

ASTELEHENA 2	ASTEARTEA 3	ASTEAZKENA 4	OSTEGUNA 5	OSTIRALA 6
AZALORE FRESKO EKO PATATA EGOSIAREKIN	EKO PORRU FRESKOKO KREMA NAFAR JATORRI-IZENEO OLIOAREKIN	ARROZA INTEGRALA EKO EGOSIA TOMATE SALTSAKIN	EKO BABARRUN GORRIAK ¹⁵ GUISATUAK BARAZKIEKIN (piperra eta porrua)	ZERBA FRESKO EKO PATATAREKIN SUEZTITUA
INDIOILAR BULARKI FRESKOA PLANTXAN EGINDA BERE ZUKUAREKIN	EKO BABARRUN TXURI ¹⁵ ERREGOSIAK BARAZKIEKIN (tipula eta piperrak)	TXANPIÑO, URDAIAZPIKO ETA EKO ARRAUTZA-NAHASKIA (Arrautza ekologikoak, txanpiñoak eta urdaiazpikoak) ³	TXERRI HARAGI FRESKOA BIRRINDUTAKO TOMATEAREKIN GISATUA	ARRAIN TXURIA ^{2,4} FRESKOA LABEAN EGINDA BARATXURI FRIJITUEKIN
LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA		LETXUGA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA	PATATA, ETA BARAZKIAK (tipula, azenarioa, porrua eta piperra)	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBAK ETA TOMATE ENTSALADA
MANDARINA	FRUTA EKO (UDAREA)	JOGURT ⁷ NATURALA	BANANA	FRUTA EKO (SAGARRA)
Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹
763Kcal 12% de Prot. 56% de Hc. 32% de Lip.	763Kcal 12% de Prot. 56% de Hc. 32% de Lip.	845Kcal 12% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	768Kcal 11% de Prot. 57% de Hc. 32% de Lip.	855Kcal 14% de Prot. 55% de Hc. 31% de Lip.
9	10	11	12	13
EKO KUIA FRESKOKO KREMA NAFAR JATORRI-IZENEO OLIOAREKIN	BROKOLI FRESKO EKO PATATA EGOSIAREKIN SUEZTITUTA	ELTZEKO-ZOPA TXITXIRIO ¹⁵ EKO ETA FIDEOEKIN ^{1,3} (txitxirioak, fideoak, porrua, azenarioa eta oilaskoa)	EKO ZIAZERBA FRESKO KREMA	JAI EGUNA
EKO DILISTAK ¹⁵ ARROZAREKIN GISATUAK	OILASKO IZTER FRESKOA LABEAN EGINDA	ARRAIN URDIN ^{2,4} FRESKOA TOMATE SALTSAKIN	EKO PATATA TORTILLA URDAIAZPIKOAREKIN (Patata egosia, arrautza ekologikoak eta urdaiazpiko egosia) ⁵	
	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	PISTOA (kuiatxoak, piper gorria, piper berdea eta tipula labean eginda)	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBAK ETA TOMATE ENTSALADA	
JOGURT ⁷ NATURALA	FRUTA EKO (SAGARRA)	MANDARINA	FRUTA EKO (UDAREA)	
Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	
753Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 32% de Lip.	762Kcal 12% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	765Kcal 12% de Prot. 56% de Hc. 32% de Lip.	758Kcal 12% de Prot. 56% de Hc. 32% de Lip.	
16	17	18	19	20
JAI EGUNA	JAI EGUNA	JAI EGUNA	ARROZA INTEGRAL EKO 3 DELIZIA ERARA (azenarioa, ilarak eta urdaiazpiko egosia) ¹⁵	EKO BABARRUN PINTAR ¹⁵ ERREGOSIAK BARAZKIEKIN (piperra eta porrua)
			ARRAUTZA EGOSIAK TOMATE SALTSAKIN ³	TXERRI SOLOMO FRESKOA PLANTXAN EGINDA PIPER SALTSAKIN
			LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBAK ETA TOMATE ENTSALADA	LETXUGA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA
			FRUTA EKO (UDAREA)	FRUTA EKO (SAGARRA)
			Ogi integrala ⁴	Ogi integrala ⁵
			763Kcal 12% de Prot. 56% de Hc. 32% de Lip.	769Kcal 12% de Prot. 56% de Hc. 32% de Lip.
23	24	25	26	27
BARAZKI FRESKO (azenarioa, porrua eta kua) ETA OILASKO ZOPA FIDEOEKIN ¹	EKO DILISTAK ¹⁵ AZENARIOAREKIN GISATUAK	EKO AZA FRESKOA PATATA EGOSIAREKIN SALTEATUTA ETA BARATXURI FRIJITUEKIN	EKO KUIA FRESKOKO KREMA NAFAR JATORRI-IZENEO OLIOAREKIN	PASTA ¹ INTEGRALA EGOSIA TOMATE SALTSAKIN
EKO PATATA TORTILLA (Patata egosia eta arrautza ekologikoak) ³	ARRAIN TXURIA ^{2,4} FRESKOA LABEAN EGINDA	OILASKO BULARKI FRESKOA PLANTXAN EGINDA BARATXURI ETA PERREXILAREKIN	TXITXIRIO ¹⁵ EKO GISATUAK BARAZKIEKIN (tipula, porrua eta azenarioa)	ARRAIN URDIN ^{2,4} FRESKOA SALTSA BERDEAREKIN (maizena)
LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBAK ETA TOMATE ENTSALADA	LETXUGA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA		BARAZKIAK LABEAN EGINDA (kuiatxoak, azenarioa eta tipula)
JOGURT ⁷ NATURALA	FRUTA EKO (SAGARRA)	LARANJA	FRUTA EKO (UDAREA)	FRUTA EKO (SAGARRA)
Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹
762Kcal 12% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	749Kcal 13% de Prot. 54% de Hc. 33% de Lip.	758Kcal 12% de Prot. 56% de Hc. 32% de Lip.	769Kcal 12% de Prot. 56% de Hc. 32% de Lip.	840Kcal 14% de Prot. 55% de Hc. 31% de Lip.

