

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

3 KCAL.346
H.C.28 LIP:11 P:11 KM 0

4 BARAZKIETAKO KREMA
TXERRI XERRA BERE ZUKUAN
PERRETIXIKOEKIN
SASOIKO FRUTA

4 KCAL.243
H.C.28 LIP:7 P:13 KM 0 ♻️

BARBARRUN TXURI GISATUAK
¹⁰
BAKAILAOA LABEAN
SAL TSA BERDEAN
➡️
SASOIKO FRUTA

5 KCAL.449
H.C.48 LIP:5 P:6 KM 0 ♻️

PORRUSALDA
¹⁰
PATATA TORTILA LABEAN
PIPERREKIN
➡️
SASOIKO FRUTA

6 KCAL.284
H.C.37 LIP:6 P:20 EKO KM 0

PASTA ETXEKO TOMATEREKIN
¹⁰
OILASKO BULARKIA
ENTSALADAREKIN
¹⁰
JOGURTA
⓪

7 KCAL.366
H.C.65 LIP:2 P:13 KM 0

LANDAKO ARROZA
DILISTA GISATUAK
¹⁰
SASOIKO FRUTA

10 KCAL.363
H.C.51 LIP:6 P:7 KM 0

BARAZKI PUREA
¹⁰
URDIAIAZPIKO ETA GAZTA LIBURUXKAK
ENTSALADAREKIN
¹⁰ ¹⁰ ¹⁰ ¹⁰ ¹⁰ ¹⁰ ¹⁰ ¹⁰
SASOIKO FRUTA

11 KCAL.440
H.C.33 LIP:16 P:23 EKO

ETXEKO ZOPA FIDEOEKIN
¹⁰
OILASKO IZTER ERREA
PIPERREKIN
➡️
SASOIKO FRUTA

12 KCAL.332
H.C.29 LIP:10 P:24 ♻️

GARBATZUAK ERREGOSIAK
¹⁰
PALOMETA LABEAN TOMATE SALTSAREKIN
➡️
JOGURTA
⓪

13 KCAL.318
H.C.29 LIP:8 P:11 KM 0

AZALOREA PIPERRAUTSETAN
HARAGI ALBONDIGAK EHIZTARI SALTSAN
¹⁰
SASOIKO FRUTA

14 KCAL.314
H.C.36 LIP:8 P:7 KM 0

BABARRUN GORRIAK BARAZKIEKIN
¹⁰
FRANTZIAR TORTILA
LETXUGAREKIN
➡️
SASOIKO FRUTA

17 KCAL.475
H.C.30 LIP:11 P:21 ♻️

BARAZKI MENESTRA
TXERRI XOLOMO FRESKOA
JARDINERA ERARA
SASOIKO FRUTA

18 KCAL.317
H.C.30 LIP:7 P:27 KM 0 ♻️

DILISTAK TXORIZOAREKIN
¹⁰ ¹⁰
LEGATZA ARRAUTZEZTATUA
LETXUGAREKIN
¹⁰ ¹⁰ ¹⁰
JOGURTA
⓪

19 KCAL.432
H.C.52 LIP:20 P:10 KM 0 ♻️

ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN
HEGAZTI SALT XITXAK
PERRETIXIKO BARATXURIEKIN
¹⁰ ¹⁰
SASOIKO FRUTA

20 KCAL.356
H.C.37 LIP:9 P:14 KM 0

LEKAK OLIO ERREAZ
¹⁰
INDIOILAR ERREGOSIA
SASOIKO FRUTA

21 KCAL.454
H.C.54 LIP:20 P:11 EKO KM 0

MAKARROIAK NAPOLITANA ERARA
¹⁰
BAKAILAO KROKETAK
ENTSALADAREKIN
¹⁰ ¹⁰ ¹⁰ ¹⁰ ¹⁰ ¹⁰ ¹⁰ ¹⁰
SASOIKO FRUTA

24 KCAL.355
H.C.40 LIP:7 P:9 KM 0

ESPINAKA GRATINATUAK BEXAMELAREKIN
¹⁰ ¹⁰ ¹⁰
PATATA TORTILA LABEAN
LETXUGAREKIN
¹⁰ ¹⁰
SASOIKO FRUTA

25 KCAL.472
H.C.35 LIP:21 P:22 KM 0

KALABAZIN PUREA
¹⁰
OILASKO IZTER ERREA
TXANPIÑOIAK TIPULAZTATUEKIN
SASOIKO FRUTA

26 KCAL.402
H.C.30 LIP:15 P:20 KM 0

DILISTAK BARAZKIEKIN
¹⁰
TXERRI PERNILA
PANACHEAREKIN
JOGURTA
⓪

27 KCAL.405
H.C.52 LIP:12 P:13 ♻️

LANDAKO ARROZA
HANBURGESA
ETXEKO SALTSAN
¹⁰
SASOIKO FRUTA

28 KCAL.271
H.C.26 LIP:9 P:12 KM 0 ♻️

BARBARRUN TXURI GISATUAK
¹⁰
LEGATZA LABEAN
PIPERRADAREKIN
➡️
SASOIKO FRUTA

31 KCAL.360
H.C.45 LIP:6 P:17 KM 0 ♻️

PATATAK ERRIOXAR ERARA
¹⁰
TXERRI XOLOMO ONTZUTUA
PISTOAREKIN
SASOIKO FRUTA

ALÉRGENOS



GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



Menu bakoitzak 40g-ko ogi ano batekin eskaintzen da, eta asteartero ogia integrala 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.

