

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

5

KCAL.380
H.C.54 LIP:6 P:17

KM 0

ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN
OILASKO BULARKIA
PIPERREKIN
SASOIKO FRUTA

6

KCAL.365
H.C.48 LIP:13 P:13

KM 0



PORRUPATATA
HANBURGESA
ENTSALADA ILUSTRATUAREKIN
SASOIKO FRUTA

7

KCAL.372
H.C.49 LIP:10 P:19

EKO



KM 0

MAKARROI INTEGRALAK ETXEKO TOMATE ETA
GAZTAREKIN
LEGATZA LABEAN
ENTSALADA NAHASIAREKIN
SASOIKO FRUTA

8

KCAL.316
H.C.31 LIP:9 P:9

KM 0

LEKAK BARATXURIEKIN
PATATA TORTILA LABEAN
TOMATEDUN ENTSALADAREKIN
JOGURT NATURALA

9

KCAL.204
H.C.35 LIP:3 P:4

KM 0

KALABAZIN KREMA
OILASKO ERREGOSIA
SASOIKO FRUTA

12

13

KCAL.353
H.C.51 LIP:12 P:12

EKO

KM 0

MAKARROI INTEGRALAK ETXEKO TOMATEREKIN
FRANTZIAR TORTILA
ENTSALADAREKIN
SASOIKO FRUTA

14

KCAL.470
H.C.39 LIP:20 P:31

KM 0

BARBARRUN TXURIAK BARAZKIEKIN
OILASKO IZTER ERREA
ENTSALADA ILUSTRATUAREKIN
JOGURT NATURALA

15

KCAL.346
H.C.25 LIP:15 P:5

KM 0

BARAZKI KREMA
TXERRI XERRA BERE ZUKUAN
ENTSALADA NAHASIAREKIN
SASOIKO FRUTA

16

KCAL.348
H.C.35 LIP:7 P:16

KM 0



AZALOREA AJOARRIERO ERARA
HEGALUZEA TOMATEAREKIN
SASOIKO FRUTA

19

KCAL.367
H.C.56 LIP:6 P:14

KM 0

ELTZEKO DILISTAK
PATATA TORTILA LABEAN
ENTSALADAREKIN
SASOIKO FRUTA

20

KCAL.413
H.C.38 LIP:20 P:15

KM 0

ARROZA BARAZKIEKIN
TXERRI XERRA OGI-ARRAILATUAREKIN
JOGURT NATURALA

21

KCAL.341
H.C.46 LIP:11 P:17

EKO



MAKARROI INTEGRALAK NAPOLITANA ERARA
BAKAILAOA LABEAN
DONOSTIARRA SALTAN
SASOIKO FRUTA

22

KCAL.307
H.C.36 LIP:8 P:17

KM 0



BARAZKI PUREA
OILASKO BULARKIA
TOMATEDUN ENTSALADAREKIN
SASOIKO FRUTA

23

KCAL.301
H.C.28 LIP:10 P:13

BARAZKI MENESTRA
TXERRI GISATUA BARAZKIEKIN
SASOIKO FRUTA

26

KCAL.250
H.C.36 LIP:6 P:15

KM 0



LEKAK OLIO ERREAZ
BAKAILAOA BIZKAITAR ERARA
SASOIKO FRUTA

27

KCAL.367
H.C.57 LIP:6 P:18

KM 0

ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN
OILASKO BULARKIA
ENTSALADA ILUSTRATUAREKIN
SASOIKO FRUTA

28

KCAL.357
H.C.21 LIP:14 P:19

KM 0



BABARRUN GORRIAK BARAZKIEKIN
TXERRI XOLOMO FRESKOA
LETXUGA ETA TIPULINA ENTSALADAREKIN
JOGURT NATURALA

29

KCAL.286
H.C.34 LIP:9 P:13

KM 0



KALABAZA PUREA
LEGATZA LABEAN
BARATXURI ETA PERREXIL ERREAREKIN
SASOIKO FRUTA

30

KCAL.420
H.C.48 LIP:16 P:19

KM 0

DILISTAK BARAZKIEKIN
HARAGI ALBONDIGA
ENTSALADAREKIN
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