

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

			<p><b>1</b> <i>KCAL.722</i> <i>H.C.108 LIP.15 P.33</i></p> <p>Risottoa txanpiekin Legatza labean Donostiarrar saltsan Sasoiko fruta</p>	<p><b>2</b> <i>KCAL.798</i> <i>H.C.91 LIP.17 P.42</i></p> <p>Garbatzu gisatuak Oilasko bularkia piper gorriak Sasoiko fruta</p>
<p><b>5</b> <i>KCAL.875</i> <i>H.C.62 LIP.36 P.36</i></p> <p>Lekak baratxuriek Txerri xolomo freskoa enpanatua entsaladarekin Sasoiko fruta</p>	<p><b>6</b></p> <p>Pasta etxeko tomatearekin Dilista erregosiak Sasoiko fruta</p>	<p><b>7</b> <i>KCAL.649</i> <i>H.C.69 LIP.19 P.35</i></p> <p>Patatak Errioxar erara Bakailaoa labean saltsa berdean Jogurta</p>	<p><b>8</b> <i>KCAL.1062</i> <i>H.C.99 LIP.13 P.28</i></p> <p>Ilarrak urdaiazpikoarekin Patata tortila labean piperrekin Sasoiko fruta</p>	<p><b>9</b> <i>KCAL.771</i> <i>H.C.68 LIP.32 P.45</i></p> <p>Kalabaza purea Oilasko izter errea Txips patatekin Sasoiko fruta</p>
<p><b>12</b></p>	<p><b>13</b> <i>KCAL.741</i> <i>H.C.103 LIP.20 P.32</i></p> <p>Arroza etxeko tomatearekin Txerri xolomo ontzutua perretxiko baratxuriek Sasoiko fruta</p>	<p><b>14</b> <i>KCAL.685</i> <i>H.C.89 LIP.10 P.16</i></p> <p>Brokolia olio erreaz Urdaiazpiko krocketak letxugarekin Sasoiko fruta</p>	<p><b>15</b> <i>KCAL.485</i> <i>H.C.44 LIP.4 P.34</i></p> <p>Etxeko zopa fideoekin Oilasko bularkia piperrekin Jogurta</p>	<p><b>16</b> <i>KCAL.747</i> <i>H.C.79 LIP.24 P.40</i></p> <p>Dilista gisatuak Arraina freskoa labean baratxuri eta perrexil errearekin Sasoiko fruta</p>
<p><b>19</b> <i>KCAL.940</i> <i>H.C.99 LIP.31 P.37</i></p> <p>Makarroiak bolonesa erara Txerri pemila piperrekin Sasoiko fruta</p>	<p><b>20</b> <i>KCAL.605</i> <i>H.C.85 LIP.5 P.13</i></p> <p>4 barazkietako purea Patata tortila labean perretxikoekin Sasoiko fruta</p>	<p><b>21</b> <i>KCAL.723</i> <i>H.C.86 LIP.17 P.42</i></p> <p>Arroza etxeko tomatearekin Palometa labean saltsa berdean Jogurta</p>	<p><b>22</b> <i>KCAL.1004</i> <i>H.C.87 LIP.24 P.26</i></p> <p>Porrupatata Hamburgesa jardinerar erara Sasoiko fruta</p>	<p><b>23</b> <i>KCAL.700</i> <i>H.C.63 LIP.18 P.32</i></p> <p>Babarrun gorriak barazkiekin Oilasko bularkia arrautza-irineta entsaladarekin Sasoiko fruta</p>
<p><b>26</b> <i>KCAL.687</i> <i>H.C.90 LIP.6 P.18</i></p> <p>Azalorea piperrautsetan Urdaiazpiko eta gazta liburuxkak letxugarekin Sasoiko fruta</p>	<p><b>27</b> <i>KCAL.889</i> <i>H.C.55 LIP.41 P.49</i></p> <p>Etxeko zopa fideoekin Oilasko izter errea pepitoria saltsan Jogurta</p>	<p><b>28</b> <i>KCAL.780</i> <i>H.C.80 LIP.25 P.35</i></p> <p>Dilista gisatuak Txerri gisatua Sasoiko fruta</p>	<p><b>29</b> <i>KCAL.747</i> <i>H.C.80 LIP.20 P.20</i></p> <p>Espinaka krema gaztarekin Frantziar tortila perretxikoekin Sasoiko fruta</p>	

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



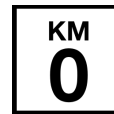
Bertako ekoizleak



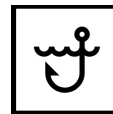
Arrain urdina



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.