

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

	<p>1</p>	<p>2 <i>KCAL.679 H.C.55 LIP.26 P.22</i> Lekak patatekin Txerri eskaloepa etxeko saltsan Sasoiko fruta</p>	<p>3 <i>KCAL.652 H.C.76 LIP.16 P.47</i> EKO Espagetiak bolonesa erara Legatza labean saltsa berdean Jogurta</p>	<p>4 <i>KCAL.859 H.C.121 LIP.14 P.26</i> KM 0 Garbatzu gisatuak Arrauzak bexamelarekin entsaladarekin Sasoiko fruta</p>
<p>7 <i>KCAL.759 H.C.128 LIP.7 P.25</i> Landako arroza Dilista entsalada Sasoiko fruta</p>	<p>8 <i>KCAL.855 H.C.81 LIP.15 P.20</i> KM 0 Porrusalda Bertako txahal hanburgesa ehiza saltsan Sasoiko fruta</p>	<p>9 <i>KCAL.549 H.C.37 LIP.21 P.34</i> EKO KM 0 Etxeko zopa fideoeekin Oilasko izter errea letxugarekin Gazta erdi ondua irasagarrarekin Sasoiko fruta</p>	<p>10 <i>KCAL.649 H.C.105 LIP.6 P.17</i> KM 0 Espinaka purea Urdaiazpiko eta gazta liburuxkak tomate ozipindurekin Sasoiko fruta</p>	<p>11 <i>KCAL.747 H.C.98 LIP.10 P.48</i> EKO Pasta napolitana erara Palometa baratxuri errearekin etxeko tomate saltsarekin Sasoiko fruta</p>
<p>14 <i>KCAL.781 H.C.95 LIP.21 P.25</i> KM 0 Kalabazin purea Pernil xerra birrineztatua patata purearekin Sasoiko fruta</p>	<p>15 <i>KCAL.528 H.C.102 LIP.7 P.9</i> KM 0 Arroza etxeko tomatearekin bertako arrautza frijitua entsaladarekin Sasoiko fruta</p>	<p>16 <i>KCAL.779 H.C.59 LIP.13 P.28</i> Etxeko barazki menestra Bertako txahalki gisatua etxeko saltsan Sasoiko fruta</p>	<p>17 <i>KCAL.695 H.C.87 LIP.16 P.36</i> KM 0 Patatak Errioxar erara Arraina freskoa labean salsa beltzarekin Sasoiko fruta</p>	<p>18 <i>KCAL.523 H.C.40 LIP.12 P.26</i> KM 0 Barazki purea Oilasko izter errea perretxikoeekin Natilla banilla Sasoiko fruta</p>
<p>21 <i>KCAL.698 H.C.111 LIP.11 P.29</i> KM 0 Dilista gisatuak Patata tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta</p>	<p>22 <i>KCAL.732 H.C.99 LIP.16 P.42</i> EKO Makarroiak etxeko tomate eta gaztarekin Legatza labean marinela saltsan Sasoiko fruta</p>	<p>23 <i>KCAL.531 H.C.52 LIP.18 P.24</i> Lekak patatekin Oilasko gisatua Sasoiko fruta</p>	<p>24 <i>KCAL.728 H.C.90 LIP.23 P.24</i> INTERNAL KM 0 Arroza integrala etxeko tomatearekin Bertako txahal albondigak etxeko saltsan Jogurta</p>	<p>25 <i>KCAL.703 H.C.65 LIP.19 P.20</i> KM 0 Barazki purea Txerri gisatua Sasoiko fruta</p>
<p>28 <i>KCAL.870 H.C.98 LIP.21 P.38</i> Landako arroza Txerri xolomo freskoa piperrekin Sasoiko fruta</p>	<p>29 <i>KCAL.778 H.C.95 LIP.13 P.39</i> KM 0 Garbatzuak erregosiak Bakailaoa labean etxeko tomate saltsarekin Sasoiko fruta</p>	<p>30 <i>KCAL.526 H.C.69 LIP.12 P.28</i> KM 0 Kalabaza purea Oilasko izter errea letxugarekin Sasoiko fruta</p>		

Nutrizio-balorazioaren bidez emandako datuak orientagarriak dira eta iturri bibliografikoetan daude oinarrituta, haur bakoitzaren jarduerara 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



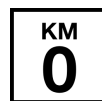
Bertako ekoizleak



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
Txekorra
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
Txekorra
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