

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.604
H.C.84 LIP.15 P.30 KM 0

ARROZA ETXeko TOMATEAREKIN
 BAKAILAOA IRINEZTATUTA
 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.690
H.C.73 LIP.26 P.38 EKO KM 0

KIRIBILKIAK KARBONARA ERARA

 LEGATZA LABEAN
 SALTSA BERDEAN

 BERTAKO JOGURT NATURALA

9 KCAL.879
H.C.86 LIP.34 P.28 KM 0

PATATAK ERRIOXAR ERARA

 PERNIL XERRA BIRRINEZTATUA
 ENTSALADAREKIN

 SASOIKO FRUTA

10 KCAL.815
H.C.95 LIP.25 P.23 KM 0

KALABAZIN KREMA

 ARRAUTZAK BEXAMELAREKIN

 ETXeko 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.872
H.C.89 LIP.22 P.26 KM 0

GARBATZUAK ERREGOSIAK

 LEGATZA MAKILTZOAK
 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.483
H.C.71 LIP.8 P.28 EKO KM 0

PASTA ETXeko TOMATEREKIN

 BAKAILAOA IRINEZTATUTA
 TOMATE XERRATUAREKIN

 TXOKOLATE NATILLA

18 KCAL.783
H.C.85 LIP.21 P.25 EKO KM 0

ETXeko ZOPA FIDEOEKIN

 TXERRI GAZI-GOZOA

 SASOIKO FRUTA

21 KCAL.702
H.C.101 LIP.16 P.26 KM 0

DILISTAK BARAZKIEKIN

 URDAIAZPIKO KROKETAK
 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 KM 0

UKONDOTXOAK NAPOLITANA ERARA

 ARRAINA FRESKOA LABEAN
 BARATXURI ETA PERREXIL ERREAREKIN

 JOGURTA

25 KCAL.771
H.C.57 LIP.29 P.22 EKO KM 0

ESPINAKA GRATINATUAK BEXAMELAREKIN

 HARAGI ALBONDIGA
 ETXeko SALTAN

 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 ETXeko TOMATEAREKIN
 BERTAKO JOGURT NATURALA

30 KCAL.633
H.C.82 LIP.6 P.48 KM 0

ELTZEKO DILISTAK

 LEGATZA ARRAUTZEZTATUA
 LETXUGAREKIN

 SASOIKO FRUTA

31

ALÉRGENOS



Glutena



Arrautzak



Arraina



Moluskuak



Krustazeoak



Esnekiak



Apioa



Sesamo aleak



Oskoldun fruituak



Kakahueteak



Soja



Eskuzuriak



Mostaza



Sufre dioxidoa eta sulfitoak

GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



MSC arraina



Estatuko haragia



Denboraldiko produktua



Aukera jasangarria



Bertako ekoizleak



Arrain urdina



Km 0



Arrain freskoa



Errigora



Arrautza freskoak



Ekologikoa



Integralka

Menu bakoitzak 40g-ko ogi ano batekin eskaintzen da, eta asteartero ogia integralka 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.