ALERGENOS: 1.Cereales con gluten 2.Crustáceos 3.Huevo 4.Pescado 5.Cacahuete 6.Soja 7.Lече y derivados 8.Frutos de cáscara 9.Apio 10.Mostaza 11.Granos de Sésamo 12.Dióxido de azufre y Sulfitos 13.Altramuces 14.Moluscos 15.Legumbres

INFORMAZIO GEHIGARRIA ETA AFARIEN GOMENDIOAK


Oihane Aramendia
Nutricionista COL. N.º NA00483

ERRAZIOEN TAMAINA:

- 1º platera 160-180 gramo.
- 2º platera 150-180 gramo.

Fruta: 150-200 gramo.
Jogurta: 125 gramo.

ZEHAZTAPENAK:

Bazkari guztiak urarekin laguntzen dira, edari gisa.
Plater guztiak gatz iododunarekin prestatzen dira.

Olio mota:

- Oliva sendoa kozinatzeke
- Oleikoa kozinatzeke
- Olio birjina extra ontzeke

MENU GUZTIAK ESKURAGARRI

HEMEN: www.elgustodecrecer.es

*el gusto
de crecer*

HAUEK IZANGO DIRA ZERBITZATUTAKO ARRAINAK, MERKATUKO ESKURAGARRITASUNAREN
ARABERA:

- Arrain txuriak: Legatza, Aholatza, Palo arraina, Fogoneroa, Eglefinoa, Maruca, Gallineta.
- Arrain urdinak: Melba, Hegalaburra, Hegaluzea, Sardina, Izokin-antzeko amuarraina, Palometa, Faneca, Jurel.

AFARIEN PROPOSAMENA URTARRILA

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
2	3	4	5	6
Arrain urdina labea eginda barazkiekin.	Ensalada mistoa. Oilasko bularkia plantxan eginda.	Barazki krema. Tortilla frantsesa.	Arrain txuria plantxan eginda pistoarekin.	Oilasko fajitak piperra eta tipularekin.
9	10	11	12	13
Txahal xerra plantxan eginda txanpiñoi saltsarekin.	Kuiatxo tortilla entsalada berdea eta cherry tomateekin.	Ensalada mistoa. Tortilla frantsesa.	Arraina labea eginda patata eta tipularekin.	Indioilar bularkia plantxan eginda entsaladarekin.
16	17	18	19	20
Arrain txuria labea eginda patata eta tipularekin.	Barazki krema. Tortilla frantsesa.	Arrain plantxan eginda piperradarekin.	Barazki eta oilasko zopa arrautza egosiarekin.	Barazki krema. Barazki hanburguesa.
23	24	25	26	27
Arraina labea eginda limoia eta tipularekin.	Solomo xerrak plantxan eginda piperrekin.	Arrautza nahasiak txanpiñoi eta kuiatxoarekin.	Entsalada mistoa arrautza egosia eta oilasko zatituarekin.	Oilasko saltxitza freskoak tomate saltsarekin.