

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA MAHI MAHI	OSTIRALA
				<b>1</b> <i>KCAL.342 H.C.34 LIP.10 P.12</i> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">KM 0</span> Barazki purea Hanburgesa txanpi kremarekin Sasoiko fruta
<b>4</b> <i>KCAL.323 H.C.41 LIP.7 P.21</i> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">KM 0</span> Dilista gisatuak Oilasko izter errea letxugarekin Sasoiko fruta	<b>5</b> <i>KCAL.350 H.C.32 LIP.8 P.15</i> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">KM 0</span> Lekak patatekin Txerri ontzutua arrautzatzatua perretxiko baratxuriekin Sasoiko fruta	<b>6</b> <i>KCAL.359 H.C.49 LIP.7 P.22</i> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">EKO</span> Pasta bolonesa erara Legatza labean saltsa berdean Sasoiko fruta	<b>7</b> <i>KCAL.325 H.C.30 LIP.8 P.11</i> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">KM 0</span> Espinaka gratinatuak bexamelarekin Patata tortila labean tomate ozpinduarekin Jogurta Sasoiko fruta	<b>8</b> <i>KCAL.384 H.C.66 LIP.8 P.8</i> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">KM 0</span> Arroza barazkiekin Hegaluze enpanadilak entsaladarekin Sasoiko fruta
<b>11</b> <i>KCAL.385 H.C.37 LIP.8 P.11</i> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">KM 0</span> Barazki purea Haragi albondiga jardinera erara Sasoiko fruta	<b>12</b> <i>KCAL.319 H.C.49 LIP.4 P.15</i> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">KM 0</span> Arroza pistoarekin Bakailaoa labean bizkaitar saltsan Sasoiko fruta	<b>13</b> <i>KCAL.374 H.C.39 LIP.8 P.14</i> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">KM 0</span> Barbarrun txuri gisatuak Indioilar erregosia pepitoria saltsan Sasoiko fruta	<b>14</b> <i>KCAL.301 H.C.48 LIP.3 P.18</i> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">EKO</span> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">KM 0</span> Makarroiak etxeko tomaterekin Legatza labean letxugarekin Sasoiko fruta	<b>15</b>
<b>18</b> <i>KCAL.467 H.C.51 LIP.21 P.9</i> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">EKO</span> Kiribilkiak karbonara erara Frantziar tortila kalabazinarekin piper gorri eta berdeekin Sasoiko fruta	<b>19</b> <i>KCAL.380 H.C.26 LIP.7 P.16</i> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">EKO</span> Porrupatata Oilasko izter errea perretxiko baratxuriekin Jogurta	<b>20</b> <i>KCAL.293 H.C.34 LIP.7 P.13</i> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">EKO</span> Etxeko zopa fideoekin Txahal lepoaldea ehiza saltsan Sasoiko fruta	<b>21</b>	<b>22</b>
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>

## GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



MSC arraina



Estatuko haragia



Denboraldiko produktua



Aukera jasangarria



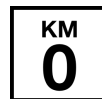
Bertako ekoizleak



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.