



ASTELEHENA

ASTEARTEA

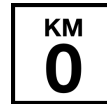
ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

		<p><b>1</b> <i>KCAL.766 H.C.99 LIP.15 P.56</i> </p> <p>Dilista gisatuak Arraina freskoa labean Donostiarra saltsan  Sasoiko fruta</p>	<p><b>2</b> <i>KCAL.780 H.C.105 LIP.27 P.28</i> </p> <p>Entsalada mistoa  Pasta bolognesarekin begetalarekin  Bertako sagar zukua</p>	<p><b>3</b> <i>KCAL.548 H.C.105 LIP.5 P.22</i> </p> <p>Barbarrun txuri gisatuak barazki lokalekin <b>Arrautza frijitua</b> letxugarekin  Sasoiko fruta</p>
<p><b>6</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>7</b> <i>KCAL.1084 H.C.122 LIP.57 P.18</i> </p> <p>Barazki paella integrala Urdaiazpiko tortilla entsalada nahasiarekin  <b>Sasoiko fruta</b></p>	<p><b>8</b> <i>KCAL.926 H.C.107 LIP.34 P.53</i> </p> <p>Garbatzu gisatuak barazki lokalekin Arraina freskoa labean okin patatekin  Sasoiko fruta</p>	<p><b>9</b> <i>KCAL.814 H.C.117 LIP.17 P.40</i> </p> <p>Makarroiak baratxuri kutsuarekin  Oilasko izter errea perretxikoekin Sasoiko fruta</p>	<p><b>10</b> <i>KCAL.839 H.C.74 LIP.18 P.26</i> </p> <p>Denboraldiko barazkiak Haragi albondiga etxeko saltsan  Sasoiko fruta</p>
<p><b>13</b> <i>KCAL.668 H.C.101 LIP.12 P.15</i> </p> <p>Etxeko zopa fideoekin  Etxeko patata tortila letxugarekin  Sasoiko fruta</p>	<p><b>14</b> <i>KCAL.893 H.C.105 LIP.30 P.44</i> </p> <p>Barbarrun txuri gisatuak barazki lokalekin Oilasko mokadutxoak entsaladarekin  Sasoiko fruta</p>	<p><b>15</b> <i>KCAL.748 H.C.60 LIP.28 P.26</i> </p> <p>Bertako barazki purea Txerri pernila piper gorri eta berdeekin <b>Sasoiko fruta</b></p>	<p><b>16</b> <i>KCAL.834 H.C.105 LIP.20 P.44</i> </p> <p>Patatak Errioxar erera  Arraina freskoa labean koxkera saltsan  Sasoiko fruta</p>	<p><b>17</b> <i>KCAL.922 H.C.69 LIP.17 P.39</i> </p> <p>Denboraldiko barazkiak Txahal biribilkia jardinera erera Sasoiko fruta</p>
<p><b>20</b> <i>KCAL.891 H.C.101 LIP.32 P.35</i> </p> <p>Dilista gisatuak bertako arrautza frijitua / Tortilla frantsesa piperradarekin  Sasoiko fruta</p>	<p><b>21</b> <i>KCAL.632 H.C.68 LIP.24 P.26</i> </p> <p>Bertako barazki purea <b>Txahal albondigak etxeko saltsan</b> <b>Sasoiko fruta</b></p>	<p><b>22</b> <i>KCAL.861 H.C.126 LIP.18 P.40</i> </p> <p>Arroza integrala etxeko tomatearekin Arraina freskoa labean saltsa berdean  Sasoiko fruta</p>	<p><b>23</b> <i>KCAL.944 H.C.64 LIP.32 P.45</i> </p> <p>Denboraldiko barazkiak Txerri xolomo freskoa <b>etxeko saltsan</b> <b>Sasoiko fruta</b></p>	<p><b>24</b> <i>KCAL.824 H.C.102 LIP.24 P.44</i> </p> <p>Barbarrun gorri gisatuak barazki lokalekin Oilasko izter errea entsaladarekin  Sasoiko fruta</p>
<p><b>27</b> <i>KCAL.618 H.C.62 LIP.18 P.28</i> </p> <p>Bertako barazki purea Txahalki gisatua etxeko saltsan Sasoiko fruta</p>	<p><b>28</b> <i>KCAL.767 H.C.117 LIP.11 P.45</i> </p> <p><b>Kiribilkiak etxeko tomaterekin</b>  Oilasko bularkia plantxan tomate xerratuarekin  Sasoiko fruta</p>	<p><b>29</b> <i>KCAL.1089 H.C.123 LIP.34 P.47</i> </p> <p>Garbatzu gisatuak barazki lokalekin Hamburgesa jardinera erera  Sasoiko fruta</p>	<p><b>30</b> <i>KCAL.908 H.C.114 LIP.30 P.41</i> </p> <p>Barazki paella integrala Arraina freskoa labean limoiarekin  Sasoiko fruta</p>	<p><b>31</b> <i>KCAL.864 H.C.81 LIP.27 P.18</i> </p> <p>Denboraldiko barazkiak Etxeko patata tortila letxugarekin  <b>Sasoiko fruta</b></p>

## 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.