

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

		1 <i>KCAL.926 H.C.107 LIP:34 P:53</i> <p>Garbatzu gisatuak barazki lokalekin Arraina freskoa labean okin patatekin Sasoiko fruta</p>	2 <i>KCAL.814 H.C.117 LIP:17 P:40</i> <p>Makarroiak baratxuri kutsuarekin Oilasko izter errea perretxikoekin Sasoiko fruta</p>	3 <i>KCAL.839 H.C.74 LIP:18 P:26</i> <p>Denboraldiko barazkiak Haragi albondiga etxeko saltsan Sasoiko fruta</p>
6 <i>KCAL.717 H.C.100 LIP:18 P:14</i> <p>Ettxeko zopa fideoekin Ettxeko patata tortila letxuga ozpinduarekin Sasoiko fruta</p>	7 <i>KCAL.888 H.C.104 LIP:30 P:42</i> <p>Barbarrun txuri gisatuak barazki lokalekin Oilasko mokadutxoak entsalada nahasiarekin Sasoiko fruta</p>	8 <i>KCAL.611 H.C.29 LIP:28 P:24</i> <p>Bertako barazki purea Txerri pernila piper gorri eta berdeekin Bertako jogurta </p>	9 <i>KCAL.834 H.C.105 LIP:20 P:44</i> <p>Patatak Errioxar erara Arraina freskoa labean kokxera saltsan Sasoiko fruta</p>	10 <i>KCAL.922 H.C.69 LIP:17 P:39</i> <p>Denboraldiko barazkiak Txahal biribilkia jardineria erara Sasoiko fruta</p>
13 <i>KCAL.891 H.C.101 LIP:32 P:35</i> <p>Dilista gisatuak bertako arrautza frijitua / Tortilla frantsesa piperradarekin Sasoiko fruta</p>	14 <i>KCAL.914 H.C.96 LIP:34 P:47</i> <p>Bertako barazki purea Ettxeko lasagna Bertako jogurta </p>	15 <i>KCAL.863 H.C.126 LIP:20 P:40</i> <p>Arroza integrala ettxeko tomatearekin Arraina freskoa labean saltsa berdean Sasoiko fruta</p>	16 <i>KCAL.976 H.C.63 LIP:35 P:48</i> <p>Denboraldiko barazkiak Txerri xolomo freskoa ettxeko gazta saltsarekin Ettxeko arroz esnea</p>	17 <i>KCAL.819 H.C.101 LIP:24 P:42</i> <p>Barbarrun gorri gisatuak barazki lokalekin Oilasko izter errea entsalada nahasiarekin Sasoiko fruta</p>
20	21 <i>KCAL.858 H.C.118 LIP:17 P:53</i> <p>Kiribilkiak napolitana erara Oilasko bularkia plantxan tomate xerratuarekin Sasoiko fruta</p>	22 <i>KCAL.1089 H.C.123 LIP:34 P:47</i> <p>Garbatzu gisatuak barazki lokalekin Hamburgesa jardineria erara Sasoiko fruta</p>	23 <i>KCAL.878 H.C.114 LIP:29 P:35</i> <p>Barazki paella integrala Arraina freskoa labean limoiarekin Sasoiko fruta</p>	24 <i>KCAL.627 H.C.57 LIP:12 P:16</i> <p>Denboraldiko barazkiak Ettxeko patata tortila letxugarekin Bertako jogurta </p>
27 <i>KCAL.995 H.C.125 LIP:32 P:32</i> <p>Arroza integrala ettxeko tomatearekin Txerri tunka bere zukan txanpiñoiak tipulaztatuarekin Sasoiko fruta</p>	28 <i>KCAL.501 H.C.30 LIP:18 P:29</i> <p>Bertako barazki purea Indioilar erregosia ettxeko saltsan Bertako jogurta </p>			

Nutrizio-balorazioaren bidez emandako datuak orientagarriak dira eta iturri bibliografikoetan daude oinarrituta, haur bakoitzaren jardueria 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

askóra

GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



MSC
arraina



Estatuko
haragia



Denboraldiko
produktua



Aukera
jasangarria



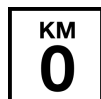
Bertako
ekoizleak



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 etxetik planifika dezazun, eguerdian zer bazkaldu duzun kontuan hartuta.