

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA MAHI MAHI

OSTIRALA

		1	2 <i>KCAL.725 H.C.103 LIP:17 P.34</i> KM 0 Arroza etxeko tomatearekin Oilasko bularkia entsaladarekin Sasoiko fruta	3 <i>KCAL.585 H.C.32 LIP:22 P.27</i> KM 0 4 barazkietako purea Legatza labean baratxuri eta perrexil errearekin Bertako jogurt naturala
6 <i>KCAL.790 H.C.56 LIP:29 P.26</i> Beokolia patatekin Hanburgesa etxeko saltsan Sasoiko fruta	7 <i>KCAL.625 H.C.65 LIP:19 P.35</i> KM 0 Bertako barazki purea Pasta bolognesarekin begetalarekin Sasoiko fruta	8 <i>KCAL.625 H.C.65 LIP:19 P.35</i> KM 0 Patatak Errioxar erara Bakailaoa labean olio errearekin Bertako jogurt naturala	9 <i>KCAL.883 H.C.83 LIP:27 P.49</i> Dilista gisatuak Txerri xolomo freskoa piperrekin Sasoiko fruta	10 <i>KCAL.858 H.C.90 LIP:9 P.26</i> KM 0 Bertako porrupatata Oilasko gisatua Sasoiko fruta
13 <i>KCAL.723 H.C.69 LIP:21 P.22</i> KM 0 bertako kalabazin purea Txerri pernila barazkitxoekin Sasoiko fruta	14 <i>KCAL.562 H.C.77 LIP:6 P.38</i> KM 0 Barazki paella Oilasko bularkia perretxikoekin Bertako jogurt naturala	15 <i>KCAL.748 H.C.111 LIP:20 P.23</i> KM 0 Garbatzuak erregosiak Patata tortila labean letxugarekin Sasoiko fruta	16 <i>KCAL.689 H.C.69 LIP:13 P.28</i> EKO Etxeko zopa fideoekin Txahalki gisatua jardinerara erara Sasoiko fruta	17 <i>KCAL.712 H.C.44 LIP:18 P.28</i> KM 0 Barazki menestra bertako barazkiekin Arraina freskoa labean baratxuri eta perrexil errearekin Bertako sagar zukua
20 <i>KCAL.609 H.C.83 LIP:11 P.40</i> KM 0 Dilista barazki lokalekin Solomo ondua plantxan piper konfitatuekin Sasoiko fruta	21 <i>KCAL.729 H.C.96 LIP:10 P.48</i> EKO Makarroiak etxeko tomate eta gaztarekin Palometa labean tomate saltsarekin Sasoiko fruta	22 <i>KCAL.671 H.C.54 LIP:24 P.21</i> KM 0 bertako azenario purea Haragi albondiga etxeko saltsan Bertako jogurt naturala	23 <i>KCAL.715 H.C.104 LIP:18 P.30</i> EKO KM 0 Arroza etxeko tomatearekin Legatza labean letxugarekin Sasoiko fruta	24 <i>KCAL.894 H.C.53 LIP:32 P.48</i> Azalorea olio erreaz Oilasko izter errea perretxikoekin Sasoiko fruta
27	28 <i>KCAL.712 H.C.65 LIP:29 P.42</i> KM 0 Garbatzu gisatuak Txerri xolomo ontzutua perretxiko baratxuriek Bertako jogurt naturala	29 <i>KCAL.649 H.C.77 LIP:15 P.26</i> KM 0 Lekak patatekin Legatza labean saltsa berdean Sasoiko fruta	30 <i>KCAL.589 H.C.96 LIP:4 P.37</i> EKO KM 0 Espagetiak etxeko tomaterekin Oilasko bularkia letxugarekin 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 asteartero zerbitzen den ogia integratuta da.

Menuaren diseinua:
Askorako Kalitate Saila

Landare-proteina

GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



MSC
arraina



Estatuko
haragia



Denboraldiko
produktua



Aukera
jasangarria



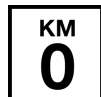
Bertako
ekoizleak



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.

