

## ASTELEHENA

## ASTEARTEA

## ASTEAZKENA

## OSTEGUNA

## OSTIRALA

		<b>1</b>	<b>2</b> <i>KCAL.828</i> <i>H.C.135 LIP.8 P.35</i> <span style="float: right;">KM 0</span> <p>Eltzeko dilistak  <span style="color: orange;">f</span> Patata tortila letxugarekin  <span style="color: purple;">s</span> Sasoiko fruta</p>	<b>3</b> <i>KCAL.693</i> <i>H.C.62 LIP.10 P.34</i> <span style="float: right;">KM 0</span> <p>Denboraldiko barazkiak            Arraina freskoa labean limoiarekin  <span style="color: blue;">←</span>  <b>Sasoiko fruta</b></p>
<b>6</b> <i>KCAL.710</i> <i>H.C.57 LIP.34 P.26</i> <span style="float: right;">KM 0</span> <p>Bertako barazki purea            Txerri tunka bere zukuan txanpiñoiak tipulaztatuekin            Sasoiko fruta</p>	<b>7</b> <i>KCAL.633</i> <i>H.C.78 LIP.9 P.33</i> <span style="float: right;">EKO</span> <p>Etxeko zopa fideoekin  <span style="color: orange;">f</span> Indioilar gisatua etxeko saltsan  <b>Sasoiko fruta</b></p>	<b>8</b> <i>KCAL.838</i> <i>H.C.98 LIP.28 P.41</i> <span style="float: right;">☞</span> <p>Garbatzuak erregosiak  <span style="color: purple;">s</span> Arraina freskoa labean Donostierra saltsan  <span style="color: blue;">←</span>            Sasoiko fruta</p>	<b>9</b> <i>KCAL.782</i> <i>H.C.120 LIP.18 P.32</i> <span style="float: right;">KM 0 EKO</span> <p>Entsalada mistoa  <span style="color: purple;">s</span> Pasta bolognesarekin begetalarekin  <span style="color: orange;">f</span> Bertako sagar zukua</p>	<b>10</b> <i>KCAL.548</i> <i>H.C.105 LIP.5 P.22</i> <span style="float: right;">KM 0</span> <p>Barbarrun txuri gisatuak barazki lokalekin  <b>Arrautza frijitua</b> letxugarekin  <span style="color: orange;">f</span>            Sasoiko fruta</p>
<b>13</b> <i>KCAL.998</i> <i>H.C.70 LIP.22 P.35</i> <span style="float: right;">☞</span> <p>Etxeko barazki menestra            Txahal xerra piperrekin            Sasoiko fruta</p>	<b>14</b> <i>KCAL.1084</i> <i>H.C.122 LIP.57 P.18</i> <span style="float: right;">KM 0</span> <p>Barazki paella integrala            Urdaiazpiko tortilla entsalada nahasiarekin  <span style="color: orange;">f</span> <span style="color: purple;">s</span>  <b>Sasoiko fruta</b></p>	<b>15</b> <i>KCAL.896</i> <i>H.C.107 LIP.33 P.47</i> <span style="float: right;">☞ ☞</span> <p>Garbatzu gisatuak barazki lokalekin            Arraina freskoa labean okin patatekin  <span style="color: blue;">←</span>            Sasoiko fruta</p>	<b>16</b> TXINPUM EGUNA <span style="float: right;">KM 0</span> <p>Ilar krema natxoekin  <span style="color: purple;">s</span> Txahalki fajitak  <span style="color: orange;">f</span> Fruta txokolatearekin</p>	<b>17</b> <i>KCAL.881</i> <i>H.C.124 LIP.27 P.29</i> <span style="float: right;">EKO</span> <p>Makarroiak etxeko tomaterekin  <span style="color: orange;">f</span> Haragi albondiga etxeko saltsan  <span style="color: green;">g</span>            Sasoiko fruta</p>
<b>20</b> <i>KCAL.668</i> <i>H.C.112 LIP.6 P.18</i> <span style="float: right;">EKO KM 0</span> <p>Etxeko zopa fideoekin  <span style="color: orange;">f</span> Patata tortila letxugarekin  <span style="color: purple;">s</span> Sasoiko fruta</p>	<b>21</b> <i>KCAL.897</i> <i>H.C.98 LIP.30 P.47</i> <span style="float: right;">KM 0</span> <p>Dilista gisatuak  <span style="color: orange;">f</span> Oilasko mokadutxoak entsaladarekin  <span style="color: orange;">f</span> <span style="color: purple;">s</span>            Sasoiko fruta</p>	<b>22</b> <i>KCAL.843</i> <i>H.C.80 LIP.11 P.40</i> <span style="float: right;">KM 0</span> <p>Bertako barazki purea            Oilasko bularkia piper gorri eta berdeekin  <b>Sasoiko fruta</b></p>	<b>23</b> <i>KCAL.857</i> <i>H.C.107 LIP.20 P.40</i> <span style="float: right;">KM 0</span> <p>Patatak Errioxar erara  <span style="color: purple;">s</span> Arraina freskoa labean kokkera saltsan  <span style="color: blue;">←</span>            Sasoiko fruta</p>	<b>24</b> <i>KCAL.522</i> <i>H.C.63 LIP.2 P.11</i> <span style="float: right;">KM 0</span> <p>Denboraldiko barazkiak  <b>Arrautza frijitua</b> letxugarekin  <span style="color: orange;">f</span>            Sasoiko fruta</p>
<b>27</b> <i>KCAL.674</i> <i>H.C.99 LIP.9 P.24</i> <span style="float: right;">KM 0</span> <p>Eltzeko dilistak  <span style="color: orange;">f</span> Arrautza frijitua piperradarekin  <span style="color: orange;">f</span> Sasoiko fruta</p>	<b>28</b> <i>KCAL.766</i> <i>H.C.87 LIP.16 P.27</i> <span style="float: right;">KM 0</span> <p>Barazki purea  <span style="color: purple;">s</span> Txahal albondigak  <b>Sasoiko fruta</b></p>	<b>29</b> <i>KCAL.856</i> <i>H.C.129 LIP.20 P.34</i> <span style="float: right;">☞ ☞</span> <p>Arroza integrala etxeko tomatearekin            Arraina freskoa labean saltsa berdean  <span style="color: blue;">←</span>            Sasoiko fruta</p>	<b>30</b> <i>KCAL.900</i> <i>H.C.65 LIP.27 P.46</i> <span style="float: right;">KM 0</span> <p>Denboraldiko barazkiak            Txerri xolomo freskoa <b>etxeko tomate saltsarekin</b>            Sasoiko fruta</p>	<b>31</b> <i>KCAL.1124</i> <i>H.C.101 LIP.48 P.64</i> <span style="float: right;">KM 0</span> <p>Barbarrun gorri gisatuak barazki lokalekin            Oilasko izter errea entsaladarekin  <span style="color: purple;">s</span>            Sasoiko fruta</p>

GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



MSC arraina



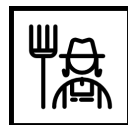
Estatuko haragia



Denboraldiko produktua



Aukera jasangarria



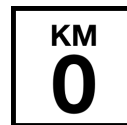
Bertako ekoizleak



Arrain urdina



Ogi integrala



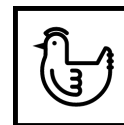
Km 0



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.