

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
			1	2
5	6	7 KCAL.926 H.C.96 LIP:24 P48 Dilista gisatuak Hanburgesa jardinera erara Sasoiko fruta	8 KCAL.767 H.C.114 LIP:14 P44 Pasta etxeko tomaterekin Arraina freskoa labean limoiarekin Sasoiko fruta	9 KCAL.594 H.C.35 LIP:9 P40 Denboraldiko barazkiak Etxeko oilasko mokadutxoak letxugarekin Bertako jogurta
12 KCAL.995 H.C.125 LIP:33 P32 Arroza integrala etxeko tomatearekin Txerri tunka bere zukuari txanpiñoiak tipulaztatuekin Sasoiko fruta	13 KCAL.734 H.C.77 LIP:11 P38 Barbarrun txuri gisatuak barazki lokalekin Arraina freskoa labean Donostiarra saltsan Sasoiko fruta	14 KCAL.681 H.C.50 LIP:11 P34 Bertako barazki purea Indioilar gisatua etxeko saltsan Bertako jogurta	15 EGUN BERDEA Entsalada mistoa Pasta bolognesarekin begetalarekin Bertako sagar zukua	16 KCAL.887 H.C.132 LIP:22 P35 Dilista gisatuak Urdaiazpiko krocketak gluten gabeak letxugarekin Sasoiko fruta
19 KCAL.981 H.C.80 LIP:30 P34 Bertako barazki purea Txahal xerra piperrekin Sasoiko fruta	20 KCAL.766 H.C.84 LIP:28 P40 Barazki paella integrala Oilasko bularkia entsalada nahasiarekin Bertako jogurta	21 KCAL.1060 H.C.134 LIP:17 P52 Garbatzu gisatuak barazki lokalekin Arraina freskoa labean okin patatekin Sasoiko fruta	22 KCAL.726 H.C.101 LIP:17 P40 Makarroiak baratxuri kutsuarekin Oilasko izter errea perretxikoekin Sasoiko fruta	23 KCAL.839 H.C.74 LIP:18 P26 Denboraldiko barazkiak Haragi albondiga etxeko saltsan Sasoiko fruta
26 KCAL.689 H.C.77 LIP:16 P34 Etxeko zopa fideoekin Indioilar erregosia letxugarekin Sasoiko fruta	27 KCAL.718 H.C.77 LIP:9 P38 Barbarrun txuri gisatuak barazki lokalekin Etxeko oilasko mokadutxoak entsalada nahasiarekin Sasoiko fruta	28 KCAL.911 H.C.48 LIP:34 P29 Bertako barazki purea Txerri pernila piper gorri eta berdeekin Bertako jogurta	29	30 KCAL.922 H.C.69 LIP:17 P39 Denboraldiko barazkiak Txahal biribilkia jardinera erara Sasoiko fruta

Nutrizio-balorazioaren bidez emandako datuak orientagarriak dira eta iturri bibliografikoetan daude oinarrituta, haur bakoitzaren jarduerara fisikoa, sexua eta adina kontutan hartu gabe. 40g-ko ogi razioa kontutan hartu da eta asteartero zerbitzen den ogia integrala da.

Menuaren diseinua:
Askorako Kalitate Saila

Landare-proteina

GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



MSC arraina



Estatuko haragia



Denboraldiko produktua



Aukera jasangarria



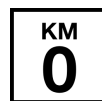
Bertako ekoizleak



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

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 etiketik planifika dezazun, eguerdian zer bazkaldu duzun kontuan hartuta.

askóra