

## ASTELEHENA

## ASTEARTEA

## ASTEAZKENA

## OSTEGUNA

## OSTIRALA

		<b>1</b>	<b>2</b> <i>KCAL.530 H.C.70 LIP.5 P.13</i> <span>KM 0</span>	<b>3</b> <i>KCAL.748 H.C.51 LIP.37 P.44</i> <span>KM 0</span>
			Barazki purea Patata tortila labean perretxikoeekin Txokolate natilla	Barbarrun txuriak barazkiekin Oilasko izter errea letxugarekin Sasoiko fruta
<b>6</b> <i>KCAL.836 H.C.88 LIP.20 P.21</i> <span>KM 0</span>	<b>7</b> <i>KCAL.656 H.C.44 LIP.25 P.38</i> <span>EKO</span> <span>KM 0</span> <span>♻️</span>	<b>8</b> <i>KCAL.780 H.C.83 LIP.30 P.30</i>	<b>9</b> <i>KCAL.677 H.C.84 LIP.22 P.34</i> <span>♻️</span> <span>KM 0</span> <span>♻️</span>	<b>10</b> <i>KCAL.688 H.C.89 LIP.20 P.10</i> <span>KM 0</span>
Lekak olio erreaz Haragi albondiga Espainiar saltsan Sasoiko fruta	Eltzeko zopa fideoekin Txerri xolomo freskoa pistoarekin Bertako jogurt naturala	Eltzeko dilistak Hegazti saltxitxak piper konfitatuekin Sasoiko fruta	Arroza tomatea eta txanpinoiekin Legatza labean txapiro tintan Greziar jogurta	Kalabazin krema Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Sasoiko fruta
<b>13</b> <i>KCAL.725 H.C.114 LIP.12 P.19</i> <span>KM 0</span>	<b>14</b> <i>KCAL.767 H.C.74 LIP.32 P.43</i> <span>EKO</span> <span>♻️</span> <span>KM 0</span> <span>♻️</span>	<b>15</b> <i>KCAL.745 H.C.64 LIP.11 P.34</i> <span>KM 0</span>	<b>16</b> <b>TXINPUM EGUNA</b> <span>KM 0</span>	<b>17</b> <i>KCAL.615 H.C.65 LIP.12 P.27</i> <span>KM 0</span> <span>♻️</span>
Patatak Errioxar erara Arrautzak bexamelarekin Sasoiko fruta	Makarroiak bolonesa erara Arraina freskoa labean baratzuri eta perrexil errearekin Bertako jogurt naturala	Barazki menestra Indioilar gisatua Sasoiko fruta	Garbantzu hummusa natxoekin Txahalki fajitak Fruta txokolatearekin	Babarrun gorriak barazkiekin Bakailaoa labean ajoarriero erara Sasoiko fruta
<b>20</b> <i>KCAL.710 H.C.80 LIP.14 P.18</i> <span>KM 0</span>	<b>21</b> <i>KCAL.503 H.C.45 LIP.6 P.34</i> <span>EKO</span> <span>KM 0</span> <span>♻️</span>	<b>22</b> <i>KCAL.688 H.C.83 LIP.11 P.45</i> <span>KM 0</span>	<b>23</b> <i>KCAL.735 H.C.90 LIP.19 P.39</i> <span>♻️</span> <span>KM 0</span>	<b>24</b> <i>KCAL.809 H.C.109 LIP.21 P.17</i> <span>KM 0</span>
Espinaka gratinatua bexamelarekin Patata tortila labean letxugarekin Sasoiko fruta	Etxeko zopa fideoekin Oilasko bularkia piperrekin Bertako jogurt naturala	Dilistak txorizoarekin Txerri xolomo ontzuta perretxikoeekin Sasoiko fruta	Arroza etxeko tomatearekin Legatza arrautzeztatua maionesarekin Edateko jogurta	Kalabaza krema Garbatzu gisatuak Sasoiko fruta
<b>27</b> <i>KCAL.848 H.C.62 LIP.27 P.33</i>	<b>28</b> <i>KCAL.892 H.C.91 LIP.18 P.31</i> <span>KM 0</span> <span>♻️</span>	<b>29</b> <i>KCAL.928 H.C.95 LIP.26 P.25</i> <span>KM 0</span>	<b>30</b> <i>KCAL.1246 H.C.94 LIP.63 P.65</i> <span>EKO</span>	<b>31</b> <i>KCAL.574 H.C.65 LIP.5 P.33</i> <span>KM 0</span> <span>♻️</span>
Errusiar entsalada Hanburgesa jardinerara Sasoiko fruta	Dilista erregosiak Arrain makiltxoak entsaladarekin Bertako jogurt naturala	Lekak olio erreaz Txerri gisatua salta gazi-gozaarekin Sasoiko fruta	Pasta napolitana erara Oilasko izter errea Txips patatekin Etxeko bizkotxo	Barazki purea Legatza arrautzeztatua letxugarekin Sasoiko fruta

## GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



MSC arraina



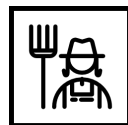
Estatuko haragia



Denboraldiko produktua



Aukera jasangarria



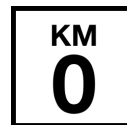
Bertako ekoizleak



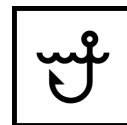
Arrain urdina



Ogi integrala



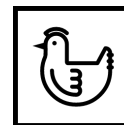
Km 0



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 etxetik planifika dezazun, eguerdian zer bazkaldu duzun kontuan hartuta.