

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

		<p><b>1</b> <i>KCAL.649</i> <i>H.C.85 LIP.15 P.30</i></p> <p>Patatak Errioxar erara</p> <p> Bakailaoa labean bizkaitar saltsan</p> <p>    Sasoiko fruta</p>	<p><b>2</b> <i>KCAL.691</i> <i>H.C.98 LIP.5 P.19</i></p> <p>Brokolia olio erreaz</p> <p> Patata tortila labean letxugaz ozipinduekin</p> <p>    Sasoiko fruta</p>	<p><b>3</b> <i>KCAL.744</i> <i>H.C.99 LIP.14 P.32</i></p> <p>Espagetiak eteko tomaterekin</p> <p> Oilasko izter errea piperrekin</p> <p> Sasoiko fruta</p>
<p><b>6</b> <i>KCAL.724</i> <i>H.C.81 LIP.29 P.29</i></p> <p>Dilista gisatuak bertako arrautza frijitua entsaladarekin</p> <p>    Sasoiko fruta</p>	<p><b>7</b> <i>KCAL.598</i> <i>H.C.76 LIP.15 P.18</i></p> <p>Kalabazin purea</p> <p> Bertako txahal hanburgesa ehiza saltsan</p> <p> Sasoiko fruta</p>	<p><b>8</b> <i>KCAL.580</i> <i>H.C.82 LIP.11 P.31</i></p> <p>Arroza eteko tomaterekin</p> <p>Legatza labean saltsa berdean</p> <p> Jogurta</p> <p> </p>	<p><b>9</b> <i>KCAL.637</i> <i>H.C.96 LIP.9 P.31</i></p> <p>Pasta baratxuri kutsuarekin</p> <p> Oilasko bularkia enpanatua entsalada nahasiarekin</p> <p>   Sasoiko fruta</p>	<p><b>10</b> <i>KCAL.543</i> <i>H.C.54 LIP.9 P.36</i></p> <p>Lekak patatekin</p> <p> Palometa labean eteko tomate saltsarekin</p> <p> Sasoiko fruta</p>
<p><b>13</b> <i>KCAL.676</i> <i>H.C.93 LIP.16 P.19</i></p> <p>Etxeko zopa fideoekin</p> <p> Saltxitxa freskoak patata purearekin</p> <p>   Sasoiko fruta</p>	<p><b>14</b> <i>KCAL.600</i> <i>H.C.64 LIP.9 P.26</i></p> <p>Babarrun gorriak barazkiekin</p> <p> Legatza labean bizkaitar saltsan</p> <p> Sasoiko fruta</p>	<p><b>15</b> <i>KCAL.621</i> <i>H.C.26 LIP.20 P.33</i></p> <p>Beokolia patatekin</p> <p>Indioilar erregosia</p> <p>Jogurta</p> <p> </p>	<p><b>16</b> <i>KCAL.893</i> <i>H.C.92 LIP.24 P.42</i></p> <p>Garbatzuak erregosiak</p> <p> Arraina freskoa labean baratxuri eta perrexil errearekin</p> <p> Sasoiko fruta</p>	<p><b>17</b> <i>KCAL.700</i> <i>H.C.110 LIP.15 P.27</i></p> <p>Entsalada mistoa</p> <p> Pasta bolognesarekin begetalarekin</p> <p>  Sasoiko fruta</p>
<p><b>20</b> <i>KCAL.803</i> <i>H.C.80 LIP.28 P.50</i></p> <p>Dilista gisatuak Txerri xolomo freskoa perretxiko baratxuriek</p> <p> Sasoiko fruta</p>	<p><b>21</b> <i>KCAL.672</i> <i>H.C.80 LIP.15 P.22</i></p> <p>Kalabaza purea</p> <p> Bertako txahal albondigak jardinera erara</p> <p> Sasoiko fruta</p>	<p><b>22</b> <i>KCAL.685</i> <i>H.C.104 LIP.9 P.28</i></p> <p>Arroza eteko tomaterekin</p> <p>Legatza labean bilbotar erara</p> <p> Sasoiko fruta</p>	<p><b>23</b> <i>KCAL.672</i> <i>H.C.90 LIP.14 P.36</i></p> <p>Kiribilliak karbonara erara</p> <p>  Oilasko bularkia enpanatua letxugarekin</p> <p> Sasoiko fruta</p>	<p><b>24</b> <i>KCAL.587</i> <i>H.C.59 LIP.19 P.42</i></p> <p>Garbatzuak txorizoarekin</p> <p>Bakailaoa labean olio errearekin mahonesarekin</p> <p> Jogurta</p> <p> </p>
<p><b>27</b> <i>KCAL.631</i> <i>H.C.95 LIP.5 P.14</i></p> <p>Barazki purea</p> <p> Patata tortila labean letxugarekin</p> <p> Sasoiko fruta</p>	<p><b>28</b> <i>KCAL.561</i> <i>H.C.64 LIP.12 P.28</i></p> <p>Etxeko zopa fideoekin</p> <p> Oilasko izter errea txanpiñoiak tipulaztatuekin</p> <p> Sasoiko fruta</p>	<p><b>29</b> <i>KCAL.704</i> <i>H.C.50 LIP.22 P.28</i></p> <p>Espinaka gratinatuak bexamelarekin</p> <p> Bertako txahalki gisatua</p> <p> Sasoiko fruta</p>	<p><b>30</b> <i>KCAL.580</i> <i>H.C.82 LIP.11 P.31</i></p> <p>Arroza eteko tomaterekin</p> <p>Legatza labean saltsa berdean</p> <p> Jogurta</p> <p> </p>	<p><b>31</b> <i>KCAL.562</i> <i>H.C.59 LIP.15 P.10</i></p> <p>Barbarrun txuriak barazkiekin</p> <p> Urdaiazpiko kroketak entsalada nahasiarekin</p> <p> Postre berezia</p>

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



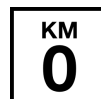
Bertako  
ekoizleak



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 etiketik planifika dezazun, eguerdian zer bazkaldu duzun kontuan hartuta.

