

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

				<p>1 <i>KCAL.635 H.C.96 LIP.11 P.31</i> </p> <p>Espagetiak etxeko tomaterekin Legatza labean bizkaitar saltsan Sasoiko fruta</p>
<p>4 <i>KCAL.802 H.C.113 LIP.25 P.22</i></p> <p>Arroza etxeko tomaterekin Haragi albondiga ehiza saltsan Sasoiko fruta</p>	<p>5 <i>KCAL.765 H.C.74 LIP.26 P.24</i> </p> <p>Lekak patatekin Txerri pernila perretxikoekin Sasoiko fruta</p>	<p>6 <i>KCAL.482 H.C.50 LIP.8 P.34</i> </p> <p>Barbarrun txuriak barazkiekin Palometa labean tomate saltsarekin Sasoiko fruta</p>	<p>7 <i>KCAL.600 H.C.75 LIP.11 P.47</i> </p> <p>Pasta morea Oilasko bularkia letxugarekin Jogurta </p>	<p>8 <i>KCAL.643 H.C.85 LIP.10 P.13</i> </p> <p>4 barazkietako purea Patata tortila labean tomate xerratuarekin Sasoiko fruta</p>
<p>11 <i>KCAL.668 H.C.85 LIP.15 P.10</i> </p> <p>Barazki purea Urdaiapziko kroketak entsaladarekin Sasoiko fruta</p>	<p>12 <i>KCAL.673 H.C.84 LIP.15 P.41</i> </p> <p>Dilista gisatuak Bakailaoa labean salta berdean Sasoiko fruta</p>	<p>13 <i>KCAL.1071 H.C.56 LIP.39 P.48</i> </p> <p>Porrupatata Oilasko izter errea piperrekin Jogurta </p>	<p>14 <i>KCAL.747 H.C.65 LIP.21 P.36</i> </p> <p>Babarrun gorriak barazkiekin Txerri xolomo freskoa perretxikoekin Sasoiko fruta</p>	<p>15 </p> <p>Etxeko barazki zopa fideoekin Pasta bolognesarekin begetalarekin Sasoiko fruta</p>
<p>18 <i>KCAL.914 H.C.67 LIP.19 P.29</i></p> <p>Barazki menestra Hanburgesa jardinera erara Sasoiko fruta</p>	<p>19 <i>KCAL.857 H.C.66 LIP.52 P.26</i></p> <p>Garbatzuak erregosiak Frantziar tortila urdaiapziko egosia eta gaztarekin perretxiko barabxuriek Jogurta </p>	<p>20 <i>KCAL.635 H.C.95 LIP.5 P.37</i> </p> <p>Haragi paella Legatza arrautzeztatua letxugarekin Sasoiko fruta</p>	<p>21 <i>KCAL.547 H.C.73 LIP.2 P.32</i> </p> <p>Kalabaza purea Oilasko bularkia piper gorriak Sasoiko fruta</p>	<p>22 <i>KCAL.700 H.C.123 LIP.11 P.19</i> </p> <p>Makarroiak etxeko tomaterekin Arrautzak bexamelarekin entsaladarekin Sasoiko fruta</p>
25	26	27	28	29

Nutrizio-balorazioaren bidez emandako datuak orientagarriak dira eta iturri bibliografikoetan daude oinarrituta, haur bakoitzaren jarduera fisikoa, sexua eta adina kontutan hartu gabe. 40g-ko ogi razioa kontutan hartu da eta asteareto zerbitzen den ogia integrala da.

Menuaren diseinua:
Askorako Kalitate Saila

Landare-proteina

GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



MSC arraina



Estatuko haragia



Denboraldiko produktua



Aukera jasangarria



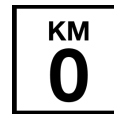
Bertako ekoizleak



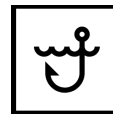
Arrain urdina



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. EGUNA2. EGUNA3. EGUNA4. EGUNA5. EGUNA6. EGUNA7. EGUNA

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

🌙 AFARIA

1. EGUNA2. EGUNA3. EGUNA4. EGUNA5. EGUNA6. EGUNA7. EGUNA

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.