

### ASTELEHENA

### ASTEARTEA

### ASTEAZKENA

### OSTEGUNA

### OSTIRALA

|  |  |  |   |   |
|--|--|--|---|---|
|  |  |  |   | <b>1</b>  |
| <b>4</b> <i>KCAL.672</i><br><i>H.C.61 LIP.15 P.21</i><br>Azalorea olio erreaz<br>Haragi albondiga ehiza saltsan<br>Sasoiko fruta                       | <b>5</b> <i>KCAL.749</i><br><i>H.C.89 LIP.23 P.38</i><br>Garbatzu gisatuak<br>Legatza labean kokkera saltsan<br>Sasoiko fruta              | <b>6</b> <i>KCAL.599</i><br><i>H.C.83 LIP.15 P.11</i><br>Etxeko zopa fideoekin<br>Patata tortila labean entsaladarekin<br>Sasoiko fruta                  | <b>7</b> <i>KCAL.754</i><br><i>H.C.104 LIP.17 P.34</i><br>Arroza etxeko tomatearekin<br>Oilasko bularkia piperradarekin<br>Sasoiko fruta            | <b>8</b> <i>KCAL.538</i><br><i>H.C.61 LIP.9 P.46</i><br>Dilista barazki lokalekin<br>Txerri xolomo ontzutua perretxikoekin<br>Bertako jogurt naturala |
| <b>11</b> <i>KCAL.727</i><br><i>H.C.73 LIP.23 P.27</i><br>Lekak patatekin<br>Indioilar erregosia entsaladarekin<br>Sasoiko fruta                       | <b>12</b> <i>KCAL.577</i><br><i>H.C.52 LIP.20 P.16</i><br>Etxeko zopa fideoekin<br>Frantziar tortila piperrekin<br>Bertako jogurt naturala | <b>13</b> <i>KCAL.925</i><br><i>H.C.63 LIP.37 P.45</i><br>Barbarrun gorriak barazki lokalekin<br>Oilasko izter errea entsaladarekin<br>Sasoiko fruta     | <b>14</b> <i>KCAL.754</i><br><i>H.C.79 LIP.19 P.25</i><br>bertako kalabazin purea<br>Hanburgesa jardineria erara<br>Sasoiko fruta                   | <b>15</b> <i>KCAL.734</i><br><i>H.C.94 LIP.18 P.29</i><br>Landako arroza<br>Legatza labean baratxuri eta perrexil errearekin<br>Sasoiko fruta         |
| <b>18</b> <i>KCAL.593</i><br><i>H.C.64 LIP.14 P.15</i><br>4 barazkietako purea<br>Patata tortila labean piper konfitatuekin<br>Bertako jogurt naturala | <b>19</b> <i>KCAL.676</i><br><i>H.C.82 LIP.17 P.40</i><br>Garbatzuak erregosiak<br>Oilasko bularkia perretxikoekin<br>Sasoiko fruta        | <b>20</b> <i>KCAL.826</i><br><i>H.C.98 LIP.19 P.47</i><br>Pasta napolitana erara<br>Palometa labean etxeko tomate saltsarekin<br>Sasoiko fruta           | <b>21</b> <i>KCAL.622</i><br><i>H.C.45 LIP.8 P.29</i><br>Barazki menestra bertako barazkiekin<br>Legatza labean letxugarekin<br>Bertako sagar zukua | <b>22</b> <i>KCAL.905</i><br><i>H.C.121 LIP.2 P.24</i><br>Porrusalda<br>Dilistak arrozarekin<br>Sasoiko fruta   |
| <b>25</b> <i>KCAL.845</i><br><i>H.C.62 LIP.37 P.45</i><br>Etxeko zopa fideoekin<br>Oilasko izter errea entsaladarekin<br>Sasoiko fruta                 | <b>26</b> <i>KCAL.594</i><br><i>H.C.76 LIP.20 P.19</i><br>Bertako kalabaza purea<br>Haragi albondiga etxeko saltsan<br>Sasoiko fruta       | <b>27</b> <i>KCAL.677</i><br><i>H.C.72 LIP.21 P.38</i><br>Paella mistoa<br>Bakailaoa labean baratxuri eta perrexil errearekin<br>Bertako jogurt naturala | <b>28</b> <i>KCAL.726</i><br><i>H.C.112 LIP.12 P.29</i><br>Dilista gisatuak<br>Patata tortila labean etxeko tomate saltsarekin<br>Sasoiko fruta     | <b>29</b> <i>KCAL.898</i><br><i>H.C.78 LIP.19 P.27</i><br>Brokolia olio erreaz<br>Txerri gisatua Espainiar saltsan<br>Sasoiko fruta                   |

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

## GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



MSC  
arraina



Estatuko  
haragia



Denboraldiko  
produktua



Aukera  
jasangarria



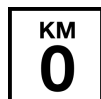
Bertako  
ekoizleak



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-gora beherakoa da, menua etiketik planifikatu dezazun, eguerdian zer bazkaldu duzun kontuan hartuta.

