

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

**2** *KCAL.677  
H.C.95 LIP:10 P.14* KM 0

Barazki purea

Patata tortila labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

**3** *KCAL.647  
H.C.73 LIP:22 P.34* EKO

Kiribilliak etxeko tomaterekin

Legatza labean baratxuri eta perrexil errearekin

Jogurta

**4** *KCAL.564  
H.C.65 LIP:2 P.32* KM 0

Barbarrun txuriak barazkiekin

Oilasko bularkia txanpiñoiak tipulaztatuekin

Sasoiko fruta

**5** *KCAL.663  
H.C.75 LIP:15 P.20* KM 0

Brokoli purea

Haragi albondiga etxeko saltsan

Sasoiko fruta

**6**

ERREGA EGUNA

**9** *KCAL.506  
H.C.55 LIP:10 P.42* KM 0

Dilista gisatuak

Txerri xolomo ontzutua entsaladarekin

Txokolate natilla

**10** *KCAL.738  
H.C.98 LIP:3 P.39* KM 0

Landako arroza

Palometa labean etxeko saltsan

Sasoiko fruta

**11** *KCAL.543  
H.C.69 LIP:13 P.27* KM 0

Kalabaza purea

Indioilar erregosia

Sasoiko fruta

**12** *KCAL.719  
H.C.65 LIP:32 P.20* KM 0 EKO

Patatak Errioxar erara

bertako arrautza frijitua piperradarekin

Jogurta

**13** *KCAL.778  
H.C.95 LIP:13 P.39* KM 0

Garbatzuak erregosiak

Bakailaoa labean etxeko tomate saltsarekin

Sasoiko fruta

**16** *KCAL.865  
H.C.93 LIP:32 P.36* EKO

Makarroi gainerreak gaztarekin

Pernil xerra arrautzaztatua txanpiñoiak tipulaztatuekin

Sasoiko fruta

**17** *KCAL.611  
H.C.41 LIP:22 P.24* KM 0

Lekak patatekin

Bertako txahal hanburgesa jardinera erara

Jogurta

**18** *KCAL.822  
H.C.90 LIP:16 P.38*

Babarrun gorriak urdaiazpikoarekin

Legatza labean bilbotar erara

Sasoiko fruta

**19** *KCAL.615  
H.C.99 LIP:5 P.13* KM 0

Kalabazin purea

Patata tortila labean piperradarekin

Sasoiko fruta

**20** *KCAL.722  
H.C.102 LIP:18 P.30* KM 0

Arroza etxeko tomatearekin

Oilasko izter errea entsaladarekin

Sasoiko fruta

**23** *KCAL.692  
H.C.102 LIP:16 P.25* KM 0

Dilista barazkitxoekin

Urdaiazpiko krocketak entsalada nahasiarekin

Sasoiko fruta

**24** *KCAL.624  
H.C.55 LIP:13 P.31* KM 0

4 barazkietako purea

Oilasko bularkia arrautza-irineta txanpiñoiak tipulaztatuekin

Sasoiko fruta

**25** *KCAL.667  
H.C.84 LIP:16 P.39*

Garbatzuak txorizoarekin

Bakailaoa labean saltsa berdean

Sasoiko fruta

**26** *KCAL.485  
H.C.41 LIP:15 P.28* EKO KM 0

Etxeko zopa fideoekin

Bertako txahalki gisatua

Jogurta

**27** *KCAL.702  
H.C.99 LIP:11 P.36* EKO

Pasta baratxuri kutsuarekin

Arraina freskoa labean etxeko saltsan

Sasoiko fruta

**30** *KCAL.634  
H.C.115 LIP:4 P.26* KM 0

Arroza etxeko tomatearekin

Oilasko mokadutxoak letxua ozpinduearekin

Sasoiko fruta

**31** *KCAL.785  
H.C.64 LIP:15 P.22* KM 0

Etxeko barazki menestra

Bertako txahal albondigak etxeko saltsan

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 asteareto zerbitzen den ogia integrala da.

## GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



MSC  
arraina



Estatuko  
haragia



Denboraldiko  
produktua



Aukera  
jasangarria



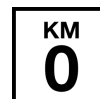
Bertako  
ekoizleak



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 etiketik planifikatu dezazun, eguerdian zer bazkaldu duzun kontuan hartuta.

