

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA MAHI MAHI

OSTIRALA

**6** *KCAL.790  
H.C.56 LIP:29 P.26*  
Beokolia patatekin  
Hanburgesa etxeko saltsan  
Sasoiko fruta

**7** *KCAL.562  
H.C.77 LIP:6 P.38*  
Entsalada mistoa  
Pasta bolognesarekin begetalarekin  
Sasoiko fruta

**1**

**2** SANDWICHAREN  
NAZIOARTEKO EGUNA  
Arroza etxeko tomatearekin  
Sadwich osoa  
Sandwich motako izozkia

**3** *KCAL.540  
H.C.32 LIP:12 P.34*  
4 barazkietako purea  
Legatza arrautzetzatua maionesa eta limoiarekin  
Bertako jogurt naturala

**6** *KCAL.790  
H.C.56 LIP:29 P.26*  
Beokolia patatekin  
Hanburgesa etxeko saltsan  
Sasoiko fruta

**7** *KCAL.562  
H.C.77 LIP:6 P.38*  
Entsalada mistoa  
Pasta bolognesarekin begetalarekin  
Sasoiko fruta

**8** *KCAL.625  
H.C.65 LIP:19 P.35*  
Patatak Errioxar erara  
Bakailaoa labean olio errearekin  
Bertako jogurt naturala

**9** KULTURA ORIENTALA  
Ramen  
Txerri saiheski errea teriyaki saltsan  
Banilla pudding-a LANDAKO arrautzekin

**10** *KCAL.858  
H.C.90 LIP:9 P.26*  
Bertako porrupatata  
Oilasko gisatua  
Sasoiko fruta

**13** *KCAL.723  
H.C.69 LIP:21 P.22*  
bertako kalabazin purea  
Txerri pernila barazkitxoekin  
Sasoiko fruta

**14** *KCAL.562  
H.C.77 LIP:6 P.38*  
Barazki paella  
Oilasko bularkia perretxikoekin  
Bertako jogurt naturala

**15** *KCAL.748  
H.C.111 LIP:20 P.23*  
Garbatzuak erregosiak  
Patata tortila labean letxugarekin  
Sasoiko fruta

**16** AZUKREAREN  
KONTZIENTZIAZIO ASTEA  
Letra zopa  
Txahalki burritoak  
Sasoiko fruta

**17** *KCAL.712  
H.C.44 LIP:18 P.28*  
Barazki menestra bertako barazkiekin  
Arraina freskoa labean baratxuri eta perrexil errearekin  
Bertako sagar zukua

**20** *KCAL.750  
H.C.120 LIP:12 P.29*  
Dilista barazki lokalekin  
Urdaiazpiko eta gazta liburuxkak piper konfitatuekin  
Sasoiko fruta

**21** *KCAL.729  
H.C.96 LIP:10 P.48*  
Makarroiak etxeko tomate eta gaztarekin  
Palometa labean tomate saltsarekin  
Sasoiko fruta

**22** *KCAL.671  
H.C.54 LIP:24 P.21*  
bertako azenario purea  
Haragi albondiga etxeko saltsan  
Bertako jogurt naturala

**23** ARRANTZAREN EGUNA  
Marinel paella alioliarekin  
Legatza makiltxoak Txips patatekin  
Fruta txokolatearekin

**24** *KCAL.894  
H.C.53 LIP:32 P.48*  
Azalorea olio erreaz  
Oilasko izter errea perretxikoekin  
Sasoiko fruta

**27**

**28** *KCAL.712  
H.C.65 LIP:29 P.42*  
Garbatzu gisatuak  
Txerri xolomo ontzutua perretxiko baratxuriek  
Bertako jogurt naturala

**29** *KCAL.649  
H.C.77 LIP:15 P.26*  
Lekak patatekin  
Legatza labean saltsa berdean  
Sasoiko fruta

**30** UKIMENAREKIN JAN  
Falafela jogurt saltsarekin  
Oilasko hegoak barbako saltsarekin  
Etxeko bizkotxo

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



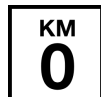
Bertako  
ekoizleak



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.

