

## ASTELEHENA

## ASTEARTEA

## ASTEAZKENA

## OSTEGUNA

## OSTIRALA

<p><b>3</b> <i>KCAL.616 H.C.59 LIP.24 P.28</i> </p> <p>Bertako barazki purea Txahalki gisatua etxeko saltsan Sasoiko fruta</p>	<p><b>4</b> <i>KCAL.1330 H.C.126 LIP.59 P.66</i></p> <p><b>Pasta (gluten gabea) napolitana erara</b> Oilasko izter errea tomate xerratuarekin  Sasoiko fruta</p>	<p><b>5</b> <i>KCAL.1110 H.C.119 LIP.36 P.39</i></p> <p>Garbantzuak bertako barazkiekin Haragi albondiga jardinera erara  Sasoiko fruta</p>	<p><b>6</b> <i>KCAL.878 H.C.114 LIP.29 P.35</i> </p> <p>Barazki paella integrala Arraina freskoa labean limoiarekin  Sasoiko fruta</p>	<p><b>7</b> <i>KCAL.627 H.C.57 LIP.12 P.16</i> </p> <p>Denboraldiko barazkiak Etxeko patata tortila letxugarekin  Bertako jogurta </p>
<p><b>10</b> <i>KCAL.915 H.C.104 LIP.32 P.28</i> </p> <p><b>Patata erregosiak</b>  Txerri tunka bere zukuan txanpiñoiak tipulaztatuekin Sasoiko fruta</p>	<p><b>11</b> <i>KCAL.378 H.C.28 LIP.11 P.29</i> </p> <p>Bertako barazki purea Indioilar gisatua etxeko saltsan Bertako jogurta </p>	<p><b>12</b> <i>KCAL.816 H.C.124 LIP.17 P.34</i> </p> <p>Arroza integrala etxeko tomatearekin Arraina freskoa labean Donostierra saltsan  Sasoiko fruta</p>	<p><b>13</b> <i>KCAL.664 H.C.93 LIP.4 P.1</i> </p> <p><b>Pasta entsalada gluten gabea</b>  Oilasko bularkia piperrekin Bertako sagar zukuia</p>	<p><b>14</b> <i>KCAL.1025 H.C.90 LIP.32 P.18</i> </p> <p>Etxeko barazki menestra <b>Etxeko krocketak gluten gabe</b> letxugarekin  Sasoiko fruta</p>
<p><b>17</b> <i>KCAL.681 H.C.60 LIP.24 P.29</i> </p> <p>Bertako barazki purea Txahal xerra piperrekin Sasoiko fruta</p>	<p><b>18</b> <i>KCAL.947 H.C.90 LIP.57 P.17</i> </p> <p>Barazki paella integrala Urdaiazpiko tortilla entsalada nahasiarekin  Bertako jogurta </p>	<p><b>19</b> <i>KCAL.896 H.C.107 LIP.33 P.47</i> </p> <p>Garbatzu gisatuak barazki lokalekin Arraina freskoa labean okin patatekin  Sasoiko fruta</p>	<p><b>20</b> <i>KCAL.874 H.C.126 LIP.27 P.28</i> </p> <p><b>Pasta (gluten gabea) napolitana erara</b> <b>Gluten gabeko pizza</b> letxugarekin  Natilla banilla </p>	<p><b>21</b> <i>KCAL.900 H.C.72 LIP.29 P.30</i> </p> <p>Denboraldiko barazkiak Hanburgesa etxeko saltsan  Sasoiko fruta</p>
<p><b>24</b> <i>KCAL.668 H.C.112 LIP.6 P.18</i> </p> <p><b>Etxeko zopa fideeekin gluten gabea</b>  Patata tortila letxugarekin  Sasoiko fruta</p>	<p><b>25</b> <i>KCAL.808 H.C.107 LIP.18 P.51</i> </p> <p>Barbarrun txuri gisatuak barazki lokalekin Etxeko oilasko mokadutxoak entsaladarekin  Sasoiko fruta</p>	<p><b>26</b> <i>KCAL.611 H.C.29 LIP.28 P.24</i> </p> <p>Bertako barazki purea Txerri pernila piper gorri eta berdeekin Bertako jogurta </p>	<p><b>27</b> <i>KCAL.857 H.C.107 LIP.20 P.40</i> </p> <p>Patatak Errioxar erara  Arraina freskoa labean koxkera saltsan  Sasoiko fruta</p>	<p><b>28</b></p>

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 asteatero zerbitzen den ogia integrala da.

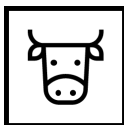
**Menuaren diseinua:**  
Askorako Kalitate Saila

Landare-proteina

## GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



MSC arraina



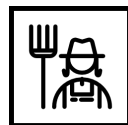
Estatuko haragia



Denboraldiko produktua



Aukera jasangarria



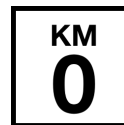
Bertako ekoizleak



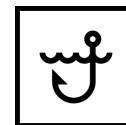
Arrain urdina



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.