

ASTELEHENA

2 **KCAL.652**
H.C.111 LIP.6 P.29
Dilista gisatuak
Patata tortila labean letxugarekin

Sasoiko fruta

KM 0

ASTEARTEA

3 **KCAL.771**
H.C.67 LIP.15 P.23
Azalorea patatekin
Haragi albondiga Espainiar saltsan

Sasoiko fruta

ASTEAZKENA

4 **KCAL.531**
H.C.41 LIP.4 P.29
Babarrun gorriak barazkiekin

Legatza labean piperrekin

Bertako jogurt naturala

KM 0

OSTEGUNA MAHI MAHI

5
Arroza Thate saltxitzarekin
Txerri haragia curry saltsan
Banilla/txokeko tarrina izozkia

OSTIRALA

6 **KCAL.650**
H.C.68 LIP.12 P.27
bertako azenario purea

Oilasko izter errea letxugarekin
Sasoiko fruta

KM 0

9 **KCAL.668**
H.C.69 LIP.13 P.26
Zerba eta espinaka purea

Txahal-orratz gisatu etxeko saltsan
Sasoiko fruta

KM 0

10 **KCAL.758**
H.C.92 LIP.13 P.38
Garbatza gisatuak barazki lokalekin

Bakailoa labean mahonesarekin

Sasoiko fruta

KM 0

11 **KCAL.626**
H.C.62 LIP.7 P.32
Lekak patatekin

Oilasko bularkia plantxan letxugarekin

Sasoiko fruta

KM 0

12
Pad thai tagliatelleak

Legatza txurroak tailandiar saltsarekin

Bertako jogurt irabiatuta koko birrindu eta jengibrearekin

EKO

13 **KCAL.728**
H.C.95 LIP.26 P.23
Entsalada mistoa arrautza egosiarekin

Txerri urdaiazpikoa plantxan arroza integralarekin
Sasoiko fruta

KM 0

INTEGRAL

16 **KCAL.642**
H.C.88 LIP.17 P.28
Dilista gisatuak
Frantziar tortila letxugarekin

Sasoiko fruta

KM 0

17 **KCAL.646**
H.C.105 LIP.6 P.28
Arroza etxeko tomatearekin
Solomo ondua plantxan piperradarekin
Sasoiko fruta

18 **KCAL.589**
H.C.60 LIP.10 P.38
Patatak Errioxar erara

Palometa labean etxeko tomate saltsarekin

Bertako jogurt naturala

KM 0

19
Vichysoise ogi txigortu eta urdaiazpiko gaztarekin

Hegazti haragi eta barazki xehetuak pita-ogiarekin

Banana txokolate txuriarekin

KM 0

20
Entsalada mistoa

Pasta bolognesarekin begetalarekin

Bertako sagar zukuia

KM 0

EKO

23 **KCAL.730**
H.C.112 LIP.7 P.26
3 deliziadun arroza

Oilasko mokadutxoak piperrekin

Sasoiko fruta

24 **KCAL.659**
H.C.70 LIP.24 P.22
Kalabaza purea

Txerri gisatu letxugarekin

Sasoiko fruta

KM 0

25 **KCAL.736**
H.C.66 LIP.22 P.37
Garbatzuak erregosiak

Bakailoa labean baratxuri eta perrexil errearekin

Bertako jogurt naturala

KM 0

26
Pasta entsalada integrala

Hamburgesa osoa

Sasoiko fruta

EKO

27 **KCAL.702**
H.C.75 LIP.6 P.21
Etxeko barazki menestra
Patata tortila labean tomate ozpinduarekin

Zaporeen jogurta

KM 0

30 **KCAL.648**
H.C.53 LIP.13 P.25
Lekak patatekin

Oilasko gisatu etxeko saltsan
Sasoiko fruta

KM 0

31 **KCAL.559**
H.C.63 LIP.4 P.30
Babarrun gorriak barazkiekin

Legatza labean txanpi kremarekin

Sasoiko fruta

KM 0

GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



MSC arraina



Estatuko haragia



Denboraldiko produktua



Aukera jasangarria



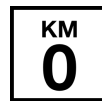
Bertako ekoizleak



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.