

ASTELEHENA 2	ASTEARTEA 3	ASTEAZKENA 4	OSTEGUNA 5	OSTIRALA 6
EKO FRESKO AZALOREA SALTEATUA PATATA EGOSIAREKIN ETA NAFAR JATORRI-IZENENKO OLIOAREKIN	TXITXIRIO ¹⁵ EKO GISATUAK KUJAREKIN	ARROZA INTEGRALA EKO EGOSIA TOMATE SALTSAREKIN	EKO PORRU (porrua, patata eta azenarioa) FRESKOKO KREMA NAFAR JATORRI-IZENENKO OLIOAREKIN	ZERBA FRESKO EKO AZENARIOAREKIN SALTEATUA
TXERRI SOLOMO FRESKOA PLANTXAN EGINDA TXANPIÑOI SALTSAREKIN	TXANPIÑOI, URDAIAZPIKO ETA EKO ARRAUTZA-NAHASKIA (Arrautza ekologikoak, txanpiñoiak eta urdaiazpikoa) ³	ARRAIN TXURIA ^{2,4} FRESKOA LABEAN EGINDA	EKO BABARRUN GORRIAK ¹⁵ GUISATUAK BARAZKIEKIN (piperra eta porrua)	INDIOILAR HARAGI FRESKOA ERREGOSIA BIRRINDUTAKO TOMATEAREKIN
LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBAK ETA TOMATE ENTSALADA	LETXUGA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA		PATATA ETA BARAZKIAK (tipula, porrua eta piperra) LABEAN EGINDA
FRUTA EKO (UDAREA)	MANDARINA	JOGURT ⁷ NATURALA	FRUTA EKO (SAGARRA)	LARANJA
Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹
773Kcal 13% de Prot. 54% de Hc. 33% de Lip.	801Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 32% de Lip.	765Kcal 12% de Prot. 56% de Hc. 32% de Lip.	753Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 32% de Lip.	770Kcal 12% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.
9	10	11	12	13
EKO KUIA FRESKOKO KREMA NAFAR JATORRI-IZENENKO OLIOAREKIN	BARAZKI FRESKO (azenarioa, porrua eta kuaia) ETA OILASKO ZOPA FIDEOEKIN ¹	BORRAJA FRESKO EKO PATATA ETA AZENARIOAREKIN SALTEATUA	EKO BABARRUN TXURIAK ¹⁵ ERREGOSIAK BARAZKIEKIN (tipula eta piperra)	PASTA ¹ INTEGRALA EGOSIA AZENARIOA, KUIATXOA ETA TOMATE SALTSAREKIN
EKO DILISTAK ¹⁵ AZENARIOAREKIN GISATUAK	ARRAIN URDIN ^{2,4} FRESKOA LABEAN EGINDA BARATXURI FRIJITUEKIN	ARRAUTZA EGOSIAK TOMATE SALTSAREKIN ³	OILASKO IZTER FRESKOA LABEAN EGINDA	ARRAIN TXURIA ^{2,4} FRESKOA ARRAUTZAZTATUA ^{1,3}
	LETXUGA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA	PISTOA (kuiatxoa, piper gorria, piper berdea eta tipula labean eginda)	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBAK ETA TOMATE ENTSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA EKO (UDAREA)	FRUTA EKO (SAGARRA)	MANDARINA	FRUTA EKO (UDAREA)	JOGURT ⁷ NATURALA
Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹
768Kcal 12% de Prot. 56% de Hc. 32% de Lip.	763Kcal 12% de Prot. 56% de Hc. 32% de Lip.	742Kcal 12% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	796Kcal 14% de Prot. 53% de Hc. 33% de Lip.	817Kcal 12% de Prot. 56% de Hc. 32% de Lip.
16	17	18	19	20
EKO AZA FRESKOA PATATA EGOSIAREKIN SALTEATUTA ETA BARATXURI FRIJITUEKIN	EKO AZENARIO FRESKOKO KREMA NAFAR JATORRI-IZENENKO OLIOAREKIN	TXITXIRIO ¹⁵ EKO ERREGOSIAK BARAZKIEKIN (tipula, porrua eta azenarioa)	JAI EGUNA	JAI EGUNA
TXERRI HARAGI FRESKOA BIRRINDUTAKO TOMATEA ETA AZENARIO EGOSIAREKIN ERREGOSIA	ARROZA INTEGRAL EKO PAELLA (tipula, piper gorria eta piper berdea) OILASKOAREKIN	ARRAIN TXURIA ^{2,4} FRESKOA LABEAN EGINDA BARATXURI FRIJITUEKIN		
LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA		LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBAK ETA TOMATE ENTSALADA		
FRUTA EKO (SAGARRA)	FRUTA EKO (UDAREA)	JOGURT ⁷ NATURALA		
Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹		
840Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 32% de Lip.	762Kcal 12% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	768Kcal 11% de Prot. 57% de Hc. 32% de Lip.		
23	24	25	26	27
PORRUA FRESKO EKO PATATA EGOSIAREKIN SUEZTITUA	EKO ZIAZERBA (ziazerba eta patata) FRESKO KREMA	PASTA ¹ INTEGRALA TOMATE SALTSAREKIN	EKO BABARRUN GORRIAK ¹⁵ GUISATUAK BARAZKIEKIN (piperra eta porrua)	BARAZKI FRESKO (azenarioa, porrua eta kuaia) ETA OILASKO ZOPA FIDEOEKIN ¹
HANBURGESA MISTOA TOMATESALTSAREKIN	ARRAIN URDINA ^{2,4} FRESKOA LABEAN EGINDA	EKO TXISTORRA TORTILLA (Arrautza ekologikoak eta txistorra) ³	INDIOILAR BULARKI FRESKOA PLANTXAN EGINDA BARATXURI ETA PERREXILAREKIN	ARRAIN TXURIA ^{2,4} FRESKOA AJOARRIERO ERARA BIRRINDUTAKO TOMATEAREKIN
	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBAK ETA TOMATE ENTSALADA	LETXUGA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA	PATATA, TIPULA ETA PIPER GORRIA LABEAN EGINDA
FRUTA EKO (SAGARRA)	FRUTA EKO (UDAREA)	LARANJA	FRUTA EKO (SAGARRA)	JOGURT ⁷ NATURALA
Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹
753Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 32% de Lip.	763Kcal 12% de Prot. 56% de Hc. 32% de Lip.	840Kcal 14% de Prot. 55% de Hc. 31% de Lip.	790Kcal 14% de Prot. 54% de Hc. 32% de Lip.	769Kcal 12% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.
30	31	TXINATAR JARDUNALDI GASTRONOMIKOA		
ZERBA FRESKO EKO AZENARIOAREKIN SALTEATUA	ARROZA 3 DELIZIA ERARA (azenarioa, arrautza egosia eta urdaiazpiko egosia) ³			
EKO PATATA TORTILLA (Patata egosia eta arrautza ekologikoak) ³	OILASKO HARAGI EGOSIA GAZI-GEZA SALTSAREKIN ^{1,3}			
LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	ENSALADA ORIENTALA (aza, azenarioa eta maionesa) ^{3,6}			
FRUTA EKO (SAGARRA)	POSTRE BEREZIA ⁷			
Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹			
750Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	855Kcal 14% de Prot. 55% de Hc. 31% de Lip.			

