

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

1 KCAL.604
H.C.62 LIP:16 P.44DILISTA ERREGOSIAK
16 17
BAKAILAOA LABEAN
BIZKAITAR SALTAN
10
JOGURTA
0**2** KCAL.722
H.C.103 LIP:10 P.15BARAZKI PUREA
16
PATATA TORTILA LABEAN
KALABAZIN SALTEATUAREKIN
16
SASOIKO FRUTA**3** KCAL.1012
H.C.104 LIP:42 P.49ARROZA ETXEO TOMATEAREKIN
OILASKO IZTER ERREA
LETXUGAREKIN
SASOIKO FRUTA**4** KCAL.752
H.C.88 LIP:24 P.38GARBATZU GISATUAK
16
TXERRI XOLOMO ONTZUTUA
PIPER KONFITATUEKIN
SASOIKO FRUTA**7** KCAL.825
H.C.89 LIP:27 P.28DILISTA BARAZKITXOEKIN
17
SALTIXITXAK
PIPERREKIN
10
SASOIKO FRUTA**8** KCAL.906
H.C.112 LIP:16 P.15PORRUPATATA
16
URDAIAZPIKO ETA GAZTA LIBURUXKAK
ENTSALADAREKIN
17 10 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
SASOIKO FRUTA**9** KCAL.734
H.C.89 LIP:15 P.45KIRIBILKIAK KARBONARA ERARA
17 18
PALOMETA LABEAN TOMATE SALTAREKIN
10
SASOIKO FRUTA**10** KCAL.793
H.C.93 LIP:30 P.19PATATAK ERRIOXAR ERARA
16
FRANTZIAR TORTILA
PERRETXIKO BARATXURIEKIN
10
SASOIKO FRUTA**11** KCAL.396
H.C.47 LIP:8 P.8KALABAZIN KREMA
16
OILASKO ERREGOSIA
JOGURTA
0**14** KCAL.883
H.C.80 LIP:19 P.30BROKOLIA OLIO ERREAZ
16
HANBURGESA
JARDINERA ERARA
10
SASOIKO FRUTA**15** KCAL.673
H.C.86 LIP:11 P.40ELTZEKO DILISTAK
17
LEGATZA LABEAN
SALSA BERDEAN
10
SASOIKO FRUTA**16** KCAL.590
H.C.67 LIP:7 P.154 BARAZKIEKIN PUREA
PATATA TORTILA LABEAN
PIPER KAMELIZATUEKIN
16
JOGURTA
0**17** KCAL.783
H.C.85 LIP:21 P.25ETXEO ZOPA FIDEOEKIN
17
TXERRI GAZI-GOZOA
16 17 18
SASOIKO FRUTA**18** KCAL.702
H.C.97 LIP:20 P.30PASTA ETXEO TOMATEREKIN
17
BAKAILAOA ARRAUTZEZTATUA
TOMATE XERRATUAREKIN
17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
SASOIKO FRUTA**21** KCAL.695
H.C.117 LIP:14 P.153 DELIZIADUN ARROZA
10
URDAIAZPIKO KROKETAK
LETXUGAREKIN
17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
SASOIKO FRUTA**22** KCAL.716
H.C.55 LIP:13 P.28BARAZKI MENESTRA
TXAHALKI GISATUA
SASOIKO FRUTA**23** KCAL.535
H.C.51 LIP:15 P.31BARBARRUN TXURI GISATUAK
16
LEGATZA ARRAUTZEZTATUA
PIPERADAREKIN
17 18 19
SASOIKO FRUTA**24** KCAL.678
H.C.78 LIP:11 P.46ESPAGETIAK NAPOLITANA ERARA
17 18 19
OILASKO BULARKIA
PIPERREKIN
JOGURTA
0**25** KCAL.741
H.C.86 LIP:27 P.27DILISTA BARAZKITXOEKIN
17
FRANTZIAR TORTILA
ENTSALADAREKIN
10 16
SASOIKO FRUTA**28** KCAL.700
H.C.110 LIP:15 P.27ENTSALADA MISTOA
16
PASTA BOLOGNESAREKIN BEGETALAREKIN
17 18
SASOIKO FRUTA**29** KCAL.673
H.C.89 LIP:14 P.39BARBARRUN GORRIAK TXORIZOAREKIN
16
BAKAILAOA LABEAN
DONOSTIARRA SALTAN
10
SASOIKO FRUTA**30** KCAL.868
H.C.60 LIP:32 P.45LEKAK PIPERRAUTSETAN
16
OILASKO IZTER ERREA
TXIPS PATATEKIN
SASOIKO FRUTA**31** KCAL.629
H.C.78 LIP:20 P.21BARAZKI PAELLA
HARAGI ALBONDIGA
ETXEO SALTAN
10
NATILLA BANILLA
0

ALÉRGENOS



GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



Menu bakoitzak 40g-ko ogi ano batekin eskaintzen da, eta asteartero ogia integrala izaten da

Menuaren diseinua:
Askorako Kalitate Saila

AFARIENTZAKO AHOLKUAK

Egunak
BAZKARIAK



1	2	3	4	5	6	7
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

Egunak
AFARIAK



1	2	3	4	5	6	7
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.



