

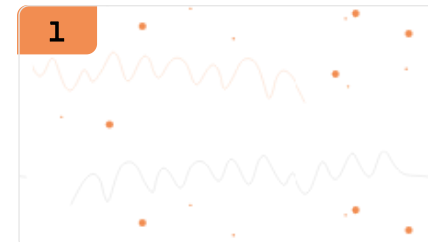
ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA



4

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

DILISTA GISATUAK
BERTAKO ARRAUTZA FRIJITUA
PIPERRADAREKIN
SASOIKO FRUTA

5

KCAL.1214
H.C.116 LIP.40 P.52

BERTAKO BARAZKI PUREA
ETXEKO LASAGNA
BERTAKO JOGURTA

6

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

ARROZA INTEGRALA ETXEKO TOMATEAREKIN
ARRAINA FRESKOA LABEAN
SALTSA BERDEAN
SASOIKO FRUTA

7

KCAL.1010
H.C.71 LIP.35 P.47

DENBORALDIKO BARAZKIAK
TXERRI XOLOMO FRESKOA
ETXEKO GAZTA SALTSAREKIN
SASOIKO FRUTA

8

KCAL.1110
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 SALTSAN
SASOIKO FRUTA

12

KCAL.858
H.C.118 LIP.17 P.53

KIRIBILKIAK NAPOLITANA ERARA
OILASKO BULARKIA
TOMATE XERRATUAREKIN
SASOIKO FRUTA

13

KCAL.1200
H.C.105 LIP.50 P.48

GARBANTZUAK BERTAKO BARAZKIEKIN
HANBURGESA
JARDINERA ERARA
ETXEKO NATILLAK
SASOIKO FRUTA

14

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

BARAZKI PAELLA INTEGRALA
ARRAINA FRESKOA LABEAN
LIMOIAREKIN
SASOIKO FRUTA

15

KCAL.627
H.C.68 LIP.6 P.20

DENBORALDIKO BARAZKIAK
PATATA TORTILA
LETXUGAREKIN
BERTAKO JOGURTA

18

KCAL.1065
H.C.108 LIP.46 P.39

PASTA KARBONARA ERARA
TXERRI XERRA BERE ZUKUAN
TXANPINOIAK TIPULAZTATUEKIN
SASOIKO FRUTA

19

KCAL.678
H.C.47 LIP.17 P.34

BERTAKO BARAZKI PUREA
INDIOILAR GISATUA
ETXEKO SALTSAN
BERTAKO JOGURTA

20

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

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

21

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

ARROZA INTEGRALA ETXEKO TOMATEAREKIN
DILISTA GISATUAK
BERTAKO SAGAR ZUKUA

22

KCAL.756
H.C.88 LIP.12 P.17

DENBORALDIKO BARAZKIAK
ETXEKO URDAIAZPIKO KROKETAK
LETXUGAREKIN
SASOIKO FRUTA

25

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

BERTAKO BARAZKI PUREA
TXAHAL XERRA
PIPERREKIN
SASOIKO FRUTA

26

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

BARAZKI PAELLA INTEGRALA
URDAIAZPIKO TORTILLA
ENTSALADA NAHASIAREKIN
BERTAKO JOGURTA

27

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

GARBATZU GISATUAK BARAZKI LOKALEKIN
ARRAINA FRESKOA LABEAN
OKIN PATATEKIN
SASOIKO FRUTA

28

KCAL.963
H.C.118 LIP.29 P.45

MAKARROIAK EMMENTAL GAZTAREKIN
OILASKO MOKADUTXOAK
PERRETXIKOEKIN
SASOIKO FRUTA

29

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

DENBORALDIKO BARAZKIAK
HARAGI ALBONDIGA
ETXEKO SALTSAN
SASOIKO FRUTA

ALÉRGENOS



GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



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.

