

## ASTELEHENA

## ASTEARTEA

## ASTEAZKENA

## OSTEGUNA

## OSTIRALA

**1**

**2** *KCAL.363*  
*H.C.45 LIP.11 P.14*

Eltzeko dilistak  
Frantziar tortila txanpiñoiak tipulaztatuekin  
Sasoiko fruta

**3** *KCAL.328*  
*H.C.34 LIP.7 P.18*

Patatak Errioxar erara  
Txerri xolomo ontzua pistoarekin  
Jogurta

**4** *KCAL.386*  
*H.C.36 LIP.15 P.8*

Ilar krema  
Hegazti salbitxak piperrekin  
Jogurta  
Sasoiko fruta

**5** *KCAL.243*  
*H.C.27 LIP.7 P.13*

Barbarrun txuri gisuak  
Legatza labean kokkera saltsan  
Sasoiko fruta

**8** *KCAL.398*  
*H.C.34 LIP.11 P.11*

Barazki purea  
Pernil xerra birrineztatua piperrekin  
Sasoiko fruta

**9** *KCAL.527*  
*H.C.45 LIP.25 P.28*

Pasta karbonara erara  
Oilasko izter errea perretxiko baratxuriekin  
Sasoiko fruta

**10** *KCAL.337*  
*H.C.42 LIP.8 P.21*

Dilista barazkitxoekin  
Bakailaoa labean saltsa berdean  
Sasoiko fruta

**11** *KCAL.321*  
*H.C.41 LIP.6 P.9*

Lekak olio erreaz  
Patata tortila labean tomate ozpinduarekin  
Jogurta  
Sasoiko fruta

**12** *KCAL.402*  
*H.C.62 LIP.13 P.7*

Arroza etxeko tomatearekin  
Urdaiazpiko krocketak entsaladarekin  
Sasoiko fruta

**15** *KCAL.364*  
*H.C.39 LIP.8 P.12*

Brokolia olio erreaz  
Haragi albondiga ehiza eara  
Sasoiko fruta

**16** *KCAL.316*  
*H.C.32 LIP.4 P.17*

Babarrun gorriak barazkiekin  
Legatza arrautzetatua maionesa eta limoiarekin  
Sasoiko fruta

**17** *KCAL.349*  
*H.C.24 LIP.11 P.15*

4 barazkietako krema  
Indioilar erregosia pepitoria saltsan  
Jogurta  
Sasoiko fruta

**18** *KCAL.341*  
*H.C.48 LIP.4 P.20*

3 deliziadun arroza  
Palometa labean tomate saltsarekin  
Sasoiko fruta

**19** *KCAL.357*  
*H.C.41 LIP.7 P.24*

Dilistak txorizoarekin  
Oilasko bularkia entsaladarekin  
Sasoiko fruta

**22** *KCAL.432*  
*H.C.57 LIP.6 P.8*

Porrupatata  
Urdaiazpiko eta gazta liburuxkak letxugarekin  
Sasoiko fruta

**23** *KCAL.451*  
*H.C.38 LIP.21 P.27*

Pasta etxeko tomaterekin  
Oilasko izter errea piper konfitatuekin  
Jogurta  
Sasoiko fruta

**24** *KCAL.349*  
*H.C.41 LIP.12 P.17*

Garbatzuak erregosiak  
Legatza labean Donostiarra saltsan  
Sasoiko fruta

**25**

**26**

**29** *KCAL.315*  
*H.C.26 LIP.7 P.14*

Azalorea olio erreaz  
Txahal lepoaldea saltsan  
Sasoiko fruta

**30** *KCAL.371*  
*H.C.43 LIP.14 P.14*

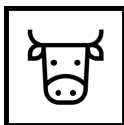
Dilistak barazkiekin  
Frantziar tortila entsaladarekin  
Sasoiko fruta

**31**

GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



MSC arraina



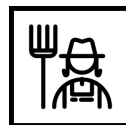
Estatuko haragia



Denboraldiko produktua



Aukera jasangarria



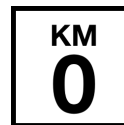
Bertako ekoizleak



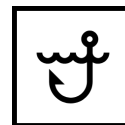
Arrain urdina



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 etetik planifika dezazun, eguerdian zer bazkaldu duzun kontuan hartuta.