

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

3

KCAL.347
H.C.52 LIP.6 P.15

KM 0

ELTZEKO DILISTAK
URDIAIAZPIKO ETA GAZTA FLAMENKINAK
LETXUGAREKIN
SASOIKO FRUTA

4

KCAL.475
H.C.65 LIP.13 P.20

EKO

ESPIRALAK BARATXURI KUTSUAREKIN
HEGALUZZA TOMATEAREKIN
SASOIKO FRUTA

5

KCAL.286
H.C.31 LIP.6 P.8

KM 0

4 BARAZKIJAKO PUREA
PATATA TORTILA LABEAN
ENTSALADAREKIN
JOGURTA
SASOIKO FRUTA

6

KCAL.350
H.C.44 LIP.8 P.16

KM 0

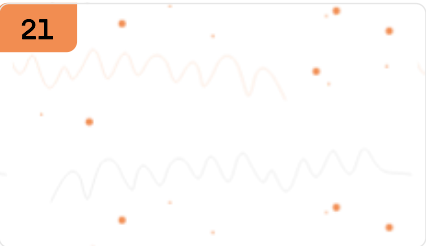
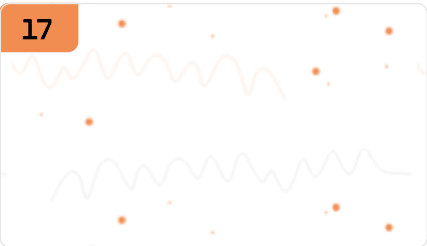
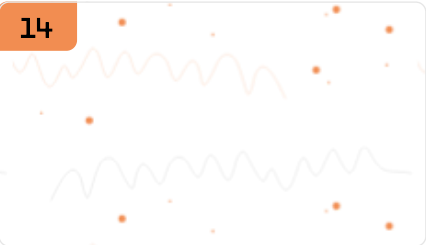
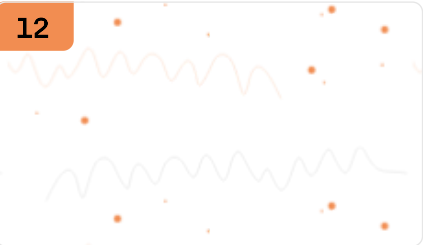
PATATAK ERRIOXAR ERARA
LEGATZA LABEAN
DONOSTIARRA SALTAN
SASOIKO FRUTA

7

KCAL.273
H.C.31 LIP.1 P.16

KM 0

LEKAK PIPERRAUTSETAN
OILASKO BULARKIA
LETXUGAREKIN
SASOIKO FRUTA



24

KCAL.328
H.C.34 LIP.6 P.16

KM 0

BROKOLIA OLIO ERREAZ
SOLOMO ONDUA PLANTXAN
PERRETXIKO BARATXURIEKIN
SASOIKO FRUTA

25

KCAL.361
H.C.47 LIP.8 P.14

HARAGI PAELLA
BAKAILAOA ARRATZEZTATUA
MAIONESAREKIN
SASOIKO FRUTA

26

KCAL.394
H.C.44 LIP.14 P.15

KM 0

DILISTAK TXORIZOAREKIN
FRANTZIAR TORTILA
ENTSALADAREKIN
SASOIKO FRUTA

27

KCAL.389
H.C.30 LIP.13 P.14

KM 0

KALABAZA KREMA
HANBURGESA
JARDINERA ERARA
JOGURTA

28

KCAL.257
H.C.27 LIP.4 P.15

KM 0

BARBARRUN TXURI GISATUAK
OILASKO BULARKIA
PIPER GORRI ETA BERDEEKIN
SASOIKO FRUTA

31

KCAL.318
H.C.35 LIP.8 P.11

KM 0

LEKAK BARATXURIEKIN
FRANTZIAR TORTILA
LETXUGAREKIN
SASOIKO FRUTA

ALÉRGENOS



GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



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

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

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.

askora.eus