

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA MAHI MAHI

OSTIRALA

				1
4	5	6	7 <i>KCAL.754 H.C.104 LIP:17 P.34</i> KM 0 Arroza etxeko tomatearekin Oilasko bularkia piperradarekin Sasoiko fruta	8 <i>KCAL.538 H.C.61 LIP:9 P.46</i> KM 0 Dilista barazki lokalekin Txerri xolomo ontzutua perretxikoekin Bertako jogurt naturala
11 <i>KCAL.727 H.C.73 LIP:23 P.27</i> KM 0 Lekak patatekin Indioilar erregosia entsaladarekin Sasoiko fruta	12 <i>KCAL.577 H.C.52 LIP:20 P.16</i> EKO KM 0 Etxeko zopa fideoekin Frantziar tortila piperrekin Bertako jogurt naturala	13 <i>KCAL.925 H.C.63 LIP:37 P.45</i> KM 0 Barbarrun gorriak barazki lokalekin Oilasko izter errea entsaladarekin Sasoiko fruta	14 <i>KCAL.754 H.C.79 LIP:19 P.25</i> KM 0 bertako kalabazin purea Hanburgesa jardinera erara Sasoiko fruta	15 <i>KCAL.734 H.C.94 LIP:18 P.29</i> KM 0 Landako arroza Legatza labean baratxuri eta perrexil errearekin Sasoiko fruta
18 <i>KCAL.593 H.C.64 LIP:14 P.15</i> KM 0 4 barazkietako purea Patata tortila labean piper konfitatuekin Bertako jogurt naturala	19 <i>KCAL.676 H.C.82 LIP:17 P.40</i> KM 0 Garbatzuak erregosiak Oilasko bularkia perretxikoekin Sasoiko fruta	20 <i>KCAL.826 H.C.98 LIP:19 P.47</i> EKO KM 0 Pasta napolitana erara Palometa labean etxeko tomate saltsarekin Sasoiko fruta	21 <i>KCAL.616 H.C.45 LIP:5 P.36</i> KM 0 Barazki menestra bertako barazkiekin Legatza arrautzeztatua letxugarekin Bertako sagar zukua	22 <i>KCAL.612 H.C.98 LIP:12 P.23</i> KM 0 Entsalada mistoa Dilistak arrozarekin Sasoiko fruta
25 <i>KCAL.593 H.C.83 LIP:15 P.11</i> EKO KM 0 Etxeko zopa fideoekin Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Sasoiko fruta	26 <i>KCAL.594 H.C.76 LIP:20 P.19</i> EKO KM 0 Bertako kalabaza purea Haragi albondiga etxeko saltsan Sasoiko fruta	27 <i>KCAL.677 H.C.72 LIP:21 P.38</i> KM 0 Paella mistoa Bakailaoa labean baratxuri eta perrexil errearekin Bertako jogurt naturala	28 <i>KCAL.726 H.C.112 LIP:12 P.29</i> KM 0 Dilista gisatuak Patata tortila labean etxeko tomate saltsarekin Sasoiko fruta	29 <i>KCAL.898 H.C.78 LIP:19 P.27</i> KM 0 Brokolia olio erreaz Txerri gisatua Espainiar saltsan Sasoiko fruta

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

Menuaren diseinua:
Askorako Kalitate Saila

Landare-proteina

Mahi-Mahi
by askorá

GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



MSC
arraina



Estatuko
haragia



Denboraldiko
produktua



Aukera
jasangarria



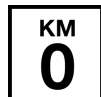
Bertako
ekoizleak



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 etxetik planifika dezazun, eguerdian zer bazkaldu duzun kontuan hartuta.

