

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA MAHI MAHI

OSTIRALA

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| | 1 | 2 <i>KCAL.797 H.C.62 LIP.26 P.24</i> KM 0 Lekak patatekin Txerri eskalo pea entsaladarekin Sasoiko fruta | 3 "LIKE"AK EKO ELKARBANATZEN KM 0 Espagetiak bolonesa erara Legatza labean saltsa berdean Bertako jogurt naturala | 4 <i>KCAL.995 H.C.101 LIP.39 P.26</i> KM 0 Garbatzu gisatuak barazki lokalekin Frantziar tortila urdaiapziko egosiarekin entsaladarekin Sasoiko fruta |
| 7 <i>KCAL.935 H.C.82 LIP.19 P.24</i> Porrusalda Hanburgesa etxeko saltsan Sasoiko fruta | 8 KM 0 Arroza bertako barazkiekin Babarrun txuridun entsalada Bertako sagar zukua | 9 <i>KCAL.658 H.C.65 LIP.14 P.43</i> KM 0 Patatak Errioxar erara Palometa baratxuri errearekin txanpiñoiak tipulaztatuekin Bertako jogurt naturala | 10 BABEL DORREA KM 0 Dahl Udaberriko erroiluak saltsa gazigozoarekin entsaladarekin Sasoiko fruta | 11 <i>KCAL.812 H.C.99 LIP.17 P.37</i> EKO Pasta napolitana erara Indioilar gisatua barazkitxoekin Sasoiko fruta |
| 14 <i>KCAL.781 H.C.95 LIP.21 P.25</i> KM 0 bertako kalabazin purea Pernil xerra arrautzatzatua patata purearekin Sasoiko fruta | 15 <i>KCAL.641 H.C.82 LIP.17 P.33</i> KM 0 Arroza etxeko tomatearekin Oilasko izter errea perretxikoekin Bertako jogurt naturala | 16 <i>KCAL.880 H.C.131 LIP.11 P.27</i> KM 0 Garbatzuak erregosiak Urdaiapziko eta gazta liburuxkak letxugarekin Sasoiko fruta | 17 HIZKUNTZAREN ERABILERA ZUZENA Alfabeto urtsua Biribilkia Strogonoff Sasoiko fruta | 18 <i>KCAL.575 H.C.28 LIP.9 P.33</i> EKO Etxeko barazki menestra Arraina freskoa labean pikillo saltsan Natilla banilla |
| 21 <i>KCAL.698 H.C.111 LIP.11 P.29</i> KM 0 Dilista barazki lokalekin Patata tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta | 22 <i>KCAL.898 H.C.102 LIP.28 P.35</i> EKO Makarroiak etxeko tomate eta gaztarekin Txerri burua arrautzatzatua piper konfitatuekin Sasoiko fruta | 23 <i>KCAL.752 H.C.56 LIP.19 P.24</i> KM 0 Lekak patatekin Haragi albondiga Espainiar saltsan Bertako jogurt naturala | 24 5 ZENTZUMENEKIN KOMUNIKATU GAITETZEN R1500TT04 B4RR3N60RR13K1N Poisson edo poison salsa beltzarekin Sasoiko fruta | 25 |
| 28 <i>KCAL.653 H.C.98 LIP.4 P.31</i> KM 0 Arroza bertako barazkiekin Txerri xolomo ontzutua piperrekin Sasoiko fruta | 29 <i>KCAL.664 H.C.83 LIP.16 P.39</i> KM 0 Garbatzuak txorizoarekin Bakailoa labean etxeko tomate saltsarekin Sasoiko fruta | 30 <i>KCAL.526 H.C.69 LIP.12 P.28</i> KM 0 Bertako kalabaza purea Oilasko izter errea letxugarekin Sasoiko fruta | | |

GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



MSC arraina



Estatuko haragia



Denboraldiko produktua



Aukera jasangarria



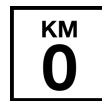
Bertako ekoizleak



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.