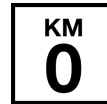


ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
		1 <i>KCAL.695 H.C.104 LIP.10 P.32</i> <p>Patata erregosiak</p> <p> Arraina freskoa labean Donostiarra saltsan</p> <p> Sasoiko fruta</p>	2 <i>KCAL.522 H.C.70 LIP.20 P.11</i> <p>Entsalada mistoa</p> <p> Etxeko patata tortila</p> <p> Bertako sagar zukua</p>	3 <i>KCAL.778 H.C.140 LIP.12 P.18</i> <p>Arroza barazkiekin</p> <p>Etxeko urdaiazpiko kroketak letxugarekin</p> <p> Sasoiko fruta</p>
6 <i>KCAL.681 H.C.60 LIP.24 P.29</i> <p>Bertako barazki purea</p> <p>Txahal xerra piperrekin</p> <p>Sasoiko fruta</p>	7 <i>KCAL.850 H.C.92 LIP.45 P.18</i> <p>Barazki paella integrala</p> <p>Frantziar tortila entsalada nahasiarekin</p> <p> Bertako jogurta</p> <p></p>	8 <i>KCAL.792 H.C.102 LIP.22 P.32</i> <p>Patata erregosiak</p> <p> Arraina freskoa labean okin patatekin</p> <p> Sasoiko fruta</p>	9 <i>KCAL.814 H.C.117 LIP.17 P.40</i> <p>Makarroiak baratxuri kutsuarekin</p> <p> Oilasko izter errea perretxikoekin</p> <p>Sasoiko fruta</p>	10 <i>KCAL.845 H.C.74 LIP.22 P.30</i> <p>Denboraldiko barazkiak</p> <p>Txahal albondigak etxeko saltsan</p> <p>Sasoiko fruta</p>
13 <i>KCAL.668 H.C.101 LIP.12 P.15</i> <p>Etxeko zopa fideoekin</p> <p> Etxeko patata tortila letxugarekin</p> <p> Sasoiko fruta</p>	14 <i>KCAL.1132 H.C.138 LIP.40 P.41</i> <p>Makarroiak baratxuri kutsuarekin</p> <p> Oilasko mokadutxoak entsaladarekin</p> <p> Sasoiko fruta</p>	15 <i>KCAL.611 H.C.29 LIP.28 P.24</i> <p>Bertako barazki purea</p> <p>Txerri pernila piper gorri eta berdeekin</p> <p>Bertako jogurta</p> <p></p>	16 <i>KCAL.713 H.C.106 LIP.10 P.34</i> <p>Patata erregosiak</p> <p> Arraina freskoa labean kokkera saltsan</p> <p> Sasoiko fruta</p>	17 <i>KCAL.922 H.C.69 LIP.17 P.39</i> <p>Denboraldiko barazkiak</p> <p>Txahal biribilkia jardinera erara</p> <p>Sasoiko fruta</p>
20 <i>KCAL.873 H.C.104 LIP.34 P.17</i> <p>Patata erregosiak</p> <p> bertako arrautza frijitua / Tortilla frantsesa piperradarekin</p> <p> Sasoiko fruta</p>	21 <i>KCAL.914 H.C.96 LIP.34 P.47</i> <p>Bertako barazki purea</p> <p>Etxeko lasagna</p> <p> Bertako jogurta</p> <p></p>	22 <i>KCAL.861 H.C.126 LIP.18 P.40</i> <p>Arroza integrala etxeko tomatearekin</p> <p>Arraina freskoa labean saltsa berdean</p> <p> Sasoiko fruta</p>	23 <i>KCAL.1036 H.C.56 LIP.44 P.52</i> <p>Denboraldiko barazkiak</p> <p>Txerri xolomo freskoa etxeko gazta saltsarekin</p> <p> Etxeko bainila natillak - San Benito</p> <p> </p>	24 <i>KCAL.1014 H.C.75 LIP.45 P.54</i> <p>Etxeko zopa fideoekin</p> <p> Oilasko izter errea entsaladarekin</p> <p> Sasoiko fruta</p>
27 <i>KCAL.618 H.C.62 LIP.18 P.28</i> <p>Bertako barazki purea</p> <p>Txahalki gisatua etxeko saltsan</p> <p>Sasoiko fruta</p>	28 <i>KCAL.858 H.C.118 LIP.17 P.53</i> <p>Kiribilkiak napolitana erara</p> <p> Oilasko bularkia plantxan tomate xerratuarekin</p> <p> Sasoiko fruta</p>	29 <i>KCAL.908 H.C.94 LIP.20 P.36</i> <p>Etxeko zopa fideoekin</p> <p> Txahal hanburgesa jardinera erara</p> <p>Sasoiko fruta</p>	30 <i>KCAL.908 H.C.114 LIP.30 P.41</i> <p>Barazki paella integrala</p> <p>Arraina freskoa labean limoiarekin</p> <p> Sasoiko fruta</p>	31 <i>KCAL.728 H.C.50 LIP.27 P.17</i> <p>Denboraldiko barazkiak</p> <p>Etxeko patata tortila letxugarekin</p> <p> Bertako jogurta</p> <p></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.