

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

1 **KCAL.449**
H.C.35 LIP:19 P:23 KM 0

KALABAZIN PUREA

 OILASKO IZTER ERREA
 LETXUGAREKIN
 SASOIKO FRUTA

2 **KCAL.380**
H.C.49 LIP:10 P:16 KM 0

PATATAK ERRIOXAR ERARA

 LEGATZA LABEAN
 ETXEKO TOMATE SALTSAREKIN

 SASOIKO FRUTA

3 **KCAL.354**
H.C.56 LIP:4 P:6 KM 0

LANDAKO ARROZA
 BABARRUN GORRIAK BARAZKIEKIN

 SASOIKO FRUTA

4 **KCAL.306**
H.C.15 LIP:13 P:15 KM 0

ILARRAK BARATXURI ERREAREKIN
 TXAHALKI GISATUA
 JOGURTA

5 **KCAL.398**
H.C.59 LIP:10 P:13 KM 0

GARBATZU GISATUAK

 PATATA TORTILA LABEAN
 TXANPIÑOIEKIN

 SASOIKO FRUTA

8 **KCAL.445**
H.C.48 LIP:17 P:24 EKO KM 0

MAKARROI INTEGRALAK ETXEKO TOMATE ETA
 GAZTAREKIN

 TXERRI XOLOMO FRESKOA
 ENTSALADAREKIN

 SASOIKO FRUTA

9 **KCAL.412**
H.C.46 LIP:12 P:18 KM 0

DILISTAK TXORIZOAREKIN

 FRANTZIAR TORTILA
 PIPERREKIN

 SASOIKO FRUTA

10 **KCAL.273**
H.C.31 LIP:1 P:16 KM 0

LEKAK PIPERRAUTSETAN

 OILASKO BULARKIA SALTSAKIN
 LETXUGAREKIN
 SASOIKO FRUTA

11 **KCAL.265**
H.C.36 LIP:5 P:16 KM 0

ARROZA BARAZKIEKIN
 LEGATZA LABEAN
 LIMOIAREKIN

 JOGURT NATURALA

12 **KCAL.439**
H.C.52 LIP:16 P:19 KM 0

BARBARRUN TXURIAK BARAZKIEKIN

 HARAGI ALBONDIGA
 EHIZA SALTSAN

 SASOIKO FRUTA

15 **KCAL.367**
H.C.49 LIP:5 P:9 KM 0

BROKOLIA OLIO ERREAZ

 PATATA TORTILA LABEAN
 ENTSALADAREKIN

 SASOIKO FRUTA

16 **KCAL.359**
H.C.32 LIP:11 P:12 KM 0

BABARRUN GORRIAK BARAZKIEKIN

 TXAHAL PERNIL-XERRA SALTSAN
 SASOIKO FRUTA

17 **KCAL.454**
H.C.62 LIP:12 P:20 EKO KM 0

ESPIRALAK BARATXURI KUTSUAREKIN

 HEGALUZZEA TOMATEAREKIN
 PATATEKIN

 SASOIKO FRUTA

18 **KCAL.413**
H.C.26 LIP:18 P:24 KM 0

BARAZKI KREMA

 OILASKO IZTER ERREA
 TXANPIÑOIEKIN
 SASOIKO FRUTA

19 **KCAL.402**
H.C.56 LIP:16 P:10 KM 0

ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN
 URDAIAZPIKO KROKETAK
 LETXUGAREKIN

 BANILLA/TXOKEKO TARRINA IZOZKIA

22 **KCAL.271**
H.C.35 LIP:7 P:15 EKO KM 0

ETXEKO ZOPA "EKO" FIDEOEKIN

 TXERRI XOLOMOA
 ETXEKO SALTSAN
 SASOIKO FRUTA

23 **KCAL.300**
H.C.37 LIP:13 P:10 KM 0

PORRUSALDA

 FRANTZIAR TORTILA
 ENTSALADAREKIN

 SASOIKO FRUTA

24 **KCAL.359**
H.C.48 LIP:4 P:12 KM 0

AZALOREA OLIO ERREAZ
 DILISTAK BARAZKIEKIN

 SASOIKO FRUTA

25 **KCAL.266**
H.C.22 LIP:5 P:17 KM 0

BARAZKI PUREA

 OILASKO BULARKIA
 TOMATE XERRATUAREKIN

 JOGURTA

26 **KCAL.322**
H.C.47 LIP:7 P:15 KM 0

LANDAKO ARROZA
 LEGATZA LABEAN
 LETXUGAREKIN

 SASOIKO FRUTA

29

30

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



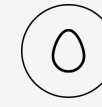
Km 0



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.

