

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

		1 <i>KCAL.741 H.C.62 LIP.23 P.26</i> Lekak patatekin Txahal xerra plantxan entsalada nahasiarekin Sasoiko fruta	2 <i>KCAL.660 H.C.102 LIP.13 P.30</i> Arroza etxeko tomatearekin Bakailaoa labean letxugarekin Sasoiko fruta	3 <i>KCAL.576 H.C.62 LIP.22 P.27</i> Dilista gisatuak Frantziar tortilla letxugarekin Banilla/txokeko tarrina izozkia
6 <i>KCAL.583 H.C.97 LIP.7 P.32</i> Makarroiak etxeko tomaterekin Solomo ondua plantxan letxugarekin Sasoiko fruta	7 <i>KCAL.654 H.C.42 LIP.23 P.30</i> Brokolia olio erreaz Txahal xerra plantxan letxugarekin Bertako jogurt naturala	8 <i>KCAL.763 H.C.94 LIP.9 P.42</i> Garbatzuak erregosiak Legatza labean tomate ozpinduekin Sasoiko fruta	9 <i>KCAL.638 H.C.67 LIP.17 P.28</i> Azalore purea Oilasko izter errea entsalada nahasiarekin Sasoiko fruta	10 <i>KCAL.648 H.C.53 LIP.21 P.23</i> Etxeko zopa fideoekin Txerri xerra bere zukuan piperrekin Sasoiko fruta
13 <i>KCAL.712 H.C.68 LIP.27 P.38</i> Dilista gisatuak Txerri xerra bere zukan letxugarekin Sasoiko fruta	14 <i>KCAL.552 H.C.71 LIP.5 P.41</i> Pasta etxeko tomaterekin Palometa labean tomate ozpinduekin Bertako jogurt naturala	15 <i>KCAL.661 H.C.78 LIP.14 P.29</i> Kalabaza purea Txahal biribilkia Espainiar saltsan Sasoiko fruta	16 <i>KCAL.411 H.C.49 LIP.2 P.29</i> Arroza txanpiñoiekin Oilasko bularkia plantxan piperrekin Sasoiko fruta	17 <i>KCAL.645 H.C.53 LIP.9 P.41</i> Garbatzuak erregosiak Legatza labean letxugarekin Natilla banilla
20 <i>KCAL.708 H.C.62 LIP.23 P.27</i> Barazki purea Txahal xerra plantxan letxugarekin Sasoiko fruta	21 <i>KCAL.534 H.C.70 LIP.11 P.34</i> Makarroiak baratxuri kutsuarekin Legatza labean entsalada nahasiarekin Bertako jogurt naturala	22 <i>KCAL.634 H.C.65 LIP.12 P.28</i> Barbarrun txuri gisatuak Oilasko izter errea tomate ozpinduekin Sasoiko fruta	23 Arroza etxeko tomatearekin Solomo ondua plantxan letxugarekin Banilla/txokeko tarrina izozkia	24
27	28	29	30	

GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



MSC arraina



Estatuko haragia



Denboraldiko produktua



Aukera jasangarria



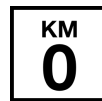
Bertako ekoizleak



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 ebetetik planifika dezazun, eguerdian zer bazkaldu duzun kontuan hartuta.

askóra