

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
			<b>1</b>	<b>2</b>
<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b> KCAL.926 H.C.96 LIP:24 P:48 Dilista gisatuak Hanburgesa jardinera erara Sasoiko fruta	<b>8</b> KCAL.843 H.C.123 LIP:20 P:40 <b>Pasta (gluten gabea) etxeko tomaterekin</b> Arraina freskoa labean limoiarekin Sasoiko fruta	<b>9</b> KCAL.627 H.C.57 LIP:12 P:16 Denboraldiko barazkiak Etxeko patata tortila letxugarekin Bertako jogurta
<b>12</b> KCAL.995 H.C.125 LIP:33 P:32 Arroza integrala etxeko tomatearekin Txerri tunka bere zukuari txanpiñoiak tipulaztatuekin Sasoiko fruta	<b>13</b> KCAL.734 H.C.77 LIP:11 P:38 Barbarrun txuri gisatuak barazki lokalekin Arraina freskoa labean Donostiarra saltsan Sasoiko fruta	<b>14</b> KCAL.681 H.C.50 LIP:11 P:34 Bertako barazki purea Indioilar gisatua etxeko saltsan Bertako jogurta	<b>15</b> EGUN BERDEA Entsalada mistoa <b>Pasta gluten gabea bolognesarekin begetalarekin</b> Bertako sagar zukua	<b>16</b> KCAL.887 H.C.132 LIP:22 P:35 Dilista gisatuak <b>Urdaiazpiko kroketak gluten gabeak</b> letxugarekin Sasoiko fruta
<b>19</b> KCAL.981 H.C.80 LIP:30 P:34 Bertako barazki purea Txahal xerra piperrekin Sasoiko fruta	<b>20</b> KCAL.952 H.C.92 LIP:57 P:17 Barazki paella integrala Urdaiazpiko tortilla entsalada nahasiarekin Bertako jogurta	<b>21</b> KCAL.1060 H.C.134 LIP:17 P:52 Garbatzu gisatuak barazki lokalekin Arraina freskoa labean okin patatekin Sasoiko fruta	<b>22</b> KCAL.726 H.C.101 LIP:17 P:40 <b>Pasta gluten gabe baratxuri kutsuarekin</b> Oilasko izter errea perretxikoekin Sasoiko fruta	<b>23</b> KCAL.839 H.C.74 LIP:18 P:26 Denboraldiko barazkiak Haragi albondiga etxeko saltsan Sasoiko fruta
<b>26</b> KCAL.668 H.C.101 LIP:12 P:15 <b>Etxeko zopa fideoekin gluten gabea</b> Etxeko patata tortila letxugarekin Sasoiko fruta	<b>27</b> KCAL.718 H.C.77 LIP:9 P:38 Barbarrun txuri gisatuak barazki lokalekin Etxeko oilasko mokadutxoak entsalada nahasiarekin Sasoiko fruta	<b>28</b> KCAL.911 H.C.48 LIP:34 P:29 Bertako barazki purea Txerri pernila piper gorri eta berdeekin Bertako jogurta	<b>29</b>	<b>30</b> KCAL.922 H.C.69 LIP:17 P:39 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



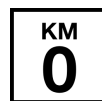
Bertako ekoizleak



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