

| ASTELEHENA  | ASTEARTEA  | ASTEAZKENA   | OSTEGUNA  | OSTIRALA   |
|---|--|--|---|--|
|   |  |  | <b>1</b>  | <b>2</b>   |
| <b>5</b>  | <b>6</b>   | <b>7</b><br>KCAL.926<br>H.C.96 LIP:24 P.48<br>Dilista gisatuak<br>Hanburgesa jardinera erara<br><br>Sasoiko fruta                                  | <b>8</b><br>KCAL.767<br>H.C.114 LIP:14 P.44<br>Pasta etxeko tomaterekin<br><br>Arraina freskoa labean limoiarekin<br><br>Sasoiko fruta      | <b>9</b><br>KCAL.764<br>H.C.88 LIP:12 P.17<br>Denboraldiko barazkiak<br>Etxeko patata tortila letxugarekin<br><br><b>Sasoiko fruta</b> |
| <b>12</b><br>KCAL.995<br>H.C.125 LIP:33 P.32<br>Arroza integrala etxeko tomatearekin<br>Txerri tunka bere zukuari txanpiñoiak<br>tipulaztatuekin<br>Sasoiko fruta | <b>13</b><br>KCAL.734<br>H.C.77 LIP:11 P.38<br>Barbarrun txuri gisatuak barazki lokalekin<br>Arraina freskoa labean Donostiarra saltsan<br><br>Sasoiko fruta       | <b>14</b><br>KCAL.518<br>H.C.62 LIP:5 P.30<br>Bertako barazki purea<br>Indioilar gisatua etxeko saltsan<br><b>Sasoiko fruta</b>                    | <b>15</b> EGUN BERDEA<br>Entsalada mistoa<br><br>Pasta bolognesarekin begetalarekin<br><br>Bertako sagar zukua                              | <b>16</b><br>KCAL.827<br>H.C.99 LIP:32 P.36<br>Dilista gisatuak<br><b>bertako arrautza frijitua</b> letxugarekin<br><br>Sasoiko fruta  |
| <b>19</b><br>KCAL.981<br>H.C.80 LIP:30 P.34<br>Bertako barazki purea<br>Txahal xerra piperrekin<br>Sasoiko fruta  | <b>20</b><br>KCAL.1089<br>H.C.123 LIP:57 P.18<br>Barazki paella integrala<br>Urdaiazpiko tortilla entsalada nahasiarekin<br><br><b>Sasoiko fruta</b>               | <b>21</b><br>KCAL.1060<br>H.C.134 LIP:17 P.52<br>Garbatzu gisatuak barazki lokalekin<br>Arraina freskoa labean okin patatekin<br><br>Sasoiko fruta | <b>22</b><br>KCAL.726<br>H.C.101 LIP:17 P.40<br>Makarroiak baratxuri kutsuarekin<br><br>Oilasko izter errea perretxikoekin<br>Sasoiko fruta | <b>23</b><br>KCAL.839<br>H.C.74 LIP:18 P.26<br>Denboraldiko barazkiak<br>Haragi albondiga etxeko saltsan<br><br>Sasoiko fruta          |
| <b>26</b><br>KCAL.668<br>H.C.101 LIP:12 P.15<br>Etxeko zopa fideoeekin<br><br>Etxeko patata tortila letxugarekin<br><br>Sasoiko fruta                             | <b>27</b><br>KCAL.718<br>H.C.77 LIP:9 P.38<br>Barbarrun txuri gisatuak barazki lokalekin<br>Etxeko oilasko mokadutxoak entsalada nahasiarekin<br><br>Sasoiko fruta | <b>28</b><br>KCAL.748<br>H.C.60 LIP:28 P.26<br>Bertako barazki purea<br>Txerri pernila piper gorri eta berdeekin<br><b>Sasoiko fruta</b>           | <b>29</b>   | <b>30</b><br>KCAL.922<br>H.C.69 LIP:17 P.39<br>Denboraldiko barazkiak<br>Txahal biribilkia jardinera erara<br>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



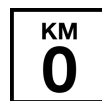
Bertako ekoizleak



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