

## 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.1254*  
*H.C.118 LIP.53 P.70*

Kiribilkiak napolitana erara  
Oilasko izter errea tomate xerratuarekin  
Sasoiko fruta

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

Garbantzuk 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.627*  
*H.C.57 LIP.12 P.16*

Denboraldiko barazkiak  
Etxeko patata tortila 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 zukuia

**14** *KCAL.860*  
*H.C.92 LIP.12 P.18*

Etxeko barazki menestra  
Etxeko urdaiazpiko kroketak letxugarekin  
Sasoiko fruta

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

Bertako barazki purea  
Txahal xerra piperrekin  
Sasoiko fruta

**18** *KCAL.947*  
*H.C.90 LIP.57 P.17*

Barazki paella integrala  
Urdaiazpiko tortilla 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.668*  
*H.C.112 LIP.6 P.18*

Etxeko zopa fideoekin  
Patata tortila 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 jarduerara 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



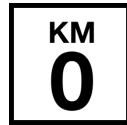
Bertako ekoizleak



Arrain urdina



Ogi integrala



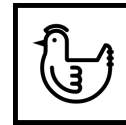
Km 0



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.