

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

3

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

KM 0

ELTZEKO DILISTAK
URDAIAZPIKO 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 BARAZKIEKAKO PUEA
PATATA TORTILA LABEAN
ENTZALADAREKIN
JOGURTA
SASOIKO FRUTA

6

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

KM 0

PATATAK ERRIOXAR ERARA
LEGATZA LABEAN
DONOSTIARRA SALTSAN
SASOIKO FRUTA

7

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

KM 0

LEKAK PIPERRAUTSETAN
OILASKO BULARKIA
LETXUGAREKIN
SASOIKO FRUTA

10

KCAL.413
H.C.49 LIP:15 P:9

KM 0

KALABAZIN KREMA
HEGATZI SALTIXTAK
PATATA PUEAREKIN
SASOIKO FRUTA

11

KCAL.339
H.C.42 LIP:12 P:17

ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN
BAKAILAOA LABEAN
AJORRIERO ERARA
JOGURTA
SASOIKO FRUTA

12

KCAL.274
H.C.32 LIP:1 P:14

KM 0

BABARRUN GORRIAK BARAZKIEKIN
INDIOILAR GISATUA
SASOIKO FRUTA

13

KCAL.408
H.C.41 LIP:19 P:19

KM 0

PORRUPATATA
TXERRI XOLOMO FRESKOA ENPANATUA
TXANPIÑOIEKIN
SASOIKO FRUTA

14

KCAL.340
H.C.41 LIP:5 P:8

KM 0

AZALOREA OLIO ERREAZ
PATATA TORTILA LABEAN
ENTZALADAREKIN
SASOIKO FRUTA

17

KCAL.380
H.C.59 LIP:6 P:15

KM 0

DILISTA BARAZKITXOEKIN
URDAIAZPIKO ETA GAZTA LIBURUXKAK
LETXUGAREKIN
SASOIKO FRUTA

18

KCAL.315
H.C.32 LIP:8 P:9

KM 0

4 BARAZKIEKAKO PUEA
HARAGI ALBONDIGA
EHIZA SALTSAN
SASOIKO FRUTA

19

KCAL.375
H.C.37 LIP:14 P:21

EKO

MAKARROI INTEGRALAK NAPOLITANA ERARA
LEGATZA LABEAN
SALTSA BERDEAN
JOGURTA
SASOIKO FRUTA

20

KCAL.555
H.C.46 LIP:24 P:28

KM 0

GARBANTZUAK BARAZKIEKIN
OILASKO IZTER ERREA
PIPERREKIN
SASOIKO FRUTA

21

KCAL.300
H.C.46 LIP:5 P:7

EKO

ETXEKO ZOPA "EKO" FIDEOEKIN
PATATA TORTILA LABEAN
ENTZALADAREKIN
SASOIKO FRUTA

24

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

KM 0

BROKOLIA OLIO ERREAZ
SOLOMO ONDUA PLANTXAN
PERRETIXIKO BARATXURIEKIN
SASOIKO FRUTA

25

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

HARAGI PAELLA
BAKAILAOA ARRATZETZATUA
MAIONESAREKIN
SASOIKO FRUTA

26

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

KM 0

DILISTAK TXORIZOAREKIN
FRANTZIAR TORTILA
ENTZALADAREKIN
SASOIKO FRUTA

27

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

KM 0

KALABAZA KREMA
HANBURGESA
JARDINERA ERARA
JOGURTA
SASOIKO FRUTA

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