

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA MAHI MAHI

OSTIRALA

1	2	3	4	5
<p>8 <i>KCAL.550 H.C.64 LIP:19 P.32</i></p> <p> </p> <p>Kiribilkiak napolitana erara Txerri xolomo freskoa letxuga ozpinduarekin Sasoiko fruta</p>	<p>9 <i>KCAL.453 H.C.36 LIP:15 P.10</i></p> <p> </p> <p>Ilar tipulaztatuekin LANDAKO arrautza frijitua piperrekin Sasoiko fruta</p>	<p>10 <i>KCAL.425 H.C.33 LIP:13 P.15</i></p> <p> </p> <p>Lekak patatat eta azenarioarekin Haragi albondiga ehiza saltsan Bertako jogurt naturala </p>	<p>11 <i>KCAL.660 H.C.56 LIP:22 P.39</i></p> <p>Eltzeko dilistak Oilasko izter errea piperrekin Sasoiko fruta</p>	<p>12 <i>KCAL.524 H.C.67 LIP:19 P.19</i></p> <p>Arroza etxeko tomatearekin Arraina freskoa labean baratxuri eta perrexil erarekin Sasoiko fruta</p>
<p>15 <i>KCAL.387 H.C.43 LIP:5 P.20</i></p> <p> </p> <p>Barazki purea Oilasko bularkia piper konfitatuekin Sasoiko fruta</p>	<p>16 <i>KCAL.338 H.C.36 LIP:5 P.17</i></p> <p> </p> <p>Barbarrun gorriak barazki lokalekin Bakailaoa labean Donostiarra saltsan Bertako sagar zukua</p>	<p>17 <i>KCAL.346 H.C.34 LIP:10 P.23</i></p> <p> </p> <p>Etxeko zopa fideoekin Indioilar gisatua Bertako jogurt naturala </p>	<p>18 <i>KCAL.418 H.C.62 LIP:6 P.19</i></p> <p> </p> <p>Landako arroza Legatza labean marinela erara Sasoiko fruta</p>	<p>19 <i>KCAL.535 H.C.64 LIP:10 P.19</i></p> <p> </p> <p>Brokolia urdaiazpiko eta olio erreaz Patata tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta</p>
<p>22</p> <p> </p> <p>Arroza etxeko tomatearekin Dilista erregosiak Sasoiko fruta</p>	<p>23 <i>KCAL.511 H.C.43 LIP:13 P.16</i></p> <p> </p> <p>4 barazkietako krema Hanburgesa jardineria erara Sasoiko fruta</p>	<p>24 <i>KCAL.407 H.C.49 LIP:8 P.30</i></p> <p> </p> <p>Makarroiak milanesa erara Palometa labean etxeko tomate saltsarekin Bertako jogurt naturala </p>	<p>25 <i>KCAL.486 H.C.55 LIP:13 P.24</i></p> <p>Garbatzuak erregosiak Txerri xolomo ontzutua piperrekin Sasoiko fruta</p>	<p>26 <i>KCAL.548 H.C.53 LIP:8 P.21</i></p> <p>Bertako porrupatata Oilasko gisatua Sasoiko fruta</p>
<p>29 <i>KCAL.361 H.C.38 LIP:14 P.15</i></p> <p> </p> <p>Romaneskoa ajoarriero erara Txerri pernila letxugarekin Sasoiko fruta</p>	<p>30 <i>KCAL.475 H.C.57 LIP:17 P.24</i></p> <p> </p> <p>Pasta napolitana erara Legatza labean salta berdean Sasoiko fruta</p>			

Nutrizio-balorazioaren bidez emandako datuak orientagarriak dira eta iturri bibliografikoetan daude oinarrituta, haur bakoitzaren jardueria fisikoa, sexua eta adina kontutan hartu gabe. 40g-ko ogi razioa kontutan hartu da eta asteartero zerbitzen den ogia integrala da.

Menuaren diseinua:
Askorako Kalitate Saila

Landare-proteina

GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



MSC arraina



Estatuko haragia



Denboraldiko produktua



Aukera jasangarria



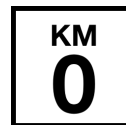
Bertako ekoizleak



Arrain urdina



Ogi integrala



Km 0



Arrain freskoa



Errigora



Arrautza freskoak



Ekologikoa



Integ

ALERGENOAK



Glutena



Arrautzak



Arraina



Moluskuak



Krustazeoak



Esnekiak



Apioa



Sesamo aleak



Oskoldun fruituak



Kakahueteak



Soja



Eskuzuriak



Mostaza



Sufre diox
suffit

AFARIENTZAKO AHOLKUAK

☀ BAZKARIA

1. EGUNA2. EGUNA3. EGUNA4. EGUNA5. EGUNA6. EGUNA7. EGUNA

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

☾ AFARIA

1. EGUNA2. EGUNA3. EGUNA4. EGUNA5. EGUNA6. EGUNA7. EGUNA

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 etxetik planifika dezazun, eguerdian zer bazkaldu duzun kontuan hartuta.