

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

**1**

**2**

**3**

**4**

**5**

**8** *KCAL.704  
H.C.71 LIP.19 P.15*

Espinaka gratinatuak bexamelarekin  
Urdaiazpiko kroketak letxuga ozpinduekin  
Sasoiko fruta

**9** *KCAL.587  
H.C.77 LIP.12 P.39*

Kiribilkiak etxeko tomate eta gaztarekin  
Bakailaoa irineztatuta perretxioekin  
Bertako jogurt naturala

**10** *KCAL.700  
H.C.71 LIP.15 P.19*

Lekak patatat eta azenarioarekin  
Haragi albondiga ehiza saltsan  
Sasoiko fruta

**11** *KCAL.896  
H.C.56 LIP.38 P.58*

Eltzeko dilistak  
Oilasko izter errea piperradarekin  
Marrubi/esnegain tarrina izozkia

**12** *KCAL.760  
H.C.103 LIP.18 P.36*

Arroza etxeko tomatearekin  
Legatza arrautzezataua maionesa eta limoiarekin  
Sasoiko fruta

**15** *KCAL.519  
H.C.64 LIP.7 P.31*

Etxeko zopa fideoekin  
Oilasko bularkia piper konfitatuekin  
Sasoiko fruta

**16** *KCAL.603  
H.C.74 LIP.9 P.18*

Babarrun gorriak barazkiekin  
Patata tortila labean perretxioekin  
Bertako jogurt naturala

**17** *KCAL.658  
H.C.92 LIP.9 P.13*

Barazki askotariko purea  
Arrautzak bexamelarekin entsaladarekin  
Sasoiko fruta

**18** *KCAL.692  
H.C.77 LIP.28 P.28*

Arroza etxeko tomatearekin  
Arraina freskoa labean baratxuri eta perrexil errearekin  
Natilla banilla

**19** *KCAL.802  
H.C.77 LIP.16 P.46*

Brokolia urdaiazpiko eta olio erreaz  
Indioilar gisatua  
Sasoiko fruta

**22**

Pasta entsalada  
Dillista erregosiak  
Sasoiko fruta

**23** *KCAL.911  
H.C.95 LIP.33 P.32*

Arroza etxeko tomatearekin  
Hamburgesa jardinerara  
Bertako jogurt naturala

**24** *KCAL.983  
H.C.104 LIP.8 P.15*

Porrupatata  
Legatza makitxoak letxugarekin  
Sasoiko fruta

**25** *KCAL.938  
H.C.77 LIP.39 P.45*

Garbantzuak barazkiekin  
Txerri ontzutua arrautzezataua piperrekin  
Gazta irasagarrarekin

**26** *KCAL.690  
H.C.102 LIP.14 P.37*

Makarroiak milanesa erara  
Oilasko gisatua  
Sasoiko fruta

**29** *KCAL.519  
H.C.95 LIP.6 P.15*

Romaneskoa ajoarriero erara  
Urdaiazpiko eta gazta liburuxkak letxugarekin  
Sasoiko fruta

**30** *KCAL.700  
H.C.70 LIP.26 P.46*

Pasta karbonara erara  
Legatza arrautzezataua tomate xerratuarekin  
Bertako jogurt naturala

## GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



MSC arraina



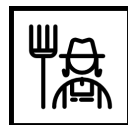
Estatuko haragia



Denboraldiko produktua



Aukera jasangarria



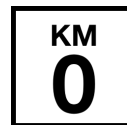
Bertako ekoizleak



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

## 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.