

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

| | | | | |
|---|--|---|--|---|
| | | 1 | 2 <i>KCAL.480 H.C.81 LIP.7 P.12</i> Landako arroza Patata tortila labean entsaladarekin   Sasoiko fruta | 3 <i>KCAL.375 H.C.38 LIP.7 P.16</i> 4 barazkietako purea Legatza labean saltsa berdean  Sasoiko fruta |
| 6 <i>KCAL.436 H.C.32 LIP.12 P.19</i> Beokolia patatekin Bertako txahalki gisatua Sasoiko fruta    | 7 <i>KCAL.273 H.C.35 LIP.11 P.4</i> Entsalada mistoa  Barbarrun txuri gisatuak  Sasoiko fruta | 8 <i>KCAL.424 H.C.44 LIP.13 P.23</i> Patatak Errioxar erara  Legatza labean etxeko tomate saltsarekin  Jogurta  | 9 <i>KCAL.485 H.C.65 LIP.14 P.17</i> Dilista gisatuak  Urdaiazpiko krocketak entsaladarekin         Sasoiko fruta | 10 <i>KCAL.560 H.C.53 LIP.5 P.20</i> Porrupatata  Indioilar gisatua udaberri saltsan Sasoiko fruta |
| 13 <i>KCAL.544 H.C.48 LIP.17 P.15</i> Kalabazin purea  Pernil xerra birrineztatua piper gorriak  Sasoiko fruta | 14 <i>KCAL.458 H.C.64 LIP.10 P.25</i> Kiribilkiak etxeko tomaterekin  Oilasko bularkia arrautza-irinetan perretxikoekin   Sasoiko fruta | 15 <i>KCAL.487 H.C.73 LIP.13 P.15</i> Garbatzuak erregosiak  Patata tortila labean letxugarekin   Sasoiko fruta | 16 <i>KCAL.402 H.C.46 LIP.13 P.13</i> Etxeko zopa fideoekin  Bertako txahal hanburgesa etxeko saltsan Sasoiko fruta | 17 <i>KCAL.422 H.C.19 LIP.12 P.19</i> Barazki menestra Arraina freskoa labean baratxuri eta perrexil errearekin  Natilla banilla  |
| 20 <i>KCAL.522 H.C.77 LIP.12 P.19</i> Dilista barazkitxoekin  Urdaiazpiko eta gazta liburuxkak entsaladarekin         Sasoiko fruta | 21 <i>KCAL.563 H.C.77 LIP.10 P.31</i> Makarroiak baratxuri kutsuarekin  Palometa labean etxeko tomate saltsarekin  Sasoiko fruta | 22 <i>KCAL.450 H.C.47 LIP.13 P.12</i> Barazki purea  Bertako txahal albondigak etxeko saltsan Sasoiko fruta | 23 <i>KCAL.433 H.C.55 LIP.13 P.23</i> Arroza etxeko tomatearekin Legatza labean koxkera saltsan  Jogurta  | 24 <i>KCAL.359 H.C.36 LIP.12 P.17</i> Lekak patatekin  Oilasko gisatua perretxikoekin  Sasoiko fruta |
| 27 <i>KCAL.375 H.C.64 LIP.7 P.10</i> Kalabaza purea  Patata tortila labean entsaladarekin    Sasoiko fruta | 28 <i>KCAL.631 H.C.56 LIP.31 P.23</i> Garbatzu gisatuak  Txerri xerra ogi-arrailatuarekin perretxiko baratxuriekin  Sasoiko fruta | 29 <i>KCAL.417 H.C.34 LIP.10 P.20</i> Beokolia patatekin Bakailaoa labean saltsa berdean  Sasoiko fruta | 30 <i>KCAL.608 H.C.45 LIP.30 P.38</i> Espagetiak karbonara erara   Oilasko izter errea letxugarekin Jogurta  | |

GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



MSC
arraina



Estatuko
haragia



Denboraldiko
produktua



Aukera
jasangarria



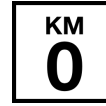
Bertako
ekoizleak



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 etxetiki planifika dezazun, eguerdian zer bazkaldu duzun kontuan hartuta.