

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

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

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

**askóra**

## GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



MSC arraina



Estatuko haragia



Denboraldiko produktua



Aukera jasangarria



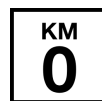
Bertako ekoizleak



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 ebetetik planifika dezazun, eguerdian zer bazkaldu duzun kontuan hartuta.

askóra