

## ASTELEHENA

## ASTEARTEA

## ASTEAZKENA

## OSTEGUNA

## OSTIRALA

<p><b>3</b> <i>KCAL.937</i> <i>H.C.50 LIP.36 P.38</i></p> <p>Beokolia patatekin Txerri xolomo freskoa enpanatua barazkitxoekin Sasoiko fruta</p>	<p><b>4</b> <i>KCAL.591</i> <i>H.C.77 LIP.14 P.36</i></p> <p>Pasta etxeko tomaterekin Legatza labean koxkera saltsan Bertako jogurt naturala</p>	<p><b>5</b> <i>KCAL.496</i> <i>H.C.78 LIP.9 P.12</i></p> <p>Barbarrun txuri gisatuak Arrautzak bexamelarekin Sasoiko fruta</p>	<p><b>6</b> <i>KCAL.652</i> <i>H.C.51 LIP.29 P.21</i></p> <p>Kalabazin krema Hanburgesa etxeko saltsan Natilla banilla</p>	<p><b>7</b> <i>KCAL.805</i> <i>H.C.103 LIP.28 P.29</i></p> <p>Arroza etxeko tomatearekin Arraina freskoa labean baratxuri eta perrexil errearekin Sasoiko fruta</p>
<p><b>10</b> <i>KCAL.665</i> <i>H.C.74 LIP.19 P.9</i></p> <p>4 barazkietako purea Patata tortila labean tomate ozpinduarekin Sasoiko fruta</p>	<p><b>11</b> <i>KCAL.637</i> <i>H.C.61 LIP.18 P.42</i></p> <p>Eltzeko dilistak Txahalki gisatua Bertako jogurt naturala</p>	<p><b>12</b> <i>KCAL.881</i> <i>H.C.79 LIP.12 P.18</i></p> <p>Espinaka gratinatua bexamelarekin Legatza makiltxoak letxugarekin Sasoiko fruta</p>	<p><b>13</b> <i>KCAL.600</i> <i>H.C.72 LIP.9 P.42</i></p> <p>Paella mistoa Oilasko bularkia txanpiñoiak tipulaztatuekin Jogurta</p>	<p><b>14</b> <i>KCAL.935</i> <i>H.C.93 LIP.36 P.33</i></p> <p>Garbantzua barazkiekin Txerri perrila piper karamelizatuekin Sasoiko fruta</p>
<p><b>17</b> <i>KCAL.810</i> <i>H.C.74 LIP.15 P.22</i></p> <p>Lekak patata eta azenarioarekin Haragi albondiga jardinera erara Sasoiko fruta</p>	<p><b>18</b></p> <p>Arroza etxeko tomatearekin Babarrun gorriak barazkiekin Bertako jogurt naturala</p>	<p><b>19</b> <i>KCAL.800</i> <i>H.C.111 LIP.11 P.15</i></p> <p>Kalabaza krema Urdaiazpiko eta gazta liburuxkak piper gorriak Sasoiko fruta</p>	<p><b>20</b> <i>KCAL.680</i> <i>H.C.99 LIP.16 P.32</i></p> <p>Makarroiak bolonesa erara Urdaiazpiko eta gazta pizza letxugarekin Banilla/txoeko tarrina izozkia</p>	<p><b>21</b> <i>KCAL.954</i> <i>H.C.77 LIP.39 P.46</i></p> <p>Etxeko zopa fideoekin Oilasko izter errea pepitoria saltsan Sasoiko fruta</p>
<p><b>24</b></p>	<p><b>25</b></p>	<p><b>26</b></p>	<p><b>27</b></p>	<p><b>28</b></p>

Nutrizio-balorazioaren bidez emandako datuak orientagarriak dira eta iturri bibliografikoetan daude oinarrituta, haur bakoitzaren jardueraren fisikoa, sexua eta adina kontutan hartu gabe. 40g-ko ogi razioa kontutan hartu da eta asteatero zerbitzen den ogia integrala da.

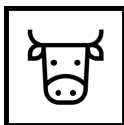
**Menuaren diseinua:**  
Askorako Kalitate Saila

Landare-proteina

## GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



MSC arraina



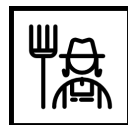
Estatuko haragia



Denboraldiko produktua



Aukera jasangarria



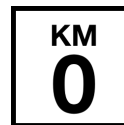
Bertako ekoizleak



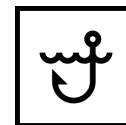
Arrain urdina



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.