

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

		<p>1</p>	<p>2 <i>KCAL.668 H.C.112 LIP.6 P.18</i> EKO KM 0</p> <p>Etxeko zopa fideoekin</p> <ul style="list-style-type: none"> Patata tortila letxugarekin Sasoiko fruta 	<p>3 <i>KCAL.556 H.C.30 LIP.10 P.33</i> KM 0 ↓ ♿</p> <p>Denboraldiko barazkiak Arraina freskoa labean limoiarekin</p> <ul style="list-style-type: none"> Bertako jogurta
<p>6 <i>KCAL.710 H.C.57 LIP.34 P.26</i> KM 0 ♿</p> <p>Bertako barazki porea Txerri tunka bere zukuari txanpiñoiak tipulaztatuekin Sasoiko fruta</p>	<p>7 <i>KCAL.576 H.C.53 LIP.14 P.36</i> EKO KM 0 ♿</p> <p>Etxeko zopa fideoekin</p> <ul style="list-style-type: none"> Indioilar gisatua etxeko saltsan Bertako jogurt naturala 	<p>8 <i>KCAL.695 H.C.104 LIP.10 P.32</i> KM 0 ↓</p> <p>Patata erregosiak</p> <ul style="list-style-type: none"> Arraina freskoa labean Donostiarraren saltsan Sasoiko fruta 	<p>9 <i>KCAL.629 H.C.106 LIP.16 P.15</i> KM 0 EKO ♿</p> <p>Entsalada mistoa</p> <ul style="list-style-type: none"> Pasta etxeko tomaterekin Bertako sagar zukua 	<p>10 <i>KCAL.778 H.C.140 LIP.12 P.18</i> KM 0</p> <p>Arroza barazkiekin</p> <p>Etxeko urdaiazpiko kroketak letxugarekin</p> <ul style="list-style-type: none"> Sasoiko fruta
<p>13 <i>KCAL.894 H.C.66 LIP.22 P.34</i> KM 0 ♿</p> <p>Denboraldiko barazkiak</p> <p>Txahal xerra piperrekin Sasoiko fruta</p>	<p>14 <i>KCAL.850 H.C.92 LIP.45 P.18</i> INTSALADA KM 0 ♿</p> <p>Barazki paella integrala</p> <ul style="list-style-type: none"> Frantziar tortila entsalada nahasiarekin Bertako jogurta 	<p>15 <i>KCAL.792 H.C.102 LIP.22 P.32</i> KM 0 ↓</p> <p>Patata erregosiak</p> <ul style="list-style-type: none"> Arraina freskoa labean okin patatekin Sasoiko fruta 	<p>16 TXINPUM EGUNA KM 0</p> <p>Barazki porea</p> <ul style="list-style-type: none"> Oilasko fajitak Fruta txokolatearekin 	<p>17 <i>KCAL.890 H.C.126 LIP.24 P.34</i> EKO</p> <p>Makarroiak etxeko tomaterekin</p> <ul style="list-style-type: none"> Txahal albondigak etxeko saltsan Sasoiko fruta
<p>20 <i>KCAL.668 H.C.112 LIP.6 P.18</i> EKO KM 0</p> <p>Etxeko zopa fideoekin</p> <ul style="list-style-type: none"> Patata tortila letxugarekin Sasoiko fruta 	<p>21 <i>KCAL.886 H.C.113 LIP.27 P.33</i> KM 0</p> <p>Arroza barazkiekin</p> <p>Oilasko mokadutxoak entsaladarekin</p> <ul style="list-style-type: none"> Sasoiko fruta 	<p>22 <i>KCAL.786 H.C.54 LIP.16 P.44</i> KM 0 ♿ ♿</p> <p>Bertako barazki porea Oilasko bularkia piper gorri eta berdeekin Bertako jogurt naturala</p>	<p>23 <i>KCAL.857 H.C.107 LIP.20 P.40</i> KM 0 ↓</p> <p>Patatak Errioxar erara</p> <ul style="list-style-type: none"> Arraina freskoa labean kokxera saltsan Sasoiko fruta 	<p>24 <i>KCAL.756 H.C.88 LIP.12 P.17</i> KM 0</p> <p>Denboraldiko barazkiak Etxeko urdaiazpiko kroketak letxugarekin</p> <ul style="list-style-type: none"> Sasoiko fruta
<p>27 <i>KCAL.600 H.C.104 LIP.8 P.8</i> KM 0</p> <p>Patata erregosiak</p> <ul style="list-style-type: none"> Arrautza frijitua piperradarekin Sasoiko fruta 	<p>28 <i>KCAL.1202 H.C.124 LIP.36 P.53</i> KM 0 ♿</p> <p>Barazki porea</p> <ul style="list-style-type: none"> Etxeko lasagna Bertako jogurt naturala 	<p>29 <i>KCAL.856 H.C.129 LIP.20 P.34</i> INTSALADA ↓</p> <p>Arroza integrala etxeko tomatearekin Arraina freskoa labean saltsa berdean</p> <ul style="list-style-type: none"> Sasoiko fruta 	<p>30 <i>KCAL.1010 H.C.71 LIP.35 P.47</i> KM 0</p> <p>Denboraldiko barazkiak Txerri xolomo freskoa etxeko gazta saltsarekin</p> <ul style="list-style-type: none"> Sasoiko fruta 	<p>31 <i>KCAL.1014 H.C.75 LIP.45 P.54</i> EKO KM 0</p> <p>Etxeko zopa fideoekin</p> <ul style="list-style-type: none"> Oilasko izter errea entsaladarekin Sasoiko fruta

GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



MSC arraina



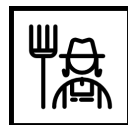
Estatuko haragia



Denboraldiko produktua



Aukera jasangarria



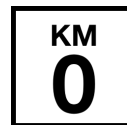
Bertako ekoizleak



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.