

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

3 *KCAL.847
H.C.50 LIP.26 P.38*

Beokolia patatekin
Txerri xolomo freskoa plantxan barazkitxoekin
Sasoiko fruta

4 *KCAL.591
H.C.77 LIP.14 P.36*

Pasta etxeko tomaterekin
 Legatza labean koxkera saltsan
 Bertako jogurt naturala

5 *KCAL.479
H.C.50 LIP.12 P.29*

Barbarrun txuri gisatuak
 Oilasko bularkia entsaladarekin
 Sasoiko fruta

6 *KCAL.652
H.C.51 LIP.29 P.21*

Kalabazin krema
 Hanburgesa etxeko saltsan
 Natilla banilla

7 *KCAL.805
H.C.103 LIP.28 P.29*

Arroza etxeko tomaterekin
Arraina freskoa labean baratxuri eta perrexil errearekin
 Sasoiko fruta

10 *KCAL.665
H.C.74 LIP.19 P.9*

4 barazkietako purea
Patata tortila labean tomate ozpinduarekin
 Sasoiko fruta

11 *KCAL.637
H.C.61 LIP.18 P.42*

Eltzeko dilistak
 Txahalki gisatua
Bertako jogurt naturala

12 *KCAL.727
H.C.50 LIP.21 P.39*

Espinakak baratxuriarekin
Txerri xolomo freskoa letxugarekin
Sasoiko fruta

13 *KCAL.600
H.C.72 LIP.9 P.42*

Paella mistoa
 Oilasko bularkia txanpiñoiak tipulaztatuekin
Jogurta

14 *KCAL.935
H.C.93 LIP.36 P.33*

Garbantzuak barazkiekin
Txerri perrila piper karamelizatuekin
Sasoiko fruta

17 *KCAL.810
H.C.74 LIP.15 P.22*

Lekak patata eta azenarioarekin
 Haragi albondiga jardinera erara
 Sasoiko fruta

18

Arroza etxeko tomaterekin
Babarrun gorriak barazkiekin
 Bertako jogurt naturala

19 *KCAL.780
H.C.73 LIP.23 P.26*

Kalabaza krema
 Txahal xerra piper gorriak
Sasoiko fruta

20 *KCAL.760
H.C.70 LIP.31 P.49*

Makarroiak bolonesa erara
 Txerri xolomo freskoa letxugarekin
Banilla/txokeko tarrina izozkia

21 *KCAL.954
H.C.77 LIP.39 P.46*

Etxeko zopa fideoekin
 Oilasko izter errea pepitoria saltsan
Sasoiko fruta

24

25

26

27

28

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



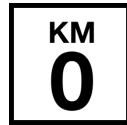
Bertako ekoizleak



Arrain urdina



Ogi integrala



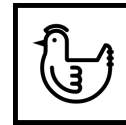
Km 0



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

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 etxetik planifika dezazun, eguerdian zer bazkaldu duzun kontuan hartuta.