

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

1 KCAL.302
H.C.31 LIP:8 P:22 KM 0 🌱

DILISTA ERREGOSIAK
🍌 🍌
BAKAILAOA LABEAN
BIZKAITAR SALTSAN
👉
JOGURTA
🍌

2 KCAL.361
H.C.52 LIP:5 P:8 KM 0

BARAZKI PUREA
🍌
PATATA TORTILA LABEAN
KALABAZIN SALTEATUAREKIN
🍌 🍌
SASOIKO FRUTA

3 KCAL.506
H.C.52 LIP:21 P:25 KM 0

ARROZA ETXeko TOMATEAREKIN
OILASKO IZTER ERREA
LETXUGAREKIN
SASOIKO FRUTA

4 KCAL.376
H.C.44 LIP:12 P:19 KM 0 🌱

GARBATZU GISATUAK
🍌
TXERRI XOLOMO ONTZUTUA
PIPER KONFITATUEKIN
SASOIKO FRUTA

7 KCAL.413
H.C.45 LIP:14 P:14 KM 0

DILISTA BARAZKITXOEKIN
🍌
SALTIXITXAK
PIPERREKIN
🍌
SASOIKO FRUTA

8 KCAL.453
H.C.56 LIP:8 P:8 KM 0

PORRUPATATA
🍌
URDAIAZPIKO ETA GAZTA LIBURUXKAK
ENTSALADAREKIN
🍌 🍌 🍌 🍌 🍌 🍌 🍌 🍌
SASOIKO FRUTA

9 KCAL.367
H.C.45 LIP:8 P:23 EKO 🌱

KIRIBILKIAK KARBONARA ERARA
🍌 🍌
PALOMETA LABEAN TOMATE SALTSAREKIN
👉
SASOIKO FRUTA

10 KCAL.397
H.C.47 LIP:15 P:10 KM 0

PATATAK ERRIOXAR ERARA
🍌
FRANTZIAR TORTILA
PERRETXIKO BARATXURIEKIN
🍌
SASOIKO FRUTA

11 KCAL.198
H.C.24 LIP:4 P:4 KM 0

KALABAZIN KREMA
🍌
OILASKO ERREGOSIA
JOGURTA
🍌

14 KCAL.442
H.C.40 LIP:10 P:15 KM 0 🌱

BROKOLIA OLIO ERREAZ
🍌
HANBURGESA
JARDINERA ERARA
🍌
SASOIKO FRUTA

15 KCAL.337
H.C.43 LIP:6 P:20 EKO

ELTZEKO DILISTAK
🍌
LEGATZA LABEAN
SALSA BERDEAN
👉
SASOIKO FRUTA

16 KCAL.295
H.C.34 LIP:4 P:8 KM 0

4 BARAZKIEKIN PUREA
PATATA TORTILA LABEAN
PIPER KAMELIZATUEKIN
🍌 🍌
JOGURTA
🍌

17 KCAL.392
H.C.43 LIP:11 P:13 EKO

ETXEKO ZOPA FIDEOEKIN
🍌
TXERRI GAZI-GOZOA
🍌 🍌
SASOIKO FRUTA

18 KCAL.351
H.C.49 LIP:10 P:15 EKO 🌱

PASTA ETXEKO TOMATEREKIN
🍌
BAKAILAOA ARRATUZEZTATUA
TOMATE XERRATUAREKIN
🍌 🍌 🍌 🍌
SASOIKO FRUTA

21 KCAL.348
H.C.59 LIP:7 P:8 KM 0

3 DELIZIADUN ARROZA
🍌
URDAIAZPIKO KROKETAK
LETXUGAREKIN
🍌 🍌 🍌 🍌 🍌
SASOIKO FRUTA

22 KCAL.358
H.C.28 LIP:7 P:14 KM 0 🌱

BARAZKI MENESTRA
TXAHALKI GISATUA
SASOIKO FRUTA

23 KCAL.268
H.C.26 LIP:8 P:16 KM 0 EKO

BARBARRUN TXURI GISATUAK
🍌
LEGATZA ARRATUZEZTATUA
PIPERRADAREKIN
🍌 🍌
SASOIKO FRUTA

24 KCAL.339
H.C.39 LIP:6 P:23 EKO KM 0

ESPAGETIAK NAPOLITANA ERARA
🍌 🍌 🍌
OILASKO BULARKIA
PIPERREKIN
JOGURTA
🍌

25 KCAL.371
H.C.43 LIP:14 P:14 KM 0

DILISTA BARAZKITXOEKIN
🍌
FRANTZIAR TORTILA
ENTSALADAREKIN
🍌 🍌
SASOIKO FRUTA

28 KCAL.403
H.C.63 LIP:3 P:13 KM 0 EKO

BARAZKI PUREA
🍌
PASTA BOLOGNESAREKIN BEGETALAREKIN
🍌 🍌
SASOIKO FRUTA

29 KCAL.337
H.C.45 LIP:7 P:20 KM 0 🌱

BARBARRUN GORRIKAK TXORIZOAREKIN
🍌
BAKAILAOA LABEAN
DONOSTIARRA SALTSAN
👉
SASOIKO FRUTA

30 KCAL.434
H.C.30 LIP:16 P:23 KM 0

LEKAK PIPERRAUTSETAN
🍌
OILASKO IZTER ERREA
TXIPS PATATEKIN
SASOIKO FRUTA

31 KCAL.339
H.C.41 LIP:11 P:13 KM 0

BARAZKI PAELLA
HARAGI ALBONDIGA
ETXEKO SALTSAN
🍌
JOGURTA
🍌

ALÉRGENOS



Glutena



Arrautzak



Arraina



Moluskuak



Krustazeoak



Esnekiak



Apioa



Sesamo aleak



Oskoldun fruituak



Kakahueteak



Soja



Eskuzuriak



Mostaza



Sufre dioxidoa eta sulfitoak

GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



MSC arraina



Estatuko haragia



Denboraldiko produktua



Aukera jasangarria



Bertako ekoizleak



Arrain urdina



Km 0



Arrain freskoa



Errigora



Arrautza freskoak



Ekologikoa



Integralka

Menu bakoitzak 40g-ko ogi ano batekin eskaintzen da, eta asteartero ogia integralka izaten da

Menuaren diseinua:
Askorako Kalitate Saila

AFARIENTZAKO AHOLKUAK

Egunak

BAZKARIAK



1

Pasta /Arroza
Arrautza
Fruta

2

Barazkiak
Txerria
Esneki postrea

3

Lekaleak
Arrain txuria
Fruta

4

Zopa
Haragi txuria
Esneki postrea

5

Patata
Txekorria
Fruta

6

Barazkia
Arrain urdina
Esneki postrea

7

Lekaleak
Arrautza
Fruta

Egunak

AFARIAK



1

Barazkiak
Haragi txuria
Esneki postrea

2

Patata
Arrain urdina
Fruta

3

Barazkia
Txekorria
Esneki postrea

4

Pasta/Arroza
Arrain txuria
Fruta

5

Barazkia
Arrautza
Esneki postrea

6

Zopa
Haragi txuria
Fruta

7

Barazkia
Arrain txuria
Esneki postrea

*Koadroa gutxi-gora beherakoa da, menua etxetik planifika dezazun, eguerdian zer bazkaldu duzun kontuan hartuta.

