOEKIN

 HANBURGESA
 JARDINERA ERARA
 JOGURTA

29 **KCAL.350**
H.C.32 LIP:9 P:16 KM 0

BABARRUN GORRIAK BARAZKIEKIN

 OILASKO BULARKIA ARRAUTZA-IRINETAN
 ENTSALADAREKIN
 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 bakoitza 40 g-ko ogi anoa batekin laguntzen da, eta astearte eta ostegunetan ematen den ogia integrala 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.