INFORMAZIO GEHIGARRIA ETA AFARIEN GOMENDIOAK

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 kozinatzeko
- Oleikoa kozinatzeko
- Olio birjina extra ontzeko

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

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
2	3	4	5	6
Arraina labean eginda patata eta tipularekin.	Oilasko fajitak piperra eta tipularekin.	Barazki krema. Tortilla frantsesa.	Arraina labean eginda limoia eta tipularekin.	Kuiatxo tortilla entsalada berdea eta cherry tomateekin.
9	10	11	12	13
Arrautza nahasiak txanpiñoi eta kuiatxoarekin.	Txitxirio entsalada arrautza egosiarekin.	Ensalada berdea. Oilasko bularkia arrautzaztatua.	Arraina labean eginda barazkiekin.	Indioilar bularkia plantxan eginda entsaladarekin.
16	17	18	19	20
Patata tortilla piper erreekin lagunduta.	Barazki eta oilasko zopa arrautza egosiarekin.	Arrain plantxan eginda piperradarekin.	Txahal xerra plantxan eginda txanpiñoi saltsarekin.	Arraina labean eginda patata eta tipularekin.
23	24	25	26	27
Oilasko bularkia plantxan eginda entsaladarekin.	Arrautza nahasiak txanpiñoi eta kuiatxoarekin.	Txerri solomoak plantxan eginda piperrekin.	Entsalada mistoa arrautza egosia eta atunarekin.	Oilasko saltxitxa freskoak tomate saltsarekin.
30	31			
Arraina labean eginda limoia eta tipularekin.	Kuiatxo tortilla entsalada eta cherryekin lagunduta.			