

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

6 KCAL.359
H.C.33 LIP:11 P:12 KM 0

BARAZKI PUREA
TXERRI-SOLOMO XERRA
LETXUGAREKIN
SASOIKO FRUTA

7 KCAL.522
H.C.45 LIP:24 P:29 EKO KM 0

MAKARROI INTEGRALAK NAPOLITANA ERARA
OILASKO IZTER ERREA
ENTSALADAREKIN
SASOIKO FRUTA

8 KCAL.346
H.C.42 LIP:8 P:20 KM 0

DILISTA BARAZKITXOEKIN
LEGATZA LABEAN
PIPERRADAREKIN
SASOIKO FRUTA

9 KCAL.321
H.C.41 LIP:6 P:9 KM 0

LEKAK OLIO ERREAZ
PATATA TORTILA LABEAN
TOMATE OZPINDUAREKIN
JOGURTA

10 KCAL.402
H.C.62 LIP:13 P:7 KM 0

ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN
URDAIAZPIKO KROKETAK
ENTSALADAREKIN
SASOIKO FRUTA

13 KCAL.446
H.C.53 LIP:16 P:19 EKO

ESPIRALAK BOLONESA ERARA
HARAGI ALBONDIGA
EHIZA EARA
SASOIKO FRUTA

14 KCAL.319
H.C.32 LIP:6 P:13 KM 0 KM 0

BABARRUN GORRIAK BARAZKIEKIN
LEGATZA LABEAN
MAIONESA ETA LIMOIAREKIN
SASOIKO FRUTA

15 KCAL.281
H.C.19 LIP:12 P:7 KM 0

4 BARAZKIJAKO KREMA
FRANTZIAR TORTILA
ENTSALADAREKIN
JOGURTA

16 KCAL.397
H.C.55 LIP:10 P:16 KM 0

3 DELIZIADUN ARROZA
HEGALUZEA TOMATEAREKIN
PIPERRADAREKIN
SASOIKO FRUTA

17 KCAL.309
H.C.40 LIP:4 P:21 KM 0

DILISTA BARAZKITXOEKIN
INDIOILAR GISATUA
SASOIKO FRUTA

20 KCAL.432
H.C.57 LIP:6 P:8 KM 0

PORRUPATATA
URDAIAZPIKO ETA GAZTA LIBURUXKAK
LETXUGAREKIN
SASOIKO FRUTA

21 KCAL.451
H.C.38 LIP:21 P:27 EKO

MAKARROIA INTEGRALAK ETXEKO
TOMATEREKIN
OILASKO IZTER ERREA
PIPER KONFITATUEKIN
JOGURTA

22 KCAL.349
H.C.41 LIP:12 P:17 KM 0

GARBATZUAK ERREGOSIAK
LEGATZA LABEAN
DONOSTIARRA SALTSAN
SASOIKO FRUTA

23 KCAL.353
H.C.49 LIP:8 P:7 KM 0

KALABAZIN PUREA
PATATA TORTILA LABEAN
PERRETIXIKO BARATXURIEKIN
SASOIKO FRUTA

24 KCAL.418
H.C.47 LIP:16 P:19 KM 0

LANDAKO ARROZA
TXERRI XOLOMO FRESKOA
ENTSALADAREKIN
SASOIKO FRUTA

27 KCAL.525
H.C.64 LIP:15 P:18 EKO KM 0

ESPIRALAK BARATXURI KUTSUAREKIN
HANBURGESA
JARDINERA ERARA
SASOIKO FRUTA

28 KCAL.350
H.C.45 LIP:10 P:20 KM 0 KM 0

DILISTAK BARAZKIEKIN
LEGATZA LABEAN
ENTSALADAREKIN
SASOIKO FRUTA

29 KCAL.271
H.C.18 LIP:14 P:12 KM 0

BARAZKI KREMA
FRANTZIAR TORTILA
TOMATE XERRATUAREKIN
JOGURTA

30 KCAL.423
H.C.57 LIP:12 P:18 KM 0

ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN
OILASKO BULARKIA ARRAUTZA-IRINETAN
LETXUGAREKIN
SASOIKO FRUTA

31

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



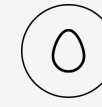
Km 0



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.

