

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA MAHI MAHI

OSTIRALA

<p>2 <i>KCAL.652 H.C.111 LIP.6 P.29</i> KM 0</p> <p>Dilista gisatuak Patata tortila labean letxugarekin</p> <p> Sasoiko fruta</p>	<p>3 <i>KCAL.771 H.C.67 LIP.15 P.23</i></p> <p>Azalorea patatekin Haragi albondiga Espainiar saltsan</p> <p> Sasoiko fruta</p>	<p>4 <i>KCAL.531 H.C.41 LIP.4 P.29</i> KM 0</p> <p>Babarrun gorriak barazkiekin</p> <p> Legatza labean piperrekin</p> <p> Bertako jogurt naturala</p>	<p>5 <i>KCAL.755 H.C.102 LIP.20 P.23</i> KM 0</p> <p>Arroza etxeko tomatearekin Txerri erregosia Sasoiko fruta</p>	<p>6 <i>KCAL.650 H.C.68 LIP.12 P.27</i> KM 0</p> <p>Bertako azenario purea</p> <p> Oilasko izter errea letxugarekin</p> <p>Sasoiko fruta</p>
<p>9 <i>KCAL.668 H.C.69 LIP.13 P.26</i> KM 0</p> <p>Zerba eta espinaka purea</p> <p> Txahal-orratz gisatu etxeko saltsan</p> <p>Sasoiko fruta</p>	<p>10 <i>KCAL.758 H.C.92 LIP.13 P.38</i> KM 0</p> <p>Garbatza gisatuak barazki lokalekin</p> <p> Bakailoa labean mahonesarekin</p> <p> Sasoiko fruta</p>	<p>11 <i>KCAL.626 H.C.62 LIP.7 P.32</i> KM 0</p> <p>Lekak patatekin</p> <p> Oilasko bularkia plantxan letxugarekin</p> <p>Sasoiko fruta</p>	<p>12 <i>KCAL.498 H.C.69 LIP.7 P.37</i> EKO</p> <p>Kiribilkiak milanesa erara</p> <p> Legatza labean kokxera saltsan</p> <p> Bertako jogurt naturala</p>	<p>13 <i>KCAL.730 H.C.110 LIP.11 P.10</i> KM 0 INTEGRAL</p> <p>Barbarrun txuriak barazkiekin</p> <p> Txerri urdaiazpikoa plantxan arroza integralarekin</p> <p>Sasoiko fruta</p>
<p>16 <i>KCAL.642 H.C.88 LIP.17 P.28</i> KM 0</p> <p>Dilista gisatuak Frantziar tortila letxugarekin</p> <p> Sasoiko fruta</p>	<p>17 <i>KCAL.646 H.C.105 LIP.6 P.28</i> KM 0</p> <p>Arroza etxeko tomatearekin Solomo ondua plantxan piperradarekin</p> <p>Sasoiko fruta</p>	<p>18 <i>KCAL.589 H.C.60 LIP.10 P.38</i> KM 0</p> <p>Patatak Errioxar erara</p> <p> Palometa labean etxeko tomate saltsarekin</p> <p> Bertako jogurt naturala</p>	<p>19 <i>KCAL.541 H.C.62 LIP.2 P.27</i> KM 0</p> <p>Porru purea</p> <p> Indioilar gisatu Sasoiko fruta</p>	<p>20 KM 0 EKO</p> <p>Entsalada mistoa</p> <p> Pasta bolognesarekin begetalarekin</p> <p> Bertako sagar zukua</p>
<p>23 <i>KCAL.730 H.C.112 LIP.7 P.26</i> KM 0</p> <p>3 deliziadun arroza</p> <p> Oilasko mokadutxoak piperrekin</p> <p> Sasoiko fruta</p>	<p>24 <i>KCAL.659 H.C.70 LIP.24 P.22</i> KM 0</p> <p>Kalabaza purea</p> <p> Txerri gisatu letxugarekin</p> <p>Sasoiko fruta</p>	<p>25 <i>KCAL.736 H.C.66 LIP.22 P.37</i> KM 0</p> <p>Garbatzuak erregosiak</p> <p> Bakailoa labean baratxuri eta perrexil errearekin</p> <p> Bertako jogurt naturala</p>	<p>26 <i>KCAL.792 H.C.95 LIP.21 P.31</i> EKO</p> <p>Pasta integrala tomate saltsarekin</p> <p> Hanburgesa jardinerara</p> <p>Sasoiko fruta</p>	<p>27 <i>KCAL.702 H.C.73 LIP.6 P.21</i> KM 0</p> <p>Etxeko barazki menestra</p> <p>Patata tortila labean tomate ozpinduarekin</p> <p> Zaporeen jogurta</p>
<p>30 <i>KCAL.564 H.C.53 LIP.2 P.27</i> KM 0</p> <p>Lekak patatekin</p> <p> Indioilar gisatu etxeko saltsan</p> <p>Sasoiko fruta</p>	<p>31 <i>KCAL.559 H.C.63 LIP.4 P.30</i> KM 0</p> <p>Babarrun gorriak barazkiekin</p> <p> Legatza labean txanpi kremarekin</p> <p> Sasoiko fruta</p>			

GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



MSC arraina



Estatuko haragia



Denboraldiko produktua



Aukera jasangarria



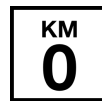
Bertako ekoizleak



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.