

### ASTELEHENA

### ASTEARTEA

### ASTEAZKENA

### OSTEGUNA

### OSTIRALA

|  |  |   |   |   |
|--|--|---|---|---|
|  |  | <p><b>1</b> <i>KCAL.539</i><br/><i>H.C.43 LIP.14 P.15</i> <span>KM 0</span></p> <p>Lekak patatekin</p> <p> Txerri xerra bere zukan piperrekin</p> <p>Sasoiko fruta</p>                                    | <p><b>2</b> <i>KCAL.333</i><br/><i>H.C.51 LIP.4 P.21</i> <span>KM 0</span></p> <p>Arroza etxeko tomatearekin</p> <p>Legatza labean perretxiko baratxuriekin</p> <p> Banilla/txokeko tarrina izozkia</p>             | <p><b>3</b> <i>KCAL.466</i><br/><i>H.C.72 LIP.11 P.18</i> <span>KM 0</span></p> <p>Dilista erregosiak</p> <p>Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin</p> <p> Sasoiko fruta</p>          |
| <p><b>6</b> <i>KCAL.286</i><br/><i>H.C.57 LIP.1 P.6</i> <span>KM 0</span></p> <p>Arroza entsalada bertako arrautza frijitua letxugarekin</p> <p> Sasoiko fruta</p>           | <p><b>7</b> <i>KCAL.440</i><br/><i>H.C.35 LIP.13 P.15</i> <span>KM 0</span></p> <p>Beokolia patatekin</p> <p>Bertako txahal hamburgesa txanpi kremarekin</p> <p> Sasoiko fruta</p> | <p><b>8</b> <i>KCAL.334</i><br/><i>H.C.29 LIP.4 P.22</i> <span>KM 0</span></p> <p>Barbarrun txuri gisatuak</p> <p> Legatza labean saltsa berdean</p> <p> Jogurta</p>                                      | <p><b>9</b> <i>KCAL.424</i><br/><i>H.C.61 LIP.14 P.10</i> <span>KM 0</span></p> <p>Kalabaza purea</p> <p> Saltxitxak okin patatekin</p> <p> Sasoiko fruta</p>   | <p><b>10</b> <i>KCAL.484</i><br/><i>H.C.65 LIP.10 P.21</i> <span>EKO</span></p> <p>Makarroiak baratxuri kutsuarekin</p> <p> Oilasko izter errea piperrekin</p> <p>Sasoiko fruta</p> |
| <p><b>13</b> <i>KCAL.511</i><br/><i>H.C.53 LIP.18 P.25</i> <span>KM 0</span></p> <p>Dilista gisatuak</p> <p>Txerri xerra bere zukan entsaladarekin</p> <p> Sasoiko fruta</p> | <p><b>14</b> <i>KCAL.394</i><br/><i>H.C.56 LIP.3 P.26</i> <span>EKO</span></p> <p>Pasta entsalada</p> <p> Palometa labean etxeko tomate saltsarekin</p> <p> Sasoiko fruta</p>      | <p><b>15</b> <i>KCAL.504</i><br/><i>H.C.70 LIP.9 P.20</i> <span>EKO</span></p> <p>Arroza etxeko tomate Sal yodadatsarekin</p> <p>Bertako txahal-orratz gisatua Espainiar saltsan</p> <p>Sasoiko fruta</p> | <p><b>16</b> <i>KCAL.303</i><br/><i>H.C.30 LIP.2 P.17</i> <span>KM 0</span></p> <p>Azalore purea</p> <p> Oilasko bularkia enpanatua piper konfitatuekin</p> <p> Natilla banilla</p>                                 | <p><b>17</b> <i>KCAL.494</i><br/><i>H.C.61 LIP.6 P.27</i> <span>KM 0</span></p> <p>Garbatzuak erregosiak</p> <p> Legatza labean Donostiarra saltsan</p> <p> Sasoiko fruta</p>       |
| <p><b>20</b> <span>KM 0</span></p> <p>Barazki purea</p> <p> Urdaiazpiko eta gazta pizza letxugarekin</p> <p> Postre berezia</p>  | <p><b>21</b> <i>KCAL.533</i><br/><i>H.C.65 LIP.13 P.26</i> <span>EKO</span></p> <p>Makarroiak napolitana erera</p> <p> Oilasko izter errea piperrekin</p> <p>Sasoiko fruta</p>     | <p><b>22</b> <i>KCAL.386</i><br/><i>H.C.54 LIP.6 P.27</i> <span>EKO</span></p> <p>Dilista gisatuak</p> <p>Bakailaoa labean etxeko tomate saltsarekin</p> <p> Sasoiko fruta</p>                            | <p><b>23</b> <i>KCAL.434</i><br/><i>H.C.36 LIP.8 P.12</i> <span>KM 0</span></p> <p>Etxeko barazki menestra</p> <p>Patata tortila labean etxeko tomate saltsarekin</p> <p> Jogurta</p>                               | <p><b>24</b> <i>KCAL.420</i><br/><i>H.C.58 LIP.8 P.20</i> <span>KM 0</span></p> <p>Arroza entsalada</p> <p>Oilasko izter errea perretxikoekin</p> <p>Sasoiko fruta</p>              |
| <p><b>27</b> <i>KCAL.446</i><br/><i>H.C.48 LIP.9 P.18</i> <span>EKO</span></p> <p>Etxeko zopa fideoekin</p> <p> Txahal lepoaldea Espainiar saltsan</p> <p>Sasoiko fruta</p>  | <p><b>28</b> <i>KCAL.509</i><br/><i>H.C.43 LIP.4 P.18</i> <span>EKO</span></p> <p>Porrupatata</p> <p> Oilasko mokadutxoak piperrekin</p> <p> Jogurta</p>                           | <p><b>29</b> <i>KCAL.376</i><br/><i>H.C.43 LIP.3 P.21</i> <span>KM 0</span></p> <p>Barbarrun txuriak barazkiekin</p> <p> Legatza labean txanpiñoiak tipulaztatuekin</p> <p> Sasoiko fruta</p>             | <p><b>30</b> <i>KCAL.514</i><br/><i>H.C.67 LIP.22 P.12</i> <span>EKO</span> <span>KM 0</span></p> <p>Makarroiak baratxuri kutsuarekin</p> <p> Urdaiazpiko tortilla entsalada nahasiarekin</p> <p> Sasoiko fruta</p> |   |

## GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



MSC arraina



Estatuko haragia



Denboraldiko produktua



Aukera jasangarria



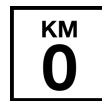
Bertako ekoizleak



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 ebetetik planifika dezazun, eguerdian zer bazkaldu duzun kontuan hartuta.

askóra