

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

**1**

**2** *KCAL.470*  
*H.C.45 LIP.16 P.13* KM 0

Kalabazin purea

SO<sub>1</sub>

Txerri gisatua  
Sasoiko fruta

**3** *KCAL.535*  
*H.C.59 LIP.11 P.25* KM 0

Babarrun gorriak urdaiazpikoarekin  
Legatza labean piper saltsarekin

Sasoiko fruta

**4** *KCAL.734*  
*H.C.95 LIP.16 P.27* KM 0

Azalorea bexamelarekin

SO<sub>1</sub>

Oilasko gisatua pepitoria saltsan  
Jogurta

**5** *KCAL.472*  
*H.C.74 LIP.11 P.19* KM 0 EKO

Entsalada mistoa

SO<sub>1</sub>

Pasta bolognesarekin begetalarekin etxeko  
tomate saltsarekin

Sasoiko fruta

**8** *KCAL.496*  
*H.C.54 LIP.19 P.12* KM 0

Lekak patatekin

SO<sub>1</sub>

Saltxitxa freskoak etxeko gazta saltsarekin

Sasoiko fruta

**9** *KCAL.343*  
*H.C.33 LIP.12 P.15* EKO KM 0

Etxeko zopa fideoekin

Bertako txahal hanburgesa ehiza saltsan  
Jogurta

**10** *KCAL.448*  
*H.C.54 LIP.12 P.27* KM 0

Dilista gisatuak  
Bakailaoa labean pikillo saltsan

Sasoiko fruta

**11** *KCAL.444*  
*H.C.68 LIP.8 P.23* KM 0

Arroza etxeko tomatearekin  
Oilasko bularkia letxugarekin  
Sasoiko fruta

**12** *KCAL.390*  
*H.C.34 LIP.22 P.8* KM 0 EKO

Barbarrun txuriak barazkiekin

SO<sub>1</sub>

LANDAKO arrautza frijitua piperradarekin

Sasoiko fruta

**15** *KCAL.473*  
*H.C.56 LIP.8 P.13* KM 0

Beokolia patatekin  
Urdaiazpiko eta gazta liburuxkak letxugarekin

Sasoiko fruta

**16** *KCAL.678*  
*H.C.58 LIP.31 P.37* KM 0

Garbatzu gisatuak

SO<sub>1</sub>

Oilasko izter errea perretxikoekin  
Sasoiko fruta

**17** *KCAL.472*  
*H.C.63 LIP.12 P.26* EKO KM 0

Makarroiak bolonesa erara

Legatza labean Donostiarra saltsan

Sasoiko fruta

**18** EGUN BEREZIA KM 0

Kalabaza eta laranja krema

SO<sub>1</sub>

Crunchy oilaskoa teriyaki saltsan

Banilla/txokeko tarrina izozkia

**19** *KCAL.491*  
*H.C.58 LIP.8 P.28* KM 0

Patatak Errioxar erara

SO<sub>1</sub>

Palometa labean etxeko tomate saltsarekin

Sasoiko fruta

**22** *KCAL.377*  
*H.C.64 LIP.3 P.21* KM 0

Arroza etxeko tomate Sal yodadatsarekin  
Txerri ontzutua enpanatua perretxikoekin

Sasoiko fruta

**23** *KCAL.353*  
*H.C.45 LIP.9 P.18* KM 0

Kalabaza purea

SO<sub>1</sub>

Indioilar erregosia  
Sasoiko fruta

**24** *KCAL.337*  
*H.C.28 LIP.7 P.20* KM 0

Babarrun gorriak barazkiekin

SO<sub>1</sub>

Bakailaoa labean bizkaitar saltsan

Jogurta

**25** *KCAL.519*  
*H.C.64 LIP.14 P.17* KM 0

Pasta entsalada integrala

SO<sub>1</sub>

Bertako txahal albondigak Espainiar saltsan  
Sasoiko fruta

**26** *KCAL.450*  
*H.C.55 LIP.11 P.26* KM 0

Dilista gisatuak  
Arraina freskoa labean saltsa berdean

Sasoiko fruta

**29** *KCAL.394*  
*H.C.62 LIP.7 P.10* EKO KM 0

Etxeko zopa fideoekin

SO<sub>1</sub>

Patata tortila labean tomate xerratuarekin

Sasoiko fruta

**30** *KCAL.305*  
*H.C.34 LIP.9 P.16* KM 0

Barbarrun txuri gisatuak

SO<sub>1</sub>

Legatza labean marinela erara

Sasoiko fruta

**31** *KCAL.562*  
*H.C.36 LIP.21 P.33* KM 0

Brokolia olio erreaz

SO<sub>1</sub>

Oilasko izter errea letxugarekin  
Sasoiko fruta

Nutrizio-balorazioaren bidez emandako datuak orientagarriak dira eta iturri bibliografikoetan daude oinarrituta, haur bakoitzaren jarduera fisikoa, sexua eta adina kontutan hartu gabe. 40g-ko ogi razioa kontutan hartu da eta asteartero zerbitzen den ogia integrala da.

## GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



MSC  
arraina



Estatuko  
haragia



Denboraldiko  
produktua



Aukera  
jasangarria



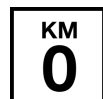
Bertako  
ekoizleak



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 planifika dezazun, eguerdian zer bazkaldu duzun kontuan hartuta.

