

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA MAHI MAHI	OSTIRALA
			<b>1</b>	<b>2</b> <i>KCAL.754 H.C.77 LIP.15 P.23</i> Brokolia olio erreaz Haragi albondiga etxeko saltsan Sasoiko fruta
<b>5</b> <i>KCAL.651 H.C.68 LIP.13 P.24</i> Azenario purea Txahal-orratz gisatua Sasoiko fruta	<b>6</b>	<b>7</b> <i>KCAL.602 H.C.84 LIP.15 P.12</i> Etxeko zopa fideoekin Patata tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta	<b>8</b> <i>KCAL.671 H.C.78 LIP.13 P.46</i> Espagetiak etxeko tomate eta gaztarekin Oilasko bularkia piperradarekin Bertako jogurt naturala	<b>9</b> <i>KCAL.569 H.C.65 LIP.4 P.29</i> Barbarrun gorriak barazki lokalekin Txerri xolomo ontzutua perretxioekin Sasoiko fruta
<b>12</b> <i>KCAL.846 H.C.70 LIP.19 P.25</i> Lekak olio erreaz Hamburgesa Espainiar saltsan Sasoiko fruta	<b>13</b> Etxeko barazki zopa fideoekin Garbatzu gisatuak barazki lokalekin Sasoiko fruta	<b>14</b> <i>KCAL.746 H.C.69 LIP.33 P.40</i> Pasta karbonara erera Oilasko izter errea entsaladarekin Bertako jogurt naturala	<b>15</b> <i>KCAL.865 H.C.102 LIP.10 P.16</i> Porrusalda Patata tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta	<b>16</b> <i>KCAL.641 H.C.97 LIP.9 P.34</i> Arroza bertako barazkiekin Arraina freskoa labean saltsa berdean Sasoiko fruta
<b>19</b> <i>KCAL.671 H.C.81 LIP.17 P.26</i> Dilista barazki lokalekin Frantziar tortila piperrekin Bertako sagar zukua	<b>20</b> <i>KCAL.707 H.C.96 LIP.10 P.42</i> Kiribilkiak etxeko tomaterekin Palometa baratxuri errearekin entsaladarekin Sasoiko fruta	<b>21</b> <i>KCAL.818 H.C.102 LIP.26 P.27</i> Arroza pistoarekin Txerri xerra bere zukan patata karratuekin Sasoiko fruta	<b>22</b> <i>KCAL.790 H.C.40 LIP.13 P.40</i> Ilarrak patatekin Legatza labean entsaladarekin Bertako jogurt naturala	<b>23</b> <i>KCAL.633 H.C.68 LIP.3 P.10</i> Etxeko barazki menestra Oilasko gisatua pepitoria saltsan Sasoiko fruta
<b>26</b> <i>KCAL.700 H.C.107 LIP.8 P.32</i> Paella mistoa Oilasko mokadutxoak entsaladarekin Sasoiko fruta	<b>27</b> <i>KCAL.675 H.C.72 LIP.21 P.23</i> Kalabaza purea Txerri burua etxeko saltsan Sasoiko fruta	<b>28</b> <i>KCAL.898 H.C.106 LIP.33 P.24</i> Makarroiak etxeko tomate eta gaztarekin Urdaiazpiko tortilla piperrekin Sasoiko fruta	<b>29</b> <i>KCAL.619 H.C.72 LIP.15 P.19</i> Etxeko zopa fideoekin Haragi albondiga etxeko saltsan Sasoiko fruta	<b>30</b> <i>KCAL.457 H.C.39 LIP.7 P.26</i> Barbarrun txuri gisatuak barazki lokalekin Bakailaoa labean ajoarriero erera Bertako jogurt naturala

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 asteareto zerbitzen den ogia integratuta da.

## GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



MSC arraina



Estatuko haragia



Denboraldiko produktua



Aukera jasangarria



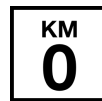
Bertako ekoizleak



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

## AFARIENTZAKO AHOLKUAK

### ☀️ BAZKARIA

#### 1. EGUNA

Pasta /Arroza  
Arrautza  
Fruta

#### 2. EGUNA

Barazkiak  
Txerria  
Esneki postrea

#### 3. EGUNA

Lekaleak  
Arrain txuria  
Fruta

#### 4. EGUNA

Zopa  
Haragi txuria  
Esneki postrea

#### 5. EGUNA

Patata  
Txekorra  
Fruta

#### 6. EGUNA

Barazkia  
Arrain urdina  
Esneki postrea

#### 7. EGUNA

Lekaleak  
Arrautza  
Fruta

### ☾️ AFARIA

#### 1. EGUNA

Barazkiak  
Haragi txuria  
Esneki postrea

#### 2. EGUNA

Patata  
Arrain urdina  
Fruta

#### 3. EGUNA

Barazkia  
Txekorra  
Esneki postrea

#### 4. EGUNA

Pasta/Arroza  
Arrain txuria  
Fruta

#### 5. EGUNA

Barazkia  
Arrautza  
Esneki postrea

#### 6. EGUNA

Zopa  
Haragi txuria  
Fruta

#### 7. EGUNA

Barazkia  
Arrain txuria  
Esneki postrea

\*Koadroa gutxi-gorri beherakoa da, menua etiketik planifikatuz, eguerdian zer bazkaldu duzun kontuan hartuta.