

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

1

2

3

4

7

KCAL.408
H.C.44 LIP:15 P:19

DILISTA BARAZKITXOEKIN
HANBURGESA
ENTZALADA NAHASIAREKIN
SASOIKO FRUTA

8

KCAL.351
H.C.50 LIP:8 P:7

KALABAZA KREMA
PATATA TORTILA LABEAN
TOMATEDUN ENTZALADAREKIN
SASOIKO FRUTA

9

KCAL.320
H.C.53 LIP:2 P:19

MAKARROI INTEGRALAK ETXEKO TOMATEREKIN
OILASKO BULARKIA
ENTZALADA ILUSTRATUAREKIN
SASOIKO FRUTA

10

KCAL.339
H.C.39 LIP:14 P:12

LEKAK OLIO ERREAZ
INDIOILAR ROTI-A
ETXEKO SALTSAN
SASOIKO FRUTA

11

KCAL.370
H.C.41 LIP:15 P:16

ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN
LEGATZA LABEAN
BARATXURI ETA PERREXIL ERREAREKIN
JOGURT NATURALA

14

KCAL.391
H.C.52 LIP:14 P:16

MAKARROI INTEGRALAK ETXEKO TOMATE ETA
GAZTAREKIN
FRANTZIAR TORTILA
ENTZALADAREKIN
SASOIKO FRUTA

15

KCAL.360
H.C.37 LIP:13 P:21

GARBATZU GISATUAK
LEGATZA LABEAN
ENTZALADA ILUSTRATUAREKIN
JOGURT NATURALA

16

KCAL.289
H.C.29 LIP:10 P:15

AZALOREA PIPERRAUTSETAN
INDIOILAR ERREGOSIA
SASOIKO FRUTA

17

KCAL.352
H.C.49 LIP:10 P:16

3 DELIZIADUN ARROZA
BAKAILAOA LABEAN
DONOSTIARRA SALTSAN
SASOIKO FRUTA

18

KCAL.453
H.C.30 LIP:19 P:32

MARMITAKOA
OILASKO IZTER ERREA
LETXUGAREKIN
SASOIKO FRUTA

21

KCAL.325
H.C.51 LIP:6 P:12

ETXEKO ZOPA "EKO" FIDEO INTEGRALEKIN
DILISTA BARAZKITXOEKIN
SASOIKO FRUTA

22

KCAL.391
H.C.61 LIP:13 P:11

ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN
FRANTZIAR TORTILA
LETXUGAREKIN
SASOIKO FRUTA

23

KCAL.360
H.C.33 LIP:14 P:9

4 BARAZKIEKIN PUREA
URDIAZPIKO KROKETAK
ENTZALADAREKIN
JOGURT NATURALA

24

KCAL.414
H.C.64 LIP:10 P:13

GARBANTZUAK BARAZKIEKIN
PATATA TORTILA LABEAN
ENTZALADA ILUSTRATUAREKIN
SASOIKO FRUTA

25

KCAL.323
H.C.31 LIP:6 P:14

LEKAK BARATXURIEKIN
LEGATZA LABEAN
MAIONESAREKIN
SASOIKO FRUTA

28

KCAL.444
H.C.52 LIP:19 P:13

ARROZA BARAZKIEKIN
HARAGI ALBONDIGA
ETXEKO SALTSAN
SASOIKO FRUTA

29

KCAL.384
H.C.48 LIP:12 P:20

MAKARROI INTEGRALAK BOLONESA ERARA
LEGATZA LABEAN
ENTZALADAREKIN
SASOIKO FRUTA

30

KCAL.280
H.C.30 LIP:13 P:9

BARBARRUN TXURI GISATUAK
FRANTZIAR TORTILA
TOMATEDUN ENTZALADAREKIN
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

6

7

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