

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
2 <i>KCAL. H.C. LIP. P.</i>	3 <i>KCAL. H.C. LIP. P.</i>	4 <i>KCAL. H.C. LIP. P.</i>	5 <i>KCAL. H.C. LIP. P.</i>	6 ERREGO EGUNA
9 <i>KCAL.506 H.C.55 LIP.10 P.42</i> Dilista gisatuak Txerri xolomo ontzutua entsaladarekin Txokolate natilla	10 <i>KCAL.738 H.C.98 LIP.3 P.39</i> Landako arroza Palometa labean etxeko saltsan Sasoiko fruta	11 <i>KCAL.543 H.C.69 LIP.13 P.27</i> Kalabaza purea Indioilar erregosia Sasoiko fruta	12 <i>KCAL.719 H.C.65 LIP.32 P.20</i> Patatak Errioxar erara bertako arrautza frijitua piperradarekin Jogurta	13 <i>KCAL.778 H.C.95 LIP.13 P.39</i> Garbatzuak erregosiak Bakailaoa labean etxeko tomate saltsarekin Sasoiko fruta
16 <i>KCAL.865 H.C.93 LIP.32 P.36</i> Makarroi gainerreak gaztarekin Pernil xerra arrautzaztatua txanpiñoiak tipulaztatuekin Sasoiko fruta	17 <i>KCAL.611 H.C.41 LIP.22 P.24</i> Lekak patatekin Bertako txahal hanburgesa jardinera erara Jogurta	18 <i>KCAL.822 H.C.90 LIP.16 P.38</i> Babarrun gorriak urdaiazpikoarekin Legatza labean bilbotar erara Sasoiko fruta	19 <i>KCAL.615 H.C.99 LIP.5 P.13</i> Kalabazin purea Patata tortila labean piperradarekin Sasoiko fruta	20 <i>KCAL.722 H.C.102 LIP.18 P.30</i> Arroza etxeko tomatearekin Oilasko izter errea entsaladarekin Sasoiko fruta
23 <i>KCAL.692 H.C.102 LIP.16 P.25</i> Dilista barazkitxoekin Urdaiazpiko krocketak entsalada nahasiarekin Sasoiko fruta	24 <i>KCAL.624 H.C.55 LIP.13 P.31</i> 4 barazkietako purea Oilasko bularkia arrautza-irineta txanpiñoiak tipulaztatuekin Sasoiko fruta	25 <i>KCAL.667 H.C.84 LIP.16 P.39</i> Garbatzuak txorizoarekin Bakailaoa labean saltsa berdean Sasoiko fruta	26 <i>KCAL.485 H.C.41 LIP.15 P.28</i> Etxeko zopa fideoekin Bertako txahalki gisatua Jogurta	27 <i>KCAL.702 H.C.99 LIP.11 P.36</i> Pasta baratxuri kutsuarekin Arraina freskoa labean etxeko saltsan Sasoiko fruta
30 <i>KCAL.634 H.C.115 LIP.4 P.26</i> Arroza etxeko tomatearekin Oilasko mokadutxoak letxuga ozpinduekin Sasoiko fruta	31 <i>KCAL.785 H.C.64 LIP.15 P.22</i> 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



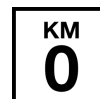
Bertako
ekoizleak



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.

