



**ASTELEHENA**

**ASTEARTEA**

**ASTEAZKENA**

**OSTEGUNA**

**OSTIRALA**

**1** *KCAL.635  
H.C.96 LIP.11 P.31* EKO

Pasta etxeko tomaterekin  
Legatza labean bizkaitar saltsan  
Sasoiko fruta

**4** *KCAL.907  
H.C.103 LIP.37 P.27*

Arroza etxeko tomatearekin  
Pernil xerra birrineztatua perretxiko baratxuriekin  
Sasoiko fruta

**5** *KCAL.629  
H.C.63 LIP.15 P.17* KM 0

4 barazkietako purea  
Bertako txahal albondigak ehiza saltsan  
Sasoiko fruta

**6** *KCAL.301  
H.C.51 LIP.6 P.5* KM 0

Barbarrun txuriak barazkiekin  
Arrautza frijitua letxugarekin  
Sasoiko fruta

**7** *KCAL.669  
H.C.67 LIP.17 P.48* EKO

Kiribilkiak karbonara erara  
Palometa labean tomate saltsarekin  
Jogurta  
Sasoiko fruta

**8** *KCAL.660  
H.C.76 LIP.7 P.31* KM 0

Lekak patatekin  
Oilasko bularkia piperrekin  
Sasoiko fruta

**11** *KCAL.583  
H.C.90 LIP.9 P.14* EKO KM 0

Etxeko zopa fideoekin  
Arrautzak bexamelarekin entsaladarekin  
Sasoiko fruta

**12** *KCAL.673  
H.C.84 LIP.15 P.41*

Dilista gisatuak  
Bakailaoa labean saltsa berdean  
Sasoiko fruta

**13** *KCAL.1071  
H.C.56 LIP.39 P.48* KM 0

Porrupatata  
Oilasko izter errea piperrekin  
Jogurta  
Sasoiko fruta

**14** *KCAL.677  
H.C.63 LIP.18 P.26* KM 0 EKO

Babarrun gorriak barazkiekin  
Arraina freskoa labean baratxuri eta perrexil errearekin  
Sasoiko fruta

**18** *KCAL.758  
H.C.56 LIP.15 P.33*

Barazki menestra  
Txerri ontzutua arrautzaztatua perretxikoekin  
Sasoiko fruta

**19** *KCAL.887  
H.C.92 LIP.30 P.30* KM 0

Garbatzuak erregosiak  
Bertako txahal hanburgesa jardinera erara  
Sasoiko fruta

**20** *KCAL.657  
H.C.97 LIP.8 P.31*

Haragi paella  
Legatza labean koxkera saltsan  
Sasoiko fruta

**21** *KCAL.631  
H.C.103 LIP.5 P.15* KM 0

Kalabaza purea  
Patata tortila labean piper gorriak  
Sasoiko fruta

**22** *KCAL.831  
H.C.114 LIP.28 P.24* EKO KM 0

Makarroiak baratxuri kutsuarekin  
Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin  
Jogurta  
Sasoiko fruta

**25**

**26**

**27**

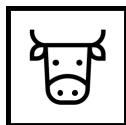
**28**

**29**

GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



MSC arraina



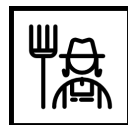
Estatuko haragia



Denboraaldiko produktua



Aukera jasangarria



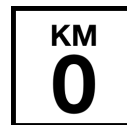
Bertako ekoizleak



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

AFARIANTZAKO AHOLKUAK

Pasta /Arroza  
Arrautza  
Fruta

Barazkiak  
Txerria  
Esneki postrea

Lekaleak  
Arrain txuria  
Fruta

Zopa  
Haragi txuria  
Esneki postrea

Patata  
Txekorra  
Fruta

Barazkia  
Arrain urdina  
Esneki postrea

Lekaleak  
Arrautza  
Fruta

Barazkiak  
Haragi txuria  
Esneki postrea

Patata  
Arrain urdina  
Fruta

Barazkia  
Txekorra  
Esneki postrea

Pasta/Arroza  
Arrain txuria  
Fruta

Barazkia  
Arrautza  
Esneki postrea

Zopa  
Haragi txuria  
Fruta

Barazkia  
Arrain txuria  
Esneki postrea

\*Koadroa gutxi-gora beherakoa da, menua etetik planifika dezazun, eguerdian zer bazkaldu duzun kontuan hartuta.