

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

			<p>1 <i>KCAL.821 H.C.107 LIP.30 P.21</i> Garbatzu gisatuak Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Sasoiko fruta</p>	<p>2 <i>KCAL.684 H.C.86 LIP.22 P.32</i> Arroza etxeko tomatearekin Arraina freskoa labean saltsa berdean Jogurta</p>
<p>5 <i>KCAL.736 H.C.91 LIP.21 P.38</i> Makarroiak gaztarekin Solomo ondua plantxan piperradarekin Sasoiko fruta</p>	<p>6 <i>KCAL.732 H.C.70 LIP.20 P.19</i> Lekak patata eta azenarioarekin Bertako txahal hanburgesa etxeko saltsan Sasoiko fruta</p>	<p>7 <i>KCAL.707 H.C.63 LIP.28 P.14</i> Babarrun gorriak barazkiekin LANDAKO arrautza frijitua entsaladarekin Sasoiko fruta</p>	<p>8 <i>KCAL.597 H.C.46 LIP.20 P.34</i> Kalabazin purea Oilasko bularkia arrautza-irinetan Txips patatekin Jogurta</p>	<p>9 <i>KCAL.713 H.C.106 LIP.17 P.32</i> Arroza etxeko tomatearekin Bakailaoa labean kokxera saltsan Sasoiko fruta</p>
<p>12 <i>KCAL.818 H.C.98 LIP.30 P.24</i> Dilista gisatuak Patata tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta</p>	<p>13 <i>KCAL.981 H.C.36 LIP.34 P.51</i> Barazki menestra Oilasko izter errea piperrekin Jogurta</p>	<p>14 <i>KCAL.732 H.C.87 LIP.23 P.36</i> Garbatzu gisatuak Legatza labean marinela erara Sasoiko fruta</p>	<p>15 <i>KCAL.1048 H.C.124 LIP.26 P.41</i> Barazki purea Etxeko haragi pastela Sasoiko fruta</p>	<p>16 <i>KCAL.755 H.C.89 LIP.12 P.42</i> Patatak Errioxar erara Palometa labean etxeko tomate saltsarekin Sasoiko fruta</p>
<p>19 <i>KCAL.627 H.C.65 LIP.18 P.27</i> Etxeko zopa fideoekin Indioilar erregosia etxeko saltsan Sasoiko fruta</p>	<p>20 <i>KCAL.529 H.C.78 LIP.14 P.12</i> Barbarrun txuriak barazkiekin Arrautzak bexamelarekin entsaladarekin Sasoiko fruta</p>	<p>21 <i>KCAL.765 H.C.67 LIP.23 P.30</i> Brokolia olio erreaz Txahal xerra entsaladarekin Sasoiko fruta</p>		

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 asteartero zerbitzen den ogia integrala da.

GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



MSC
arraina



Estatuko
haragia



Denboraldiko
produktua



Aukera
jasangarria



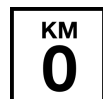
Bertako
ekoizleak



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.

