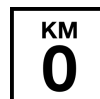




MSC  
arrainaEstatuko  
haragiaDenboraldiko  
produktuaAukera  
jasangarriaBertako  
ekoizleakArrain  
urdinaOgi  
integrala

Km 0

Arrain  
freskoa

Errigora

Arrautza  
freskoak

Ekologikoa



Integrala

## ALERGENOAK



Glutena



Arrautzak



Arraina



Moluskuak



Krustazeoak



Esnekiak



Apioa

Sesamo  
aleakOskoldun  
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-gora beherakoa da, menua etxetik planifika dezazun, eguerdian zer bazkaldu duzun kontuan hartuta.