

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

		<b>1</b>	<b>2</b> <i>KCAL.480 H.C.81 LIP.7 P.12</i> Landako arroza Patata tortila labean entsaladarekin  Sasoiko fruta	<b>3</b> <i>KCAL.375 H.C.38 LIP.7 P.16</i> 4 barazkietako purea Legatza labean saltsa berdean  Sasoiko fruta
<b>6</b> <i>KCAL.436 H.C.32 LIP.12 P.19</i> Beokolia patatekin Bertako txahalki gisatua Sasoiko fruta 	<b>7</b> <i>KCAL.273 H.C.35 LIP.11 P.4</i> Entsalada mistoa  Barbarrun txuri gisatuak  Sasoiko fruta	<b>8</b> <i>KCAL.424 H.C.44 LIP.13 P.23</i> Patatak Errioxar erara  Legatza labean etxeko tomate saltsarekin  Jogurta 	<b>9</b> <i>KCAL.485 H.C.65 LIP.14 P.17</i> Dilista gisatuak  Urdaiazpiko krocketak entsaladarekin  Sasoiko fruta	<b>10</b> <i>KCAL.560 H.C.53 LIP.5 P.20</i> Porrupatata  Indioilar gisatua udaberri saltsan Sasoiko fruta
<b>13</b> <i>KCAL.544 H.C.48 LIP.17 P.15</i> Kalabazin purea  Pernil xerra birrineztatua piper gorriak  Sasoiko fruta	<b>14</b> <i>KCAL.458 H.C.64 LIP.10 P.25</i> Kiribilkiak etxeko tomaterekin  Oilasko bularkia arrautza-irinetan perretxikoeekin  Sasoiko fruta	<b>15</b> <i>KCAL.487 H.C.73 LIP.13 P.15</i> Garbatzuak erregosiak  Patata tortila labean letxugarekin  Sasoiko fruta	<b>16</b> <i>KCAL.402 H.C.46 LIP.13 P.13</i> Etxeko zopa fideoekin  Bertako txahal hanburgesa etxeko saltsan Sasoiko fruta	<b>17</b> <i>KCAL.422 H.C.19 LIP.12 P.19</i> Barazki menestra Arraina freskoa labean baratxuri eta perrexil errearekin  Natilla banilla 
<b>20</b> <i>KCAL.522 H.C.77 LIP.12 P.19</i> Dilista barazkitxoekin  Urdaiazpiko eta gazta liburuxkak entsaladarekin  Sasoiko fruta	<b>21</b> <i>KCAL.563 H.C.77 LIP.10 P.31</i> Makarroiak baratxuri kutsuarekin  Palometa labean etxeko tomate saltsarekin  Sasoiko fruta	<b>22</b> <i>KCAL.450 H.C.47 LIP.13 P.12</i> Barazki purea  Bertako txahal albondigak etxeko saltsan Sasoiko fruta	<b>23</b> <i>KCAL.433 H.C.55 LIP.13 P.23</i> Arroza etxeko tomatearekin Legatza labean koxkera saltsan  Jogurta 	<b>24</b> <i>KCAL.459 H.C.60 LIP.10 P.17</i> Lekak patatekin  Oilasko gisatua  Sasoiko fruta
<b>27</b> <i>KCAL.375 H.C.64 LIP.7 P.10</i> Kalabaza purea  Patata tortila labean entsaladarekin  Sasoiko fruta	<b>28</b> <i>KCAL.631 H.C.56 LIP.31 P.23</i> Garbatzu gisatuak  Txerri xerra ogi-arrailatuarekin perretxiko baratxuriek  Sasoiko fruta	<b>29</b> <i>KCAL.417 H.C.34 LIP.10 P.20</i> Beokolia patatekin Bakailaoa labean saltsa berdean  Sasoiko fruta	<b>30</b> <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



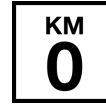
Bertako  
ekoizleak



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.