

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

|   |  |  |  |   |
|---|--|--|--|---|
|   |  |  |  | <p><b>1</b> <b>KCAL.893</b><br/><b>H.C.89 LIP:21 P:20</b></p> <p>Etxeko barazki menestra<br/>Saltxitxak patata purearekin<br/>Sasoiko fruta</p>                                   |
| <p><b>4</b> <b>KCAL.568</b><br/><b>H.C.81 LIP:3 P:46</b></p> <p>Dilista gisatuak<br/>Oilasko bularkia letxugarekin<br/>Sasoiko fruta</p>          | <p><b>5</b> <b>KCAL.700</b><br/><b>H.C.63 LIP:15 P:30</b></p> <p>Lekak patatekin<br/>Txerri ontzutua arrautzatzatua perretxiko baratxuriek<br/>Sasoiko fruta</p>                           | <p><b>6</b> <b>KCAL.717</b><br/><b>H.C.98 LIP:14 P:44</b></p> <p>Pasta bolonesa erara<br/>Legatza labean saltsa berdean<br/>Sasoiko fruta</p>              | <p><b>7</b> <b>KCAL.650</b><br/><b>H.C.59 LIP:16 P:21</b></p> <p>Espinaka gratinatuak bexamelarekin<br/>Patata tortila labean tomate ozpinduarekin<br/>Jogurta</p>   | <p><b>8</b> <b>KCAL.751</b><br/><b>H.C.133 LIP:11 P:19</b></p> <p>Arroza barazkiekin<br/>Urdaiazpiko eta gazta liburuxkak entsaladarekin<br/>Sasoiko fruta</p>                    |
| <p><b>11</b> <b>KCAL.770</b><br/><b>H.C.73 LIP:15 P:22</b></p> <p>Barazki purea<br/>Haragi albondiga jardineria erara<br/>Sasoiko fruta</p>       | <p><b>12</b> <b>KCAL.638</b><br/><b>H.C.97 LIP:7 P:30</b></p> <p>Arroza pistoarekin<br/>Bakailaoa labean bizkaitar saltsan<br/>Sasoiko fruta</p>   | <p><b>13</b> <b>KCAL.747</b><br/><b>H.C.77 LIP:15 P:28</b></p> <p>Barbarrun txuri gisatuak<br/>Indioilar erregosia pepitoria saltsan<br/>Sasoiko fruta</p> | <p><b>14</b> <b>KCAL.809</b><br/><b>H.C.48 LIP:31 P:27</b></p> <p>Beokolia patatekin<br/>Pernil xerra arrautzatzatua entsaladarekin<br/>Sasoiko fruta</p>            | <p><b>15</b> <b>KCAL.504</b><br/><b>H.C.70 LIP:7 P:38</b></p> <p>Makarroiak baratxuri kutsuarekin<br/>Legatza arrautzetzatua letxugarekin<br/>Banilla/txokeko tarrina izozkia</p> |
| <p><b>18</b> <b>KCAL.692</b><br/><b>H.C.102 LIP:16 P:26</b></p> <p>Dilista gisatuak<br/>Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin<br/>Sasoiko fruta</p> | <p><b>19</b> <b>KCAL.759</b><br/><b>H.C.51 LIP:14 P:32</b></p> <p>Porrupatata<br/>Oilasko izter errea perretxiko baratxuriek<br/>Jogurta</p>   | <p><b>20</b> <b>KCAL.586</b><br/><b>H.C.67 LIP:13 P:25</b></p> <p>Etxeko zopa fideoekin<br/>Txahal lepoaldea ehiza saltsan<br/>Sasoiko fruta</p>           | <p><b>21</b> <b>KCAL.759</b><br/><b>H.C.67 LIP:18 P:47</b></p> <p>Garbatzuak erregosiak<br/>Legatza labean Donostiarra saltsan<br/>Gazta erdiondua irasagarrekin</p> | <p><b>22</b> <b>KCAL.685</b><br/><b>H.C.91 LIP:18 P:17</b></p> <p>Kalabazin purea<br/>Haragi kaneloiak etxeko tomate saltsarekin<br/>Sasoiko fruta</p>                            |
| <p><b>25</b></p>  | <p><b>26</b> <b>KCAL.580</b><br/><b>H.C.57 LIP:15 P:14</b></p> <p>Ilarrak baratxuri errearekin<br/>Patata tortila labean etxeko tomate saltsarekin<br/>Banilla/txokeko tarrina izozkia</p> | <p><b>27</b> <b>KCAL.588</b><br/><b>H.C.48 LIP:21 P:33</b></p> <p>Arroza txanpiñoiekin<br/>Txerri xolomo freskoa barazkitxoekin<br/>Sasoiko fruta</p>      | <p><b>28</b> <b>KCAL.726</b><br/><b>H.C.70 LIP:18 P:28</b></p> <p>Barazki purea<br/>Indioilar erregosia patata karratuekin<br/>Sasoiko fruta</p>                     | <p><b>29</b> <b>KCAL.711</b><br/><b>H.C.94 LIP:15 P:44</b></p> <p>Makarroi gainerreak gaztarekin<br/>Legatza labean koxkera saltsan<br/>Sasoiko fruta</p>                         |

Nutrizio-balorazioaren bidez emandako datuak orientagarriak dira eta iturri bibliografikoetan daude oinarrituta, haur bakoitzaren jardueria fisikoa, sexua eta adina kontutan hartu gabe. 40g-ko ogi razioa kontutan hartu da eta asteartero zerbitzen den ogia integrala da.

**Menuaren diseinua:**  
Askorako Kalitate Saila

Landare-proteina

## GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



MSC arraina



Estatuko haragia



Denboraldiko produktua



Aukera jasangarria



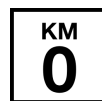
Bertako ekoizleak



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