

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

			<p>1 <i>KCAL.615 H.C.98 LIP.6 P.35</i> EKO</p> <p>Makarroiak etxeko tomaterekin  Legatza labean saltsa berdean  Sasoiko fruta</p>	<p>2 <i>KCAL.586 H.C.54 LIP.12 P.26</i> KM 0</p> <p>4 barazkietako purea Oilasko izter errea letxugarekin Sasoiko fruta</p>
<p>5 <i>KCAL.544 H.C.66 LIP.8 P.28</i> KM 0</p> <p>Brokoli purea  Bakailaoa labean bizkaitar saltsan  Sasoiko fruta</p>	<p>6</p>	<p>7 <i>KCAL.677 H.C.83 LIP.15 P.12</i> KM 0</p> <p>Leka purea  Patata tortila labean entsaladarekin  Sasoiko fruta</p>	<p>8 EKO</p> <p>Pasta etxeko tomate eta gaztarekin   Oilasko bularkia piperradarekin</p>	<p>9 <i>KCAL.571 H.C.65 LIP.4 P.29</i> KM 0</p> <p>Babarrun gorriak barazkiekin  Txerri xolomo ontzutua perretxikoeekin Sasoiko fruta</p>
<p>12 <i>KCAL.591 H.C.58 LIP.10 P.14</i> KM 0</p> <p>Lekaz olio erreaz Patata tortila labean entsaladarekin   Natilla banilla </p>	<p>13 <i>KCAL.579 H.C.100 LIP.6 P.17</i> KM 0</p> <p>Landa entsalada  Garbatzu gisatuak Sasoiko fruta</p>	<p>14 <i>KCAL.793 H.C.90 LIP.29 P.37</i> EKO KM 0</p> <p>Pasta karbonara erara   Oilasko izter errea entsaladarekin  Sasoiko fruta</p>	<p>15 <i>KCAL.954 H.C.87 LIP.15 P.22</i> KM 0</p> <p>Porrusalda  Bertako txahal hamburgesa Espainiar saltsan Sasoiko fruta</p>	<p>16 <i>KCAL.655 H.C.95 LIP.14 P.34</i> KM 0</p> <p>Arroza Nafarroa erara Bakailaoa labean marinela saltsan  Sasoiko fruta</p>
<p>19 <i>KCAL.578 H.C.80 LIP.17 P.20</i> EKO</p> <p>Dilista gisatuak bertako arrautza frijitua Patata frijituak  Sasoiko fruta</p>	<p>20 <i>KCAL.671 H.C.97 LIP.5 P.41</i> EKO</p> <p>Makarroiak baratxuri kutsuarekin  Palometa baratxuri errearekin etxeko tomate saltsarekin  Sasoiko fruta</p>	<p>21 <i>KCAL.698 H.C.56 LIP.12 P.28</i> EKO</p> <p>Ilarrak baratxuri errearekin Oilasko bularkia enpanatua piper gorriak  Sasoiko fruta</p>	<p>22 <i>KCAL.593 H.C.80 LIP.12 P.36</i> KM 0</p> <p>Arroza etxeko tomatearekin Legatza labean entsaladarekin   Jogurta </p>	<p>23 <i>KCAL.716 H.C.55 LIP.13 P.28</i> KM 0</p> <p>Etxeko barazki menestra Bertako txahal-orratz gisatuak Sasoiko fruta</p>
<p>26 <i>KCAL.700 H.C.107 LIP.8 P.32</i> KM 0</p> <p>Paella mistoa  Oilasko mokadutxoak entsaladarekin      Sasoiko fruta</p>	<p>27 <i>KCAL.675 H.C.72 LIP.21 P.23</i> KM 0</p> <p>Kalabaza purea  Txerri burua etxeko saltsan Sasoiko fruta</p>	<p>28 <i>KCAL.898 H.C.106 LIP.33 P.24</i> EKO</p> <p>Makarroiak etxeko tomate eta gaztarekin    Urdaiazpiko tortilla piperrekin  Sasoiko fruta</p>	<p>29 <i>KCAL.619 H.C.72 LIP.15 P.19</i> EKO KM 0</p> <p>Etxeko zopa fideoekin  Bertako txahal albondigak etxeko saltsan Sasoiko fruta</p>	<p>30 <i>KCAL.663 H.C.40 LIP.18 P.37</i> KM 0 EKO</p> <p>Barbarrun txuri gisatuak  Arraina freskoa labean bilbotar erara  Gazta erdi ondua irasagarrarekin </p>

GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



MSC arraina



Estatuko haragia



Denboraldiko produktua



Aukera jasangarria



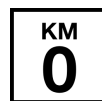
Bertako ekoizleak



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