

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

5 *KCAL.710
H.C.57 LIP:34 P:26*

6 *KCAL.576
H.C.53 LIP:14 P:36*

1

2 *KCAL.728
H.C.99 LIP:A P:56*

Eltzeko dilistak
 Oilasko bularkia letxugarekin
Sasoiko fruta

3 *KCAL.556
H.C.30 LIP:10 P:33*

Denboraldiko barazkiak
Arraina freskoa labean limoiarekin
 Bertako jogurta

6 *KCAL.710
H.C.57 LIP:34 P:26*

Bertako barazki purea
Txerri tunka bere zukuan txanpiñoiak tipulaztatuekin
Sasoiko fruta

7 *KCAL.576
H.C.53 LIP:14 P:36*

Etxeko zopa fideoekin
 Indioilar gisatua etxeko saltsan
Bertako jogurt naturala

8 *KCAL.838
H.C.98 LIP:28 P:41*

Garbatzuak erregosiak
 Arraina freskoa labean Donostierra saltsan
 Bertako sagar zukua
Sasoiko fruta

9 *KCAL.782
H.C.120 LIP:18 P:32*

Entsalada mistoa
 Pasta bolognesarekin begetalarekin
 Bertako sagar zukua

10 *KCAL.947
H.C.129 LIP:35 P:28*

Barbarrun txuri gisatuak barazki lokalekin
Etxeko krocketak gluten gabe letxugarekin
 Sasoiko fruta

13 *KCAL.998
H.C.70 LIP:22 P:35*

Etxeko barazki menestra
Txahal xerra piperrekin
Sasoiko fruta

14 *KCAL.761
H.C.83 LIP:28 P:40*

Barazki paella integrala
Oilasko bularkia entsalada nahasiarekin
 Bertako jogurta

15 *KCAL.896
H.C.107 LIP:33 P:47*

Garbatzu gisatuak barazki lokalekin
Arraina freskoa labean okin patatekin
 Bertako jogurta
Sasoiko fruta

16 TXINPUM EGUNA

Ilar krema natxoekin
 Txahalki fajitak
 Fruta txokolatearekin

17 *KCAL.881
H.C.124 LIP:27 P:29*

Makarroiak etxeko tomaterekin
 Haragi albondiga etxeko saltsan
 Sasoiko fruta

20 *KCAL.784
H.C.76 LIP:26 P:44*

Etxeko zopa fideoekin
 Txerri xolomo freskoa letxugarekin
Sasoiko fruta

21 *KCAL.897
H.C.98 LIP:30 P:47*

Dilista gisatuak
 Oilasko mokadutxoak entsaladarekin
 Bertako jogurta
Sasoiko fruta

22 *KCAL.876
H.C.54 LIP:16 P:44*

Bertako barazki purea
Oilasko bularkia piper gorri eta berdeekin
Bertako jogurt naturala

23 *KCAL.857
H.C.107 LIP:20 P:40*

Patatak Errioxar erara
 Arraina freskoa labean kokxera saltsan
 Bertako jogurta
Sasoiko fruta

24 *KCAL.922
H.C.82 LIP:32 P:17*

Denboraldiko barazkiak
Etxeko krocketak gluten gabe letxugarekin
 Bertako jogurta
Sasoiko fruta

27 *KCAL.814
H.C.99 LIP:10 P:54*

Eltzeko dilistak
 Oilasko bularkia piperradarekin
Sasoiko fruta

28 *KCAL.710
H.C.62 LIP:21 P:30*

Barazki purea
 Txahal albondigak
Bertako jogurt naturala

29 *KCAL.856
H.C.129 LIP:20 P:34*

Arroza integrala etxeko tomatearekin
Arraina freskoa labean saltsa berdean
 Bertako jogurta
Sasoiko fruta

30 *KCAL.1010
H.C.71 LIP:35 P:47*

Denboraldiko barazkiak
Txerri xolomo freskoa etxeko gazta saltsarekin
 Bertako jogurta
Sasoiko fruta

31 *KCAL.1124
H.C.101 LIP:48 P:64*

Barbarrun gorri gisatuak barazki lokalekin
Oilasko izter errea entsaladarekin
 Bertako jogurta
Sasoiko fruta

GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



MSC arraina



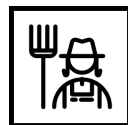
Estatuko haragia



Denboraldiko produktua



Aukera jasangarria



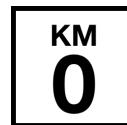
Bertako ekoizleak



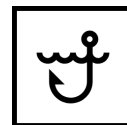
Arrain urdina



Ogi integrala



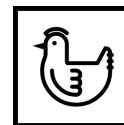
Km 0



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 etetik planifika dezazun, eguerdian zer bazkaldu duzun kontuan hartuta.