

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

<p>3 <i>KCAL.466 H.C.33 LIP.16 P.18</i> KM 0</p> <p>Lekak patata eta azenarioarekin Txerri xolomo freskoa enpanatua barazkitxoekin Sasoiko fruta</p>	<p>4 <i>KCAL.287 H.C.38 LIP.6 P.18</i> EKO Landare-proteina</p> <p>Pasta etxeko tomaterekin Legatza labean koxkera saltsan Jogurta Sasoiko fruta</p>	<p>5 <i>KCAL.277 H.C.29 LIP.13 P.6</i> KM 0</p> <p>Barbarrun txuri gisatuak Frantziar tortila entsaladarekin Sasoiko fruta</p>	<p>6 <i>KCAL.362 H.C.39 LIP.12 P.12</i> KM 0</p> <p>Kalabazin krema Hanburgesa perretxikoekin Sasoiko fruta</p>	<p>7 <i>KCAL.323 H.C.48 LIP.5 P.13</i> KM 0</p> <p>3 deliziadun arroza Bakailaoa irineztatuta piperradarekin Sasoiko fruta</p>
<p>10 <i>KCAL.319 H.C.25 LIP.13 P.6</i> KM 0</p> <p>4 barazkietako purea Patata tortila labean entsaladarekin Jogurta Sasoiko fruta</p>	<p>11 <i>KCAL.335 H.C.41 LIP.2 P.25</i> KM 0</p> <p>Eltzeko dilistak Palometa labean tomate saltsarekin Sasoiko fruta</p>	<p>12 <i>KCAL.340 H.C.35 LIP.7 P.14</i> KM 0</p> <p>Espinakak patatarekin Txahalki gisatua Sasoiko fruta</p>	<p>13 <i>KCAL.333 H.C.47 LIP.4 P.20</i> KM 0</p> <p>Paella mistoa Oilasko bularkia txanpiñoiak tipulaztatuekin Sasoiko fruta</p>	<p>14 <i>KCAL.468 H.C.47 LIP.18 P.17</i> KM 0</p> <p>Garbantuak barazkiekin Txerri pernilla piper karamelizatuekin Sasoiko fruta</p>
<p>17 <i>KCAL.309 H.C.35 LIP.10 P.10</i> EKO</p> <p>Etxeko zopa fideoekin Haragi albondiga etxeko saltsan Sasoiko fruta</p>	<p>18 KM 0</p> <p>Brokolia olio erreaz Babarrun gorriak barazkiekin Sasoiko fruta</p>	<p>19 <i>KCAL.391 H.C.52 LIP.10 P.18</i> Landare-proteina</p> <p>Arroza etxeko tomatearekin Legatza arrautzeztatua piperradarekin Sasoiko fruta</p>	<p>20 <i>KCAL.515 H.C.40 LIP.20 P.23</i> KM 0</p> <p>Barazki purea Oilasko izter errea pepitoria saltsan Sasoiko fruta</p>	<p>21 <i>KCAL.415 H.C.34 LIP.20 P.25</i> EKO KM 0</p> <p>Makarroiak napolitana erara Txerri xolomo freskoa entsaladarekin Jogurta Sasoiko fruta</p>
<p>24 <i>KCAL.379 H.C.46 LIP.9 P.14</i> KM 0</p> <p>Eltzeko dilistak Frantziar tortila piperrekin Sasoiko fruta</p>	<p>25 <i>KCAL.365 H.C.38 LIP.4 P.14</i> KM 0</p> <p>Porrupatata Oilasko bularkia enpanatua letxugarekin Sasoiko fruta</p>	<p>26 <i>KCAL.424 H.C.41 LIP.18 P.16</i> KM 0</p> <p>Garbantuak erregosiak Txerri pernilla perretxikoekin Sasoiko fruta</p>	<p>27 <i>KCAL.298 H.C.39 LIP.6 P.17</i> KM 0</p> <p>Landako arroza Bakailaoa labean salta berdean Jogurta Sasoiko fruta</p>	<p>28 <i>KCAL.321 H.C.33 LIP.7 P.13</i> KM 0</p> <p>Barazki purea Indioilar erregosia Sasoiko fruta</p>

Nutrizio-balorazioaren bidez emandako datuak orientagarriak dira eta iturri bibliografikoetan daude oinarrituta, haur bakoitzaren jardueraren fisikoa, sexua eta adina kontutan hartu gabe. 40g-ko ogi razioa kontutan hartu da eta asteatero zerbitzen den ogia integrala da.

Menuaren diseinua:
Askorako Kalitate Saila

■ Landare-proteina

GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



MSC arraina



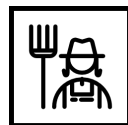
Estatuko haragia



Denboraldiko produktua



Aukera jasagarria



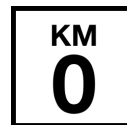
Bertako ekoizleak



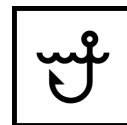
Arrain urdina



Ogi integrala



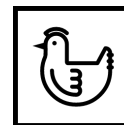
Km 0



Arrain freskoa



Errigora



Arrautza freskoak



Ekologikoa



Integrala

ALERGENOAK



Glutena



Arrautzak



Arraina



Moluskuak



Krustazeoak



Esnekiak



Apioa



Sesamo aleak



Oskoldun fruituak



Kakahueteak



Soja



Eskuzuriak



Mostaza



Sufre dioxidoa eta sulfitoak

AFARIANTZAKO AHOLKUAK

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

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.