

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA




OSTIRALA

1

KCAL.924
H.C.63 LIP.42 P.63

KM 0






DILISTA ERREGOSIAK


 OILASKO IZTER ERREA
 LETXUGAREKIN
 BERTAKO JOGURT NATURALA


2

KCAL.681
H.C.96 LIP.10 P.14

KM 0



BARAZKI PUREA

 PATATA TORTILA LABEAN
 TOMATE XERRATUAREKIN


 SASOIKO FRUTA

3

KCAL.662
H.C.84 LIP.21 P.34

KM 0




ARROZA ETXEO TOMATEAREKIN
BAKAILAOA LABEAN
 PERRETIXIKOEKIN

 MAMIA


4

KCAL.752
H.C.85 LIP.24 P.38

KM 0





GARBATZU GISATUAK

 TXERRI XOLOMO ONTZUTUA
 PIPER KONFITATUEKIN
 SASOIKO FRUTA

7

KCAL.900
H.C.92 LIP.25 P.40

KM 0



DILISTA BARAZKITXOEKIN

 HANBURGESA
 JARDINERA ERARA

 SASOIKO FRUTA

8




KCAL.609
H.C.79 LIP.16 P.34

EKO



KM 0





KIRIBILKIAK ETXEO TOMATEREKIN

 LEGATZA LABEAN
 SALTSA BERDEAN

 BERTAKO JOGURT NATURALA


9

KCAL.759
H.C.95 LIP.26 P.23

KM 0







PATATA ERREGOSIAK

TXERRI PERNILA
 ENTSALADAREKIN

 SASOIKO FRUTA

10

KCAL.979
H.C.67 LIP.47 P.44

KM 0




KALABAZIN KREMA

TXERRI XOLOMO FRESKOA
ENTSALADAREKIN

 ETXEO BIZKOTXOA





11

KCAL.608
H.C.63 LIP.8 P.32

KM 0





BABARRUN GORRIAK BARAZKIEKIN

 OILASKO BULARKIA
 PERRETIXIKO BARATXURIEKIN
 SASOIKO FRUTA

14

KCAL.808
H.C.77 LIP.21 P.18

KM 0



BROKOLIA OLIO ERREAZ

 SALTIXITXAK
 PIPERREKIN

 SASOIKO FRUTA

15

KCAL.617
H.C.60 LIP.21 P.43

KM 0





GARBATZUAK ERREGOSIAK

OILASKO BULARKIA
 LETXUGAREKIN
 BERTAKO JOGURT NATURALA


16

KCAL.655
H.C.89 LIP.5 P.12

KM 0




4 BARAZKIEKIN PUREA
 PATATA TORTILA LABEAN
 PIPER KAMELIZATUEKIN


 SASOIKO FRUTA

17

KCAL.541
H.C.71 LIP.14 P.32

EKO






PASTA ETXEO TOMATEREKIN

BAKAILAOA LABEAN
 TOMATE XERRATUAREKIN

 TXOKOLATE NATILLA


18

KCAL.763
H.C.85 LIP.21 P.25

EKO

ETXEO ZOPA FIDEOEKIN

 TXERRI GAZI-GOZOA




 SASOIKO FRUTA

21

KCAL.805
H.C.80 LIP.27 P.50

KM 0





DILISTAK BARAZKIEKIN

TXERRI XOLOMO FRESKOA
 LETXUGAREKIN
 SASOIKO FRUTA

22

KCAL.598
H.C.48 LIP.22 P.27

KM 0




KALABAZA KREMA

 TXAHALKI GISATUA
 BERTAKO JOGURT NATURALA


23

KCAL.514
H.C.54 LIP.7 P.29

KM 0




BARBARRUN TXURI GISATUAK

 OILASKO BULARKIA
 PIPERREKIN
 SASOIKO FRUTA

24

KCAL.641
H.C.70 LIP.23 P.35


EKO



UKONDOTXOAK NAPOLITANA ERARA

 ARRAINA FRESKOA LABEAN
 BARATXURI ETA PERREXIL ERREAREKIN

 JOGURTA


25


KCAL.691
H.C.57 LIP.20 P.22

ESPINAKAK BARATXURIAREKIN
 HARAGI ALBONDIGA
 ETXEO SALTSAN

 SASOIKO FRUTA

28

KCAL.868
H.C.60 LIP.32 P.45

KM 0



LEKAK PIPERRAUTSETAN

 OILASKO IZTER ERREA
 TXIPS PATATEKIN
 SASOIKO FRUTA

29

KCAL.724
H.C.101 LIP.15 P.13

KM 0



BARAZKI PUREA

 ARROZA ETXEO TOMATEAREKIN
 BERTAKO JOGURT NATURALA


30

KCAL.639
H.C.82 LIP.9 P.41

EKO



ELTZEKO DILISTAK

LEGATZA LABEAN
 LETXUGAREKIN

 SASOIKO FRUTA

31

ALÉRGENOS



GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



Menu bakoitzak 40g-ko ogi ano batekin eskaintzen da, eta asteartero ogia integrala izaten da

Menuaren diseinua:
Askorako Kalitate Saila

AFARIENTZAKO AHOLKUAK

Egunak

BAZKARIAK



1

Pasta /Arroza
Arrautza
Fruta

2

Barazkiak
Txerria
Esneki postrea

3

Lekaleak
Arrain txuria
Fruta

4

Zopa
Haragi txuria
Esneki postrea

5

Patata
Txekorria
Fruta

6

Barazkia
Arrain urdina
Esneki postrea

7

Lekaleak
Arrautza
Fruta

Egunak

AFARIAK



1

Barazkiak
Haragi txuria
Esneki postrea

2

Patata
Arrain urdina
Fruta

3

Barazkia
Txekorria
Esneki postrea

4

Pasta/Arroza
Arrain txuria
Fruta

5

Barazkia
Arrautza
Esneki postrea

6

Zopa
Haragi txuria
Fruta

7

Barazkia
Arrain txuria
Esneki postrea

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

