

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

**1** KCAL.305  
H.C.22 LIP:13 P:10 KM 0

ASKOTARIKO BARAZKI PUREA  
 HEGAZTI SALTXTXAK  
 LETXUGAREKIN  
 JOGURTA

**2** KCAL.348  
H.C.48 LIP:7 P:22 EKO Q KM 0

PASTA BOLONESA ERARA  
 LEGATZA LABEAN BARATXURI ETA PERREXIL  
 BIRFRIJUAREKIN  
 SASOIKO FRUTA

**3** KCAL.342  
H.C.43 LIP:2 P:23 KM 0

ELTZEKO DILISTAK  
 OILASKO BULARKIA  
 PIPERREKIN  
 SASOIKO FRUTA

**4** KCAL.348  
H.C.50 LIP:3 P:10 KM 0

BROKOLIA OLIO ERREAZ  
 PATATA TORTILA LABEAN  
 TOMATE OZPINDUAREKIN  
 SASOIKO FRUTA

**7** KCAL.513  
H.C.38 LIP:19 P:23 KM 0

LEKAK OLIO ERREAZ  
 OILASKO IZTER ERREA  
 PIPERREKIN  
 SASOIKO FRUTA

**8** KCAL.367  
H.C.45 LIP:8 P:23 EKO Q KM 0

KIRIBILKIAK KARBONARA ERARA  
 PALOMETA LABEAN TOMATE SALTSAREKIN  
 SASOIKO FRUTA

**9** KCAL.379  
H.C.38 LIP:16 P:16 KM 0

GARBANTZUAK BARAZKIEKIN  
 HARAGI ALBONDIGA  
 EHIZA SALTSAN  
 JOGURTA

**10** KCAL.298  
H.C.32 LIP:5 P:14 KM 0 Q

BARAZKI PUREA  
 TXERRI XOLOMO ONTZUTUA  
 ENTSALADAREKIN  
 SASOIKO FRUTA

**11** KCAL.409  
H.C.71 LIP:8 P:10 KM 0

ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN  
 URDAIAZPIKO ETA GAZTA LIBURUXKAK  
 LETXUGAREKIN  
 SASOIKO FRUTA

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

DILISTAK BARAZKIEKIN  
 FRANTZIAR TORTILA  
 ENTSALADAREKIN  
 SASOIKO FRUTA

**15** KCAL.354  
H.C.36 LIP:9 P:12 KM 0 Q

KALABAZIN KREMA  
 BAKAILAOA ARRAUTZEZTATUA  
 PIPERREKIN  
 SASOIKO FRUTA

**16** KCAL.378  
H.C.38 LIP:14 P:18 EKO

PASTA ETXEKO TOMATE ETA GAZTAREKIN  
 TXERRI ERREGOSIA  
 JOGURTA

**17**

**18**

**21**

**22**

**23**

**24**

**25**

**28** KCAL.359  
H.C.59 LIP:8 P:7 KM 0

BARAZKI PAELLA  
 URDAIAZPIKO KROKETAK  
 ENTSALADAREKIN  
 SASOIKO FRUTA

**29** KCAL.330  
H.C.31 LIP:6 P:17 KM 0

AZALOREA PIPERRAUTSETAN  
 OILASKO GISATUA  
 SASOIKO FRUTA

**30** KCAL.275  
H.C.34 LIP:5 P:20 KM 0 Q

BARBARRUN TXURIAK TXORIZOAREKIN  
 BAKAILAOA IRINEZTATUTA  
 LETXUGAREKIN  
 JOGURTA

## 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

1

2

3

4

5

6

7

BAZKARIAK



Pasta /Arroza  
Arrautza  
Fruta

Barazkiak  
Txerria  
Esneki postrea

Lekaleak  
Arrain txuria  
Fruta

Zopa  
Haragi txuria  
Esneki postrea

Patata  
Txekorria  
Fruta

Barazkia  
Arrain urdina  
Esneki postrea

Lekaleak  
Arrautza  
Fruta

Egunak

1

2

3

4

5

6

7

AFARIAK



Barazkiak  
Haragi txuria  
Esneki postrea

Patata  
Arrain urdina  
Fruta

Barazkia  
Txekorria  
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.

