

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
			1	2
5	6	7 KCAL.747 H.C.74 LIP:18 P:27 Etxeko zopa fideoekin Txahal hanburgesa jardinera erara Sasoiko fruta	8 KCAL.767 H.C.114 LIP:14 P:44 Pasta etxeko tomaterekin Arraina freskoa labean limoiarekin Sasoiko fruta	9 KCAL.627 H.C.57 LIP:12 P:16 Denboraldiko barazkiak Etxeko patata tortila letxugarekin Bertako jogurta
12 KCAL.995 H.C.125 LIP:33 P:32 Arroza integrala etxeko tomatearekin Txerri tunka bere zukuari txanpiñoiak tipulaztatuekin Sasoiko fruta	13 KCAL.725 H.C.104 LIP:11 P:38 Patata erregosiak Arraina freskoa labean Donostiarra saltsan Sasoiko fruta	14 KCAL.681 H.C.50 LIP:11 P:34 Bertako barazki purea Indioilar gisatua etxeko saltsan Bertako jogurta	15 EGUN BERDEA Entsalada mistoa Etxeko patata tortila Bertako sagar zukua	16 KCAL.869 H.C.149 LIP:20 P:17 Arroza integrala etxeko tomatearekin Etxeko urdaiaqzpiko krocketak letxugarekin Sasoiko fruta
19 KCAL.981 H.C.80 LIP:30 P:34 Bertako barazki purea Txahal xerra piperrekin Sasoiko fruta	20 KCAL.855 H.C.93 LIP:45 P:18 Barazki paella integrala Frantziar tortila entsalada nahasiarekin Bertako jogurta	21 KCAL.820 H.C.125 LIP:11 P:39 Patata erregosiak Arraina freskoa labean okin patatekin Sasoiko fruta	22 KCAL.726 H.C.101 LIP:17 P:40 Makarroiak baratxuri kutsuarekin Oilasko izter errea perretxikoekin Sasoiko fruta	23 KCAL.848 H.C.76 LIP:16 P:30 Denboraldiko barazkiak Txahal albondigak etxeko saltsan Sasoiko fruta
26 KCAL.668 H.C.101 LIP:12 P:15 Etxeko zopa fideoekin Etxeko patata tortila letxugarekin Sasoiko fruta	27 KCAL.831 H.C.119 LIP:17 P:44 Makarroiak baratxuri kutsuarekin Etxeko oilasko mokadutxoak entsalada nahasiarekin Sasoiko fruta	28 KCAL.911 H.C.48 LIP:34 P:29 Bertako barazki purea Txerri pernila piper gorri eta berdeekin Bertako jogurta	29	30 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



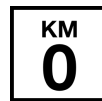
Bertako ekoizleak



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.