



ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

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

Bertako barazki purea
Txahal xerra piperrekin
Sasoiko fruta

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

Barazki paella integrala
Oilasko bularkia entsalada nahasiarekin

Bertako jogurta

1 *KCAL.766*
H.C.99 LIP.15 P.56

Dilista gisatuak
Arraina freskoa labean Donostiarra saltsan

Sasoiko fruta

2 *KCAL.782*
H.C.120 LIP.18 P.32

Entsalada mistoa

Pasta bolognesarekin begetalarekin

Bertako sagar zukua

3 *KCAL.947*
H.C.129 LIP.35 P.28

Barbarrun txuri gisatuak barazki lokalekin
Etxeko kroketak gluten gabe letxugarekin

Sasoiko fruta

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

Bertako barazki purea
Txahal xerra piperrekin
Sasoiko fruta

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

Barazki paella integrala
Oilasko bularkia entsalada nahasiarekin

Bertako jogurta

8 *KCAL.926*
H.C.107 LIP.34 P.53

Garbatzu gisatuak barazki lokalekin
Arraina freskoa labean okin patatekin

Sasoiko fruta

9 *KCAL.814*
H.C.117 LIP.17 P.40

Makarroiak baratxuri kutsuarekin

Oilasko izter errea perretxikoekin
Sasoiko fruta

10 *KCAL.839*
H.C.74 LIP.18 P.26

Denboraldiko barazkiak
Haragi albondiga etxeko saltsan

Sasoiko fruta

13 *KCAL.680*
H.C.76 LIP.16 P.33

Etxeko zopa fideoekin

Indioilar erregosia
Sasoiko fruta

14 *KCAL.893*
H.C.105 LIP.30 P.44

Barbarrun txuri gisatuak barazki lokalekin
Oilasko mokadutxoak entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

Bertako barazki purea
Txerri pernila piper gorri eta berdeekin
Bertako jogurta

16 *KCAL.834*
H.C.105 LIP.20 P.44

Patatak Errioxar erera

Arraina freskoa labean koxkera saltsan

Sasoiko fruta

17 *KCAL.922*
H.C.69 LIP.17 P.39

Denboraldiko barazkiak
Txahal biribilkia jardinera erera
Sasoiko fruta

20 *KCAL.782*
H.C.99 LIP.12 P.56

Dilista gisatuak
Oilasko bularkia piperradarekin
Sasoiko fruta

21 *KCAL.495*
H.C.36 LIP.24 P.24

Bertako barazki purea
Txahal albondigak etxeko saltsan
Bertako jogurta

22 *KCAL.861*
H.C.126 LIP.18 P.40

Arroza integrala etxeko tomatearekin
Arraina freskoa labean saltsa berdean

Sasoiko fruta

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

Denboraldiko barazkiak
Txerri xolomo freskoa etxeko gazta saltsarekin

Sasoiko fruta

24 *KCAL.824*
H.C.102 LIP.24 P.44

Barbarrun gorri gisatuak barazki lokalekin
Oilasko izter errea entsaladarekin

Sasoiko fruta

27 *KCAL.618*
H.C.62 LIP.18 P.28

Bertako barazki purea
Txahalki gisatuak etxeko saltsan
Sasoiko fruta

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

Kiribilkiak etxeko tomaterekin

Oilasko bularkia plantxan tomate xerratuarekin

Sasoiko fruta

29 *KCAL.1089*
H.C.123 LIP.34 P.47

Garbatzu gisatuak barazki lokalekin
Hamburgesa jardinera erera

Sasoiko fruta

30 *KCAL.908*
H.C.114 LIP.30 P.41

Barazki paella integrala
Arraina freskoa labean limoiarekin

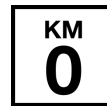
Sasoiko fruta

31 *KCAL.676*
H.C.32 LIP.21 P.32

Denboraldiko barazkiak
Oilasko mokadutxoak letxugarekin

Bertako jogurta

AURKITUKO DITUZU

MSC
arrainaEstatuko
haragiaDenboraldiko
produktuaAukera
jasangarriaBertako
ekoizleakArrain
urdinaOgi
integrala

Km 0

Arrain
freskoa

Errigora

Arrautza
freskoak

Ekologikoa



Integrala

ALERGENOAK



Glutena



Arrautzak



Arraina



Moluskuak



Krustazeoak



Esnekiak



Apioa

Sesamo
aleakOskoldun
fruituak

Kakahueteak



Soja



Eskuzuriak



Mostaza

Sufre
dioxidoa eta
sulfitoak

AFARIENTZAKO AHOLKUAK

BAZKARIA

1. EGUNA

Pasta /Arroza
Arrautza
Fruta

2. EGUNA

Barazkiak
Txerria
Esneki postrea

3. EGUNA

Lekaleak
Arrain txuria
Fruta

4. EGUNA

Zopa
Haragi txuria
Esneki postrea

5. EGUNA

Patata
Txekorra
Fruta

6. EGUNA

Barazkia
Arrain urdina
Esneki postrea

7. EGUNA

Lekaleak
Arrautza
Fruta

AFARIA

1. EGUNA

Barazkiak
Haragi txuria
Esneki postrea

2. EGUNA

Patata
Arrain urdina
Fruta

3. EGUNA

Barazkia
Txekorra
Esneki postrea

4. EGUNA

Pasta/Arroza
Arrain txuria
Fruta

5. EGUNA

Barazkia
Arrautza
Esneki postrea

6. EGUNA

Zopa
Haragi txuria
Fruta

7. EGUNA

Barazkia
Arrain txuria
Esneki postrea

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