

### ASTELEHENA

**2** *KCAL.652*  
*H.C.111 LIP.6 P.29*  
Dilista gisatuak  
Patata tortila labean letxugarekin  
Sasoiko fruta

KM 0

### ASTEARTEA

**3** *KCAL.792*  
*H.C.83 LIP.15 P.20*  
Azenario purea  
Bertako txahal albondigak Espainiar saltsan  
Sasoiko fruta

KM 0

### ASTEAZKENA

**4** *KCAL.508*  
*H.C.40 LIP.9 P.29*  
Babarrun gorriak barazkiekin  
Legatza labean marinela saltsan  
Natilla banilla

KM 0

### OSTEGUNA

**5** *KCAL.789*  
*H.C.85 LIP.25 P.26*  
3 deliziadun arroza  
Txerri burua barazkitxoekin  
Sasoiko fruta

KM 0

### OSTIRALA

**6** *KCAL.564*  
*H.C.30 LIP.14 P.33*  
Azalorea patatekin  
Oilasko izter errea letxugarekin  
Jogurta

KM 0

**9** *KCAL.668*  
*H.C.69 LIP.13 P.26*  
Zerba purea  
Bertako txahal-orratz gisatua etxeko saltsan  
Sasoiko fruta

KM 0

**10** *KCAL.752*  
*H.C.92 LIP.12 P.38*  
Garbatzuak erregosiak  
Bakailaoa labean pikillo saltsan  
Sasoiko fruta

KM 0

**11** *KCAL.830*  
*H.C.70 LIP.34 P.15*  
Lekak patatekin  
Frantziar tortila urdaiapziko egosiarekin  
letxugarekin  
Sasoiko fruta

KM 0

**12** *KCAL.553*  
*H.C.76 LIP.8 P.40*  
Kiribilkiak etxeko tomatekin  
Legatza labean kokkera saltsan  
Jogurta

EKO

**13** *KCAL.569*  
*H.C.88 LIP.2 P.34*  
Arroza entsalada integrala  
Oilasko bularkia plantxan perretxikoekin  
Sasoiko fruta

INTEGRAL

**16** *KCAL.451*  
*H.C.81 LIP.2 P.21*  
Dilista gisatuak  
bertako arrautza frijitua letxugarekin  
Sasoiko fruta

KM 0

**17** *KCAL.770*  
*H.C.109 LIP.19 P.35*  
Risottoa txanpiekin  
Oilasko izter errea tomate ozpinduarekin  
Sasoiko fruta

KM 0

**18** *KCAL.638*  
*H.C.64 LIP.12 P.42*  
Patatak Errioxar erara  
Palometa labean etxeko tomate saltsarekin  
Jogurta

KM 0

**19** *KCAL.690*  
*H.C.56 LIP.19 P.20*  
Porru purea  
Txerri gisatua ehiza saltsan  
Sasoiko fruta

KM 0

**20** *KCAL.664*  
*H.C.98 LIP.23 P.14*  
Entsalada mistoa  
Pasta bolognesarekin begetalarekin  
Sasoiko fruta

KM 0 EKO

**23** *KCAL.712*  
*H.C.118 LIP.4 P.25*  
Arroza etxeko tomatearekin  
Oilasko mokadutxoak piperrekin  
Sasoiko fruta

KM 0

**24** *KCAL.489*  
*H.C.70 LIP.10 P.27*  
Kalabaza purea  
Solomo ondua plantxan letxuga eta tipulina entsaladarekin  
Sasoiko fruta

KM 0

**25** *KCAL.748*  
*H.C.73 LIP.14 P.41*  
Garbatzuak erregosiak  
Bakailaoa labean bilbotar erara  
Jogurta

KM 0

**26** *KCAL.752*  
*H.C.81 LIP.21 P.26*  
Pasta entsalada integrala  
Bertako txahal hanburgesa jardinera erara  
Sasoiko fruta

EKO KM 0

**27** *KCAL.727*  
*H.C.86 LIP.5 P.18*  
Etxeko barazki menestra  
Patata tortila labean tomate ozpinduarekin  
Sasoiko fruta

KM 0

**30** *KCAL.356*  
*H.C.54 LIP.1 P.6*  
Etxeko zopa fideoekin  
Oilasko gisatua etxeko saltsan  
Sasoiko fruta

EKO

**31** *KCAL.566*  
*H.C.64 LIP.4 P.30*  
Babarrun gorriak barazkiekin  
Legatza labean marinela erara  
Sasoiko fruta

KM 0

## GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



MSC arraina



Estatuko haragia



Denboraldiko produktua



Aukera jasangarria



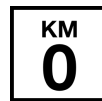
Bertako ekoizleak



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

## AFARIENTZAKO AHOLKUAK

### ☀️ BAZKARIA

#### 1. EGUNA

Pasta /Arroza  
Arrautza  
Fruta

#### 2. EGUNA

Barazkiak  
Txerria  
Esneki postrea

#### 3. EGUNA

Lekaleak  
Arrain txuria  
Fruta

#### 4. EGUNA

Zopa  
Haragi txuria  
Esneki postrea

#### 5. EGUNA

Patata  
Txekorria  
Fruta

#### 6. EGUNA

Barazkia  
Arrain urdina  
Esneki postrea

#### 7. EGUNA

Lekaleak  
Arrautza  
Fruta

### ☾️ AFARIA

#### 1. EGUNA

Barazkiak  
Haragi txuria  
Esneki postrea

#### 2. EGUNA

Patata  
Arrain urdina  
Fruta

#### 3. EGUNA

Barazkia  
Txekorria  
Esneki postrea

#### 4. EGUNA

Pasta/Arroza  
Arrain txuria  
Fruta

#### 5. EGUNA

Barazkia  
Arrautza  
Esneki postrea

#### 6. EGUNA

Zopa  
Haragi txuria  
Fruta

#### 7. EGUNA

Barazkia  
Arrain txuria  
Esneki postrea

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

askóra