

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

		1	2 <i>KCAL.530 H.C.70 LIP.5 P.13</i> KM 0 Barazki purea Patata tortila labean perretxikoeekin Txokolate natilla	3 <i>KCAL.748 H.C.51 LIP.37 P.44</i> KM 0 Barbarrun txuriak barazkiekin Oilasko izter errea letxugarekin Sasoiko fruta
6 <i>KCAL.836 H.C.88 LIP.20 P.21</i> KM 0 Lekak olio erreaz Haragi albondiga Espainiar saltsan Sasoiko fruta	7 <i>KCAL.656 H.C.44 LIP.25 P.38</i> EKO KM 0 Eltzeko zopa fideoekin Txerri xolomo freskoa pistoarekin Bertako jogurt naturala	8 <i>KCAL.780 H.C.83 LIP.30 P.30</i> Eltzeko dilistak Hegazti saltxitxak piper konfitatuekin Sasoiko fruta	9 <i>KCAL.677 H.C.84 LIP.22 P.34</i> KM 0 Arroza tomatea eta txanpinoekin Legatza labean txapiro tinton Greziar jogurta	10 <i>KCAL.725 H.C.68 LIP.28 P.25</i> KM 0 Kalabazin krema Txahal xerra entsaladarekin Sasoiko fruta
13 <i>KCAL.708 H.C.86 LIP.15 P.36</i> KM 0 Patatak Errioxar erara Oilasko bularkia entsaladarekin Sasoiko fruta	14 <i>KCAL.767 H.C.74 LIP.32 P.43</i> EKO KM 0 Makarroiak bolonesa erara Arraina freskoa labean baratxuri eta perrexil errearekin Bertako jogurt naturala	15 <i>KCAL.745 H.C.64 LIP.11 P.34</i> KM 0 Barazki menestra Indioilar gisatua Sasoiko fruta	16 TXINPUM EGUNA KM 0 Garbantzu hummusa natxoekin Txahalki fajitak Fruta txokolatearekin	17 <i>KCAL.615 H.C.65 LIP.12 P.27</i> KM 0 Babarrun gorriak barazkiekin Bakailaoa labean ajoarriero erara Sasoiko fruta
20 <i>KCAL.630 H.C.80 LIP.5 P.18</i> KM 0 Espinakak baratxuriarekin Patata tortila labean letxugarekin Sasoiko fruta	21 <i>KCAL.503 H.C.45 LIP.6 P.34</i> EKO KM 0 Etxeko zopa fideoekin Oilasko bularkia piperrekin Bertako jogurt naturala	22 <i>KCAL.641 H.C.81 LIP.10 P.43</i> Dilista barazkitxoekin Txerri xolomo ontzuta perretxikoeekin Sasoiko fruta	23 <i>KCAL.662 H.C.90 LIP.15 P.36</i> KM 0 Arroza etxeko tomatearekin Legatza labean baratxuri eta perrexil birfrijiuarekin Edateko jogurta	24 <i>KCAL.809 H.C.109 LIP.21 P.17</i> KM 0 Kalabaza krema Garbatzu gisatuak Sasoiko fruta
27 <i>KCAL.800 H.C.96 LIP.20 P.30</i> EKO Patata entsalada Hanburgesa jardinerara Sasoiko fruta	28 <i>KCAL.652 H.C.62 LIP.22 P.44</i> EKO KM 0 Dilista erregosiak Bakailaoa labean entsaladarekin Bertako jogurt naturala	29 <i>KCAL.928 H.C.95 LIP.26 P.25</i> KM 0 Lekak olio erreaz Txerri gisatua salsa gazi-gozoarekin Sasoiko fruta	30 <i>KCAL.1246 H.C.94 LIP.63 P.65</i> EKO Pasta napolitana erara Oilasko izter errea Txips patatekin Etxeko bizkotxoa	31 <i>KCAL.580 H.C.65 LIP.8 P.26</i> EKO KM 0 Barazki purea Legatza plantxan letxugarekin Sasoiko fruta

GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



MSC arraina



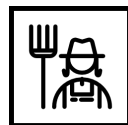
Estatuko haragia



Denboraldiko produktua



Aukera jasangarria



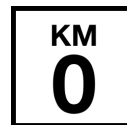
Bertako ekoizleak



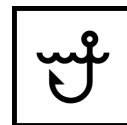
Arrain urdina



Ogi integrala



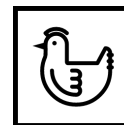
Km 0



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.