

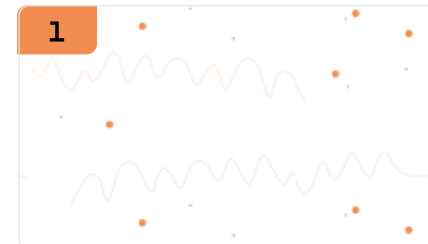
ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA



4

KCAL.914
H.C.99 LIP.38 P.35

DILISTA GISATUAK
 BERTAKO ARRAUTZA FRIJITUA
 PIPERRADAREKIN
 SASOIKO FRUTA

5

KCAL.858
H.C.84 LIP.24 P.30

BERTAKO BARAZKI PUREA
 TXAHAL ALBONDIGAK
 SASOIKO FRUTA

6

KCAL.856
H.C.129 LIP.20 P.34

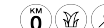
ARROZA INTEGRALA ETXEKO TOMATEAREKIN
 ARRAINA FRESKOA LABEAN
 SALTSA BERDEAN
 SASOIKO FRUTA

7

KCAL.900
H.C.65 LIP.27 P.46

DENBORALDIKO BARAZKIAK
 TXERRI XOLOMO FRESKOA
 ETXEKO TOMATE SALTSAKIN
 SASOIKO FRUTA

8

KCAL.110
H.C.76 LIP.45 P.54

BARBARRUN GORRIAK BARAZKI LOKALEKIN
 OILASKO IZTER ERREA
 ENTSALADAREKIN
 SASOIKO FRUTA

11

KCAL.916
H.C.78 LIP.30 P.33

BERTAKO BARAZKI PUREA
 TXAHALKI GISATUA
 ETXEKO SALTSA
 SASOIKO FRUTA

12

KCAL.767
H.C.117 LIP.11 P.45

KIRIBILKIAK ETXEKO TOMATEREKIN
 OILASKO BULARKIA
 TOMATE XERRATUAREKIN
 SASOIKO FRUTA

13

KCAL.1174
H.C.120 LIP.41 P.44

GARBANTZUAK BERTAKO BARAZKIEKIN
 HANBURGESA
 JARDINERA ERARA
 SASOIKO FRUTA

14

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

BARAZKI PAELLA INTEGRALA
 ARRAINA FRESKOA LABEAN
 LIMOIAREKIN
 SASOIKO FRUTA

15

KCAL.764
H.C.99 LIP.6 P.21

DENBORALDIKO BARAZKIAK
 PATATA TORTILA
 LETXUGAREKIN
 SASOIKO FRUTA

18

KCAL.968
H.C.116 LIP.34 P.34

PASTA ETXEKO TOMATEREKIN
 TXERRI XERRA BERE ZUKUAN
 TXANPINOIAK TIPULAZTATUEKIN
 SASOIKO FRUTA

19

KCAL.815
H.C.78 LIP.17 P.35

BERTAKO BARAZKI PUREA
 INDIOLAR GISATUA
 ETXEKO SALTSA
 SASOIKO FRUTA

20

KCAL.729
H.C.105 LIP.14 P.45

BARBARRUN TXURI GISATUAK BARAZKI
 LOKALEKIN
 ARRAINA FRESKOA LABEAN
 DONOSTIARRA SALTSA
 SASOIKO FRUTA

21

KCAL.862
H.C.154 LIP.12 P.29

ARROZA INTEGRALA ETXEKO TOMATEAREKIN
 DILISTA GISATUAK
 BERTAKO SAGAR ZUKUA

22

KCAL.522
H.C.63 LIP.2 P.11

DENBORALDIKO BARAZKIAK
 ARRAUTZA FRIJITUA
 LETXUGAREKIN
 SASOIKO FRUTA

25

KCAL.981
H.C.80 LIP.30 P.34

BERTAKO BARAZKI PUREA
 TXAHAL XERRA
 PIPERREKIN
 SASOIKO FRUTA

26

KCAL.1084
H.C.122 LIP.57 P.18

BARAZKI PAELLA INTEGRALA
 URDAIAZPIKO TORTILLA
 ENTSALADA NAHASIAREKIN
 SASOIKO FRUTA

27

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

GARBATZU GISATUAK BARAZKI LOKALEKIN
 ARRAINA FRESKOA LABEAN
 OKIN PATATEKIN
 SASOIKO FRUTA

28

KCAL.872
H.C.117 LIP.23 P.36

MAKARROIAK ETXEKO TOMATEREKIN
 OILASKO MOKADUTXOAK
 PERRETIXIKOEKIN
 SASOIKO FRUTA

29

KCAL.837
H.C.71 LIP.24 P.26

DENBORALDIKO BARAZKIAK
 HARAGI ALBONDIGA
 ETXEKO SALTSA
 SASOIKO FRUTA

ALÉRGENOS



Glutena



Arrautzak



Arraina



Moluskuak



Krustazeoak



Esnekiak



Apioa



Sesamo aleak



Oskoldun fruituak



Kakahueteak



Soja



Eskuzuriak



Mostaza



Sufre dioxidoa eta sulfitoak

GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



MSC arraina



Estatuko haragia



Denboraldiko produktua



Aukera jasangarria



Bertako ekoizleak



Arrain urdina



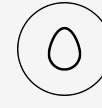
Km 0



Arrain freskoa



Errigora



Arrautza freskoak



Ekologikoa



Integrala

Menu bakoitzak 40g-ko ogi ano batekin eskaintzen da, eta asteartero ogia integrala izaten da

Menuaren diseinua:
Askorako Kalitate Saila

AFARIENTZAKO AHOLKUAK

Egunak

BAZKARIAK



1

Pasta /Arroza
Arrautza
Fruta

2

Barazkiak
Txerria
Esneki postrea

3

Lekaleak
Arrain txuria
Fruta

4

Zopa
Haragi txuria
Esneki postrea

5

Patata
Txekorria
Fruta

6

Barazkia
Arrain urdina
Esneki postrea

7

Lekaleak
Arrautza
Fruta

Egunak

AFARIAK



1

Barazkiak
Haragi txuria
Esneki postrea

2

Patata
Arrain urdina
Fruta

3

Barazkia
Txekorria
Esneki postrea

4

Pasta/Arroza
Arrain txuria
Fruta

5

Barazkia
Arrautza
Esneki postrea

6

Zopa
Haragi txuria
Fruta

7

Barazkia
Arrain txuria
Esneki postrea

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

