

## ASTELEHENA

## ASTEARTEA

## ASTEAZKENA

## OSTEGUNA

## OSTIRALA

**5** *KCAL.710  
H.C.57 LIP:34 P:26*

Bertako barazki purea  
Txerri tunka bere zukuan txanpiñoiak tipulaztatuekin  
Sasoiko fruta

**6** *KCAL.576  
H.C.53 LIP:14 P:36*

Etxeko zopa fideoekin  
Indioilar gisatua etxeko saltsan  
Bertako jogurt naturala

**1**

**2** *KCAL.828  
H.C.135 LIP:8 P:35*

Eltzeko dilistak  
Patata tortila letxugarekin  
Sasoiko fruta

**3** *KCAL.556  
H.C.30 LIP:10 P:33*

Denboraldiko barazkiak  
Arraina freskoa labean limoiarekin  
Bertako jogurta

**6** *KCAL.710  
H.C.57 LIP:34 P:26*

Bertako barazki purea  
Txerri tunka bere zukuan txanpiñoiak tipulaztatuekin  
Sasoiko fruta

**7** *KCAL.576  
H.C.53 LIP:14 P:36*

Etxeko zopa fideoekin  
Indioilar gisatua etxeko saltsan  
Bertako jogurt naturala

**8** *KCAL.838  
H.C.98 LIP:28 P:41*

Garbatzuak erregosiak  
Arraina freskoa labean Donostiarra saltsan  
Sasoiko fruta

**9** *KCAL.782  
H.C.120 LIP:18 P:32*

Entsalada mistoa  
Pasta bolognesarekin begetalarekin  
Bertako sagar zukua

**10** *KCAL.782  
H.C.130 LIP:16 P:28*

Barbarrun txuri gisatuak barazki lokalekin  
Etxeko urdaiazpiko kroketak letxugarekin  
Sasoiko fruta

**13** *KCAL.998  
H.C.70 LIP:22 P:35*

Etxeko barazki menestra  
Txahal xerra piperrekin  
Sasoiko fruta

**14** *KCAL.947  
H.C.90 LIP:57 P:17*

Barazki paella integrala  
Urdaiazpiko tortilla entsalada nahasiarekin  
Bertako jogurta

**15** *KCAL.896  
H.C.107 LIP:33 P:47*

Garbatzu gisatuak barazki lokalekin  
Arraina freskoa labean okin patatekin  
Sasoiko fruta

**16** **TXINPUM EGUNA**

Ilar krema natxoekin  
Txahalki fajitak  
Fruta txokolatearekin

**17** *KCAL.881  
H.C.124 LIP:27 P:29*

Makarroiak etxeko tomaterekin  
Haragi albondiga etxeko saltsan  
Sasoiko fruta

**20** *KCAL.668  
H.C.112 LIP:6 P:18*

Etxeko zopa fideoekin  
Patata tortila letxugarekin  
Sasoiko fruta

**21** *KCAL.897  
H.C.98 LIP:30 P:47*

Dilista gisatuak  
Oilasko mokadutxoak entsaladarekin  
Sasoiko fruta

**22** *KCAL.786  
H.C.54 LIP:16 P:44*

Bertako barazki purea  
Oilasko bularkia piper gorri eta berdeekin  
Bertako jogurt naturala

**23** *KCAL.857  
H.C.107 LIP:20 P:40*

Patatak Errioxar erara  
Arraina freskoa labean kokxera saltsan  
Sasoiko fruta

**24** *KCAL.756  
H.C.88 LIP:12 P:17*

Denboraldiko barazkiak  
Etxeko urdaiazpiko kroketak letxugarekin  
Sasoiko fruta

**27** *KCAL.674  
H.C.99 LIP:9 P:24*

Eltzeko dilistak  
Arrautza frijitua piperradarekin  
Sasoiko fruta

**28** *KCAL.1202  
H.C.124 LIP:36 P:53*

Barazki purea  
Etxeko lasagna  
Bertako jogurt naturala

**29** *KCAL.856  
H.C.129 LIP:20 P:34*

Arroza integrala etxeko tomatearekin  
Arraina freskoa labean saltsa berdean  
Sasoiko fruta

**30** *KCAL.1010  
H.C.71 LIP:35 P:47*

Denboraldiko barazkiak  
Txerri xolomo freskoa etxeko gazta saltsarekin  
Sasoiko fruta

**31** *KCAL.1124  
H.C.101 LIP:48 P:64*

Barbarrun gorri gisatuak barazki lokalekin  
Oilasko izter errea entsaladarekin  
Sasoiko fruta

GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



MSC arraina



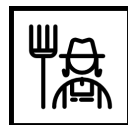
Estatuko haragia



Denboraldiko produktua



Aukera jasangarria



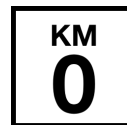
Bertako ekoizleak



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

AFARIANTZAKO AHOLKUAK

Pasta /Arroza  
Arrautza  
Fruta

Barazkiak  
Txerria  
Esneki postrea

Lekaleak  
Arrain txuria  
Fruta

Zopa  
Haragi txuria  
Esneki postrea

Patata  
Txekorra  
Fruta

Barazkia  
Arrain urdina  
Esneki postrea

Lekaleak  
Arrautza  
Fruta

Barazkiak  
Haragi txuria  
Esneki postrea

Patata  
Arrain urdina  
Fruta

Barazkia  
Txekorra  
Esneki postrea

Pasta/Arroza  
Arrain txuria  
Fruta

Barazkia  
Arrautza  
Esneki postrea

Zopa  
Haragi txuria  
Fruta

Barazkia  
Arrain txuria  
Esneki postrea

\*Koadroa gutxi-gora beherakoa da, menua etetik planifika dezazun, eguerdian zer bazkaldu duzun kontuan hartuta.