

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|

| | | | | |
|---|---|---|--|--|
| <p>8 <i>KCAL.727 H.C.50 LIP.21 P.39</i> KMM 0</p> <p>Espinakak baratxuriarekin Txerri xolomo freskoa letxuga ozpinduekin</p> <p>Sasoiko fruta</p> | <p>9 <i>KCAL.645 H.C.77 LIP.18 P.43</i> EKO KMM 0 </p> <p>Kiribilkiak etxeko tomate eta gaztarekin</p> <p>Bakailaoa labean perretxikoein</p> <p>Bertako jogurt naturala</p> | <p>10 <i>KCAL.700 H.C.71 LIP.15 P.19</i> KMM 0</p> <p>Lekak patatat eta azenarioarekin</p> <p>Haragi albondiga ehiza saltsan</p> <p>Sasoiko fruta</p> | <p>11 <i>KCAL.896 H.C.56 LIP.38 P.58</i> KMM 0</p> <p>Eltzeko dilistak</p> <p>Oilasko izter errea piperradarekin</p> <p>Marrubi/esnegain tarrina izozkia</p> | <p>12 <i>KCAL.707 H.C.103 LIP.18 P.29</i> EKO </p> <p>Arroza etxeko tomatearekin</p> <p>Legatza labean limoiarekin</p> <p>Sasoiko fruta</p> |
|---|---|---|--|--|

| | | | | |
|---|--|---|--|--|
| <p>15 <i>KCAL.519 H.C.64 LIP.7 P.31</i> EKO KMM 0</p> <p>Etxeko zopa fideoekin</p> <p>Oilasko bularkia piper konfitatuekin</p> <p>Sasoiko fruta</p> | <p>16 <i>KCAL.603 H.C.74 LIP.9 P.18</i> KMM 0 </p> <p>Babarrun gorriak barazkiekin</p> <p>Patata tortila labean perretxikoein</p> <p>Bertako jogurt naturala</p> | <p>17 <i>KCAL.761 H.C.64 LIP.26 P.22</i> KMM 0</p> <p>Barazki askotariko purea</p> <p>Txerri pernila entsaladarekin</p> <p>Sasoiko fruta</p> | <p>18 <i>KCAL.692 H.C.77 LIP.28 P.28</i> KMM 0 </p> <p>Arroza etxeko tomatearekin</p> <p>Arraina freskoa labean baratxuri eta perrexil errearekin</p> <p>Natilla banilla</p> | <p>19 <i>KCAL.802 H.C.77 LIP.16 P.46</i> EKO KMM 0</p> <p>Brokolia urdaiazpiko eta olio erreaz</p> <p>Indioilar gisatua</p> <p>Sasoiko fruta</p> |
|---|--|---|--|--|

| | | | | |
|---|--|--|---|--|
| <p>22 KMM 0</p> <p>Pasta entsalada</p> <p>Dilista erregosiak</p> <p>Sasoiko fruta</p> | <p>23 <i>KCAL.911 H.C.95 LIP.33 P.32</i> KMM 0 </p> <p>Arroza etxeko tomatearekin</p> <p>Hanburgesa jardinerara</p> <p>Bertako jogurt naturala</p> | <p>24 <i>KCAL.728 H.C.75 LIP.7 P.32</i> KMM 0</p> <p>Porruptatata</p> <p>Oilasko bularkia letxugarekin</p> <p>Sasoiko fruta</p> | <p>25 <i>KCAL.824 H.C.78 LIP.29 P.42</i> KMM 0</p> <p>Garbantzuak barazkiekin</p> <p>Solomo ondua plantxan piperrekin</p> <p>Gazta irasagarrarekin</p> | <p>26 <i>KCAL.690 H.C.102 LIP.14 P.37</i> EKO KMM 0</p> <p>Makarroiak milanesa erara</p> <p>Oilasko gisatua</p> <p>Sasoiko fruta</p> |
|---|--|--|---|--|

| | |
|---|--|
| <p>29 <i>KCAL.565 H.C.57 LIP.21 P.35</i> KMM 0</p> <p>Romaneskoa ajoarriero erara</p> <p>Txerri xolomo freskoa letxugarekin</p> <p>Sasoiko fruta</p> | <p>30 <i>KCAL.625 H.C.76 LIP.19 P.35</i> EKO KMM 0 </p> <p>Pasta etxeko tomaterekin</p> <p>Legatza labean tomate xerratuarekin</p> <p>Bertako jogurt naturala</p> |
|---|--|

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 asteartero zerbitzen den ogia integrala da.

Menuaren diseinua: ■ Landare-proteina
Askorako Kalitate Saila

GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



MSC arraina



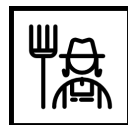
Estatuko haragia



Denbordaliko produktua



Aukera jasangarria



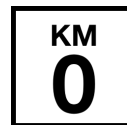
Bertako ekoizleak



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

AFARIANTZAKO AHOLKUAK

Pasta /Arroza
Arrautza
Fruta

Barazkiak
Txerria
Esneki postrea

Lekaleak
Arrain txuria
Fruta

Zopa
Haragi txuria
Esneki postrea

Patata
Txekorra
Fruta

Barazkia
Arrain urdina
Esneki postrea

Lekaleak
Arrautza
Fruta

Barazkiak
Haragi txuria
Esneki postrea

Patata
Arrain urdina
Fruta

Barazkia
Txekorra
Esneki postrea

Pasta/Arroza
Arrain txuria
Fruta

Barazkia
Arrautza
Esneki postrea

Zopa
Haragi txuria
Fruta

Barazkia
Arrain txuria
Esneki postrea

*Koadroa gutxi-gora beherakoa da, menua etetik planifika dezazun, eguerdian zer bazkaldu duzun kontuan hartuta.