

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

3 *KCAL.616
H.C.59 LIP.24 P.28*

Bertako barazki purea
Txahalki gisatua etxeko saltsan
Sasoiko fruta

4 *KCAL.1163
H.C.117 LIP.47 P.62*

Kiribilkiak etxeko tomatekin
Oilasko izter errea tomate xerratuarekin
Sasoiko fruta

5 *KCAL.1110
H.C.119 LIP.36 P.39*

Garbantzuak bertako barazkiekin
Haragi albondiga jardinera erara
Sasoiko fruta

6 *KCAL.878
H.C.114 LIP.29 P.35*

Barazki paella integrala
Arraina freskoa labean limoiarekin
Sasoiko fruta

7 *KCAL.743
H.C.32 LIP.26 P.45*

Denboraldiko barazkiak
Txerri xolomo freskoa letxugarekin
Bertako jogurta

10 *KCAL.988
H.C.99 LIP.33 P.45*

Eltzeko dilistak
Txerri tunka bere zukuan txanpiñoiak tipulaztatuekin
Sasoiko fruta

11 *KCAL.378
H.C.28 LIP.11 P.29*

Bertako barazki purea
Indioilar gisatua etxeko saltsan
Bertako jogurta

12 *KCAL.816
H.C.124 LIP.17 P.34*

Arroza integrala etxeko tomatearekin
Arraina freskoa labean Donostiarra saltsan
Sasoiko fruta

13 *KCAL.654
H.C.82 LIP.4 P.40*

Pasta entsalada
Oilasko bularkia piperrekin
Bertako sagar zukua

14 *KCAL.1025
H.C.90 LIP.32 P.18*

Etxeko barazki menestra
Etxeko krocketak gluten gabe letxugarekin
Sasoiko fruta

17 *KCAL.681
H.C.60 LIP.24 P.29*

Bertako barazki purea
Txahal xerra piperrekin
Sasoiko fruta

18 *KCAL.761
H.C.83 LIP.28 P.40*

Barazki paella integrala
Oilasko bularkia entsalada nahasiarekin
Bertako jogurta

19 *KCAL.896
H.C.107 LIP.33 P.47*

Garbatzu gisatuak barazki lokalekin
Arraina freskoa labean okin patatekin
Sasoiko fruta

20 *KCAL.790
H.C.112 LIP.21 P.36*

Makarroiak napolitana erara
Urdaiazpiko eta gazta pizza letxugarekin
Natilla banilla

21 *KCAL.900
H.C.72 LIP.29 P.30*

Denboraldiko barazkiak
Hanburgesa etxeko saltsan
Sasoiko fruta

24 *KCAL.705
H.C.76 LIP.22 P.33*

Etxeko zopa fideoekin
Txahal xerra letxugarekin
Sasoiko fruta

25 *KCAL.808
H.C.107 LIP.18 P.51*

Barbarrun txuri gisatuak barazki lokalekin
Etxeko oilasko mokadutxoak entsaladarekin
Sasoiko fruta

26 *KCAL.611
H.C.29 LIP.28 P.24*

Bertako barazki purea
Txerri pernila piper gorri eta berdeekin
Bertako jogurta

27 *KCAL.857
H.C.107 LIP.20 P.40*

Patatak Errioxar erara
Arraina freskoa labean koxkera saltsan
Sasoiko fruta

28

Nutrizio-balorazioaren bidez emandako datuak orientagarriak dira eta iturri bibliografikoetan daude oinarrituta, haur bakoitzaren jardueraren fisikoa, sexua eta adina kontutan hartu gabe. 40g-ko ogi razioa kontutan hartu da eta asteartero berbitzen den ogia integrala da.

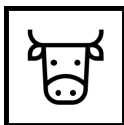
Menuaren diseinua:
Askorako Kalitate Saila

Landare-proteina

GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



MSC arraina



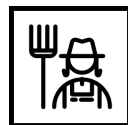
Estatuko haragia



Denboraldiko produktua



Aukera jasangarria



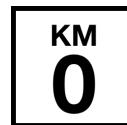
Bertako ekoizleak



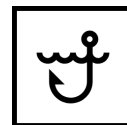
Arrain urdina



Ogi integrala



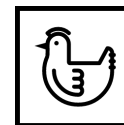
Km 0



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

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 etxetik planifika dezazun, eguerdian zer bazkaldu duzun kontuan hartuta.