



ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

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

Bertako barazki purea  
Txahal xerra piperarekin  
Sasoiko fruta

**7** *KCAL.947 H.C.90 LIP.57 P.17*

Barazki paella integrala  
Urdaiazpiko tortilla 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.683 H.C.108 LIP.22 P.10*

Entsalada mistoa  
   
**Pasta gluten gabea 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 piperarekin  
Sasoiko fruta

**7** *KCAL.947 H.C.90 LIP.57 P.17*

Barazki paella integrala  
Urdaiazpiko tortilla 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.1359 H.C.152 LIP.53 P.60*

**Pasta gluten gabe baratzuri  
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.668 H.C.101 LIP.12 P.15*

**Etxeko zopa fideoekin gluten gabea**  
Etxeko patata tortila letxugarekin  
  
Sasoiko fruta

**14** *KCAL.808 H.C.107 LIP.18 P.51*

Barbarrun txuri gisatuak barazki lokalekin  
**Etxeko 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.891 H.C.101 LIP.32 P.35*

Dilista gisatuak  
bertako arrautza frijitua / Tortilla frantsesa  
piperradarekin  
  
Sasoiko fruta

**21** *KCAL.914 H.C.96 LIP.34 P.47*

Bertako barazki purea  
Etxeko lasagna  
   
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.1036 H.C.56 LIP.44 P.52*

Denboraldiko barazkiak  
Txerri xolomo freskoa etxeko gazta saltsarekin  
  
Etxeko bainila natillak - San Benito

**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 gisatua etxeko saltsan  
Sasoiko fruta

**28** *KCAL.934 H.C.126 LIP.23 P.50*

**Pasta (gluten gabea) napolitana erara**  
   
Oilasko bularkia plantxan tomate  
xerratuarekin  
  
Sasoiko fruta

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

Garbatzu gisatuak barazki lokalekin  
Hamburgesa jardinera erara  
  
Sasoiko fruta

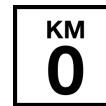
**30** *KCAL.908 H.C.114 LIP.30 P.41*

Barazki paella integrala  
Arraina freskoa labean limoiarekin  
  
Sasoiko fruta

**31** *KCAL.728 H.C.50 LIP.27 P.17*

Denboraldiko barazkiak  
Etxeko patata tortila 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.