

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA MAHI MAHI

OSTIRALA

	1	2 <i>KCAL.679 H.C.55 LIP.26 P.22</i> Lekak patatekin Txerri xerra bere zukuari etzeko saltsan Sasoiko fruta	3 <i>KCAL.562 H.C.74 LIP.11 P.39</i> EKO KM 0 Pasta milanesa 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 urdaiazpiko egosiarekin entsaladarekin Sasoiko fruta
7 <i>KCAL.935 H.C.82 LIP.19 P.24</i> Porrusalda Hamburgesa etzeko saltsan Sasoiko fruta	8 KM 0 Arroza bertako barazkiekin Babarrun txuridun entsalada Bertako sagar zukuia	9 <i>KCAL.586 H.C.67 LIP.7 P.40</i> KM 0 Patata gisatuak Palometa baratxuri errearekin txanpiñoiak tipulaztatuekin Bertako jogurt naturala 	10 <i>KCAL.783 H.C.98 LIP.30 P.25</i> KM 0 Dilista erregosiak Frantziar tortila kalabazinarekin tomate ozpindurekin Sasoiko fruta	11 <i>KCAL.748 H.C.97 LIP.17 P.42</i> EKO Pasta napolitana erara Oilasko bularkia plantxan txanpiñoiak tipulaztatuekin Sasoiko fruta
14 <i>KCAL.781 H.C.95 LIP.21 P.25</i> KM 0 bertako kalabazin purea Txerri xerra bere zukuari patata purearekin Sasoiko fruta	15 <i>KCAL.641 H.C.82 LIP.17 P.33</i> KM 0 Arroza etzeko tomatearekin Oilasko izter errea perretxikoekin Bertako jogurt naturala 	16 <i>KCAL.889 H.C.98 LIP.9 P.44</i> KM 0 Garbatzu gisatuak Legatza labean jardineria erara Sasoiko fruta	17 <i>KCAL.688 H.C.68 LIP.14 P.30</i> Etxeko zopa letra fideoekin Txahal biribilkia jardineria erara Sasoiko fruta	18 <i>KCAL.688 H.C.54 LIP.9 P.34</i> EKO Barazki menestra bertako barazkiekin Arraina freskoa labean pikillo saltsan Sasoiko fruta
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 etzeko tomate eta gaztarekin Txerri burua plantxan piper konfitatuarekin Sasoiko fruta	23 <i>KCAL.625 H.C.46 LIP.24 P.23</i> KM 0 Lekak patatekin Haragi albondiga Espainiar saltsan Bertako jogurt naturala 	24 <i>KCAL.628 H.C.104 LIP.5 P.34</i> KM 0 Arroza etzeko tomatearekin Legatza labean 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.778 H.C.95 LIP.13 P.39</i> KM 0 Garbatzu gisatuak Bakailaoa labean etzeko 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		

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

Menuaren diseinua:
Askorako Kalitate Saila

Landare-proteina

Mahi-Mahi
ASKORA

GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



MSC arraina



Estatuko haragia



Denboraldiko produktua



Aukera jasangarria



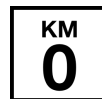
Bertako ekoizleak



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.