

### ASTELEHENA

### ASTEARTEA

### ASTEAZKENA

### OSTEGUNA

### OSTIRALA

		<b>1</b> <i>KCAL.837</i> <i>H.C.88 LIP.23 P.20</i> <span>KM 0</span> Lekak patatekin SO <sub>1</sub> Haragi kaneloiak etxeko bexamelarekin Sasoiko fruta	<b>2</b> <i>KCAL.667</i> <i>H.C.104 LIP.8 P.29</i> <span>KM 0</span> Arroza etxeko tomatearekin Bakailaoa labean bizkaitar saltsan Sasoiko fruta	<b>3</b> <i>KCAL.576</i> <i>H.C.62 LIP.22 P.27</i> <span>KM 0</span> Dilista gisatuak Frantziar tortilla letxugarekin Banilla/txokeko tarrina izozkia
<b>6</b> <i>KCAL.740</i> <i>H.C.133 LIP.13 P.18</i> <span>EKO</span> <span>KM 0</span> Makarroiak etxeko tomaterekin Hegaluze enpanadilak letxugarekin Sasoiko fruta	<b>7</b> <i>KCAL.630</i> <i>H.C.48 LIP.19 P.26</i> <span>KM 0</span> Brokolia olio erreaz SO <sub>1</sub> Hanburgesa txanpi kremarekin Bertako jogurt naturala	<b>8</b> <i>KCAL.665</i> <i>H.C.84 LIP.13 P.42</i> <span>KM 0</span> Garbatzuak txorizoarekin Legatza labean saltsa berdean Sasoiko fruta	<b>9</b> <i>KCAL.719</i> <i>H.C.66 LIP.27 P.28</i> <span>KM 0</span> Azalore purea SO <sub>1</sub> Oilasko izter errea Patata frijituak Sasoiko fruta	<b>10</b> <i>KCAL.450</i> <i>H.C.53 LIP.11 P.6</i> <span>EKO</span> Etxeko zopa fideoekin Txerri urdaiazpikoa plantxan piperrekin Sasoiko fruta
<b>13</b> <i>KCAL.712</i> <i>H.C.68 LIP.27 P.38</i> <span>KM 0</span> Dilista gisatuak Txerri xerra bere zukuari letxugarekin SO <sub>1</sub> Sasoiko fruta	<b>14</b> <i>KCAL.660</i> <i>H.C.71 LIP.16 P.41</i> <span>EKO</span> Pasta etxeko tomaterekin Palometa arrautzatzatua etxeko tomate saltsarekin Bertako jogurt naturala	<b>15</b> <i>KCAL.661</i> <i>H.C.78 LIP.14 P.29</i> <span>KM 0</span> Kalabaza purea SO <sub>1</sub> Txahal biribilkia Espainiar saltsan Sasoiko fruta	<b>16</b> <i>KCAL.411</i> <i>H.C.49 LIP.2 P.29</i> <span>KM 0</span> Arroza txanpiñoiekin Oilasko bularkia plantxan piperrekin Sasoiko fruta	<b>17</b> <i>KCAL.646</i> <i>H.C.67 LIP.9 P.40</i> <span>KM 0</span> Garbatzuak erregosiak SO <sub>1</sub> Legatza labean Donostiarra saltsan Natilla banilla
<b>20</b> <i>KCAL.694</i> <i>H.C.71 LIP.15 P.19</i> <span>KM 0</span> Barazki purea SO <sub>1</sub> Haragi albondiga etxeko saltsan Sasoiko fruta	<b>21</b> <i>KCAL.480</i> <i>H.C.69 LIP.6 P.34</i> <span>EKO</span> Makarroiak baratxuri kutsuarekin Legatza labean pikillo saltsan Bertako jogurt naturala	<b>22</b> <i>KCAL.634</i> <i>H.C.65 LIP.12 P.28</i> <span>KM 0</span> Barbarrun txuri gisatuak SO <sub>1</sub> Oilasko izter errea tomate ozpinduekin Sasoiko fruta	<b>23</b> <span>KM 0</span> Arroza etxeko tomatearekin Urdaiazpiko eta gazta pizza letxugarekin Banilla/txokeko tarrina izozkia	
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	

## GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



MSC arraina



Estatuko haragia



Denboraldiko produktua



Aukera jasangarria



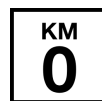
Bertako ekoizleak



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  
Txekorria  
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  
Txekorria  
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