

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
1	2	3	4	5
8 <small>KCAL.650 H.C.91 LIP.15 P.11</small> 0 Iilar krema Urdaiazpiko kroketak tomate ozpinduekin Sasoko fruta	9 <small>KCAL.782 H.C.103 LIP.28 P.25</small> 0 Kiribilkiak etxeko tomate eta gaztarekin Frantziar tortila entsaladarekin Sasoko fruta	10 <small>KCAL.635 H.C.49 LIP.17 P.22</small> 0 Lekak patatat eta azenarioarekin Haragi albondiga ehiza saltsan Jogurta	11 <small>KCAL.935 H.C.69 LIP.38 P.59</small> 0 Etxeko dilistak Oilasko izter errea piperradarekin Sasoko fruta	12 <small>KCAL.648 H.C.94 LIP.8 P.36</small> 0 Arroza pistoarekin Legatza arrautzetatua maionesarekin Sasoko fruta
15 <small>KCAL.450 H.C.40 LIP.9 P.34</small> 0 Etxeko zopa fideoekin Oilasko bularkia entsaladarekin Jogurta	16 <small>KCAL.570 H.C.64 LIP.7 P.27</small> 0 Babarrun gorriak barazkiekin Bakailaoa labean Donostierra saltsan Sasoko fruta	17 <small>KCAL.654 H.C.74 LIP.11 P.30</small> 0 Askotariko barazki purea Indioilar gisatua Sasoko fruta	18 <small>KCAL.636 H.C.95 LIP.9 P.36</small> 0 3 deliziadun arroza Legatza arrautzetatua limoiarekin Sasoko fruta	19 <small>KCAL.822 H.C.97 LIP.15 P.29</small> 0 Brokolia urdaiazpiko eta olio erreaz Patata tortila labean entsaladarekin Sasoko fruta
22 0 Arroza etxeko tomatearekin Diliista erregosiak Sasoko fruta	23 <small>KCAL.785 H.C.66 LIP.19 P.24</small> 0 4 barazkietako krema Hamburgesa jardimera erara Sasoko fruta	24 <small>KCAL.607 H.C.73 LIP.9 P.46</small> 0 Makarroiak milanesa erara Palometa labean etxeko tomate saltsarekin Jogurta	25 <small>KCAL.888 H.C.91 LIP.30 P.39</small> 0 Garbantzuak barazkiekin Txerri ontzutua arrautzetatua piperrekin Sasoko fruta	26 <small>KCAL.835 H.C.84 LIP.16 P.31</small> 0 Porrupatata Oilasko gisatua Sasoko fruta
29 <small>KCAL.519 H.C.95 LIP.6 P.15</small> 0 Romaneskoa ajoarriero erara Urdaiazpiko eta gazta liburuxkak letxugarekin Sasoko fruta	30 <small>KCAL.448 H.C.61 LIP.5 P.33</small> 0 Pasta entsalada Legatza labean baratxuri eta perrexil birfrijiuarekin Sasoko fruta			

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 asteartero zerbitzen den ogia integrala da.

Menuaren diseinua: ■ Landare-proteina
Askorako Kalitate Saila

GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



ALERGENOAK



AFARIANTZAKO AHOLKUAK

☀️ BAZKARIA

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

Pasta /Arroza	Barazkiak	Lekaleak	Zopa	Patata	Barazkia	Lekaleak
Arrautza	Txerria	Arrain txuria	Haragi txuria	Txekorra	Arrain urdina	Arrautza
Fruta	Esneki postrea	Fruta	Esneki postrea	Fruta	Esneki postrea	Fruta

☾ AFARIA

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

Barazkiak	Patata	Barazkia	Pasta/Arroza	Barazkia	Zopa	Barazkia
Haragi txuria	Arrain urdina	Txekorra	Arrain txuria	Arrautza	Haragi txuria	Arrain txuria
Esneki postrea	Fruta	Esneki postrea	Fruta	Esneki postrea	Fruta	Esneki postrea

*Koadroa gutxi-gora beherakoa da, menua etxetik planifika dezazun, eguerdian zer bazkaldu duzun kontuan hartuta.