

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
			<b>1</b> <i>KCAL.534 H.C.70 LIP.20 P.14</i> Garbatzu gisatuak Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Sasoiko fruta	<b>2</b> <i>KCAL.445 H.C.56 LIP.15 P.21</i> Arroza etxeko tomatearekin Arraina freskoa labean saltsa berdean Jogurta
<b>5</b> <i>KCAL.479 H.C.60 LIP.14 P.25</i> Makarroiak gaztarekin Solomo ondua plantxan piperradarekin Sasoiko fruta	<b>6</b> <i>KCAL.476 H.C.46 LIP.13 P.13</i> Lekak patata eta azenarioarekin Bertako txahal hanburgesa etxeko saltsan Sasoiko fruta	<b>7</b> <i>KCAL.460 H.C.41 LIP.19 P.10</i> Babarrun gorriak barazkiekin LANDAKO arrautza frijitua entsaladarekin Sasoiko fruta	<b>8</b> <i>KCAL.389 H.C.30 LIP.13 P.23</i> Kalabazin purea Oilasko bularkia arrautza-irinetan Txips patatekin Jogurta	<b>9</b> <i>KCAL.464 H.C.69 LIP.12 P.21</i> Arroza etxeko tomatearekin Bakailaoa labean kokxera saltsan Sasoiko fruta
<b>12</b> <i>KCAL.532 H.C.64 LIP.20 P.16</i> Dilista gisatuak Patata tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta	<b>13</b> <i>KCAL.638 H.C.24 LIP.23 P.34</i> Barazki menestra Oilasko izter errea piperrekin Jogurta	<b>14</b> <i>KCAL.476 H.C.57 LIP.15 P.24</i> Garbatzu gisatuak Legatza labean marinela erara Sasoiko fruta	<b>15</b> <i>KCAL.682 H.C.81 LIP.17 P.27</i> Barazki purea Etxeko haragi pastela Sasoiko fruta	<b>16</b> <i>KCAL.491 H.C.58 LIP.8 P.28</i> Patatak Errioxar erara Palometa labean etxeko tomate saltsarekin Sasoiko fruta
<b>19</b> <i>KCAL.408 H.C.43 LIP.12 P.18</i> Etxeko zopa fideoekin Indioilar erregosia etxeko saltsan Sasoiko fruta	<b>20</b> <i>KCAL.344 H.C.51 LIP.10 P.8</i> Barbarrun txuriak barazkiekin Arrautzak bexamelarekin entsaladarekin Sasoiko fruta	<b>21</b> <i>KCAL.498 H.C.44 LIP.15 P.20</i> Brokolia olio errez Txahal xerra entsaladarekin Sasoiko fruta	<b>22</b>	<b>23</b>
<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>

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



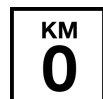
Bertako  
ekoizleak



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.

