

25/26 IKASTURTEA

MENU BASALA ABENDUA 13 egun



Oihane Aramendia

Nutricionista COL. N.º NA00483

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
1	2	3	4	5
EKO KUIA FRESKOKO KREMA (kuiua, patata) NAFAR JATORRI-IZENENKO OLIOAREKIN	EKO BABARRUN PINTART ¹⁵ ERREGOSIAK BARAZKIEKIN (piperra eta porrua)	JAI EGUNA	BARAZKI FRESKO (azenarioa, porrua eta kuiua) ETA OILASKO ZOPA FIDEOEKIN ¹	TXITXIRIO ¹⁵ EKO GISATUAK BARAZKIEKIN (tipula, porrua eta azenarioa)
OILASKO BULARKI FRESKOA PLANTXAN EGINDA BARATXURI ETA PERREXILAREKIN	ARRAIN URDINA ^{2,4} FRESKOA LABEAN EGINDA BARATXURI FRIJITUEKIN		PATATA TORTILLA (Patata egosia eta arrautza) ³	ARRAIN TXURI ^{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 (kuiatxoa, azenarioa eta tipula)
LARANJA	FRUTA EKO (UDAREA)		FRUTA EKO (SAGARRA)	MANDARINA
Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹		Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹
753Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 32% de Lip.	812Kcal 13% de Prot. 56% de Hc. 31% de Lip.		798Kcal 11% de Prot. 57% de Hc. 32% de Lip.	840Kcal 14% de Prot. 55% de Hc. 31% de Lip.
8	9	10	11	12
JAI EGUNA	EKO BROKOLI FRESKOA PATATA EGOSIAREKIN SALTEATUA ETA NAFAR JATORRI-IZENENKO OLIOAREKIN	EKO BABARRUN TXURI ¹⁵ ERREGOSIAK BARAZKIEKIN (tipula eta piperrak)	EKO PORRU (porrua, patata eta azenarioa) FRESKOKO KREMA NAFAR JATORRI-IZENENKO OLIOAREKIN	ARROZA INTEGRALA EKO KUIATXO, AZENARIO ETA TOMATE SALTSAKIN
	URDAIAZPIKO EGOSITAKO EKO TORTILLA GAZTAREKIN (Arrautza ekologikoak, urdaiazpiko egosia eta gazta) ^{3,7}	ARRAIN URDIN ^{2,4} FRESKOA LABEAN EGINDA	INDIOILAR HARAGI FRESKOA GISATUA BIRRINDUTAKO TOMATEAREKIN	ARRAIN TXURIA ^{2,4} FRESKOA ARRAUTZAZTATUA ^{1,3}
	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBAK ETA TOMATE ENTSALADA	PATATA, TIPULA ETA PIPER GORRIA LABEAN EGINDA	LETXUGA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA
	FRUTA EKO (SAGARRA)	JOGURT ⁷ NATURALA	FRUTA EKO (UDAREA)	BANANA
	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹
	763Kcal 12% de Prot. 56% de Hc. 32% de Lip.	845Kcal 12% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	762Kcal 12% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	855Kcal 14% de Prot. 55% de Hc. 31% de Lip.
15	16	17	18	19
EKO AZA FRESKOA PATATA EGOSIAREKIN SALTEATUTA ETA BARATXURI FRIJITUEKIN	TXITXIRIO ¹⁵ EKO GISATUAK BARAZKIEKIN (tipula, porrua eta azenarioa)	ZERBA FRESKO EKO PATATAREKIN SUEZTITUA	PASTA ¹ INTEGRALA TOMATE SALTSAKIN	EKO AZENARIO FRESKOKO KREMA NAFAR JATORRI-IZENENKO OLIOAREKIN
EKO DILISTAK ¹⁵ ARROZAREKIN GISATUAK	ARRAIN TXURI ^{2,4} FRESKOA LABEAN EGINDA	TXERRI XERRA FRESKOA PLANTXAN EGINDA TXANPIÑOI SALTSAKIN	OILASKO IZTER FRESKOA LABEAN EGINDA	PATATA TORTILLA KUIATXOAREKIN (Patata egosia, arrautza eta kuiatxoa) ³
LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBAK ETA TOMATE ENTSALADA	TXIPS PATATAK	LETXUGA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA
MANDARINA	FRUTA EKO (UDAREA)	JOGURT ⁷ NATURALA	POSTRE BEREZIA	FRUTA EKO (SAGARRA)
Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹
750Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	840Kcal 14% de Prot. 55% de Hc. 31% de Lip.	743Kcal 12% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	820Kcal 11% de Prot. 55% de Hc. 34% de Lip.	768Kcal 11% de Prot. 57% de Hc. 32% 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.Mustaza 11.Granos de Sésamo 12.Dióxido de azufre y Sulfitos 13.Altramuces 14.Moluscos 15.Legumbres

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 ESKURAGARRI TASUNAREN ARABERA:

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

AFARIEN PROPOSAMENA ABENDUA

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
1	2	3	4	5
Arrain urdina labean eginda limoiarekin. Letxuga, tipula eta birrindutako azenario entsalada.	Barazki krema. Arrautza nahasiak tanpiñoi eta kuiatxoarekin.		Ensalada mistoa. Oilasko bularkia plantxan eginda.	Indioilar bularkia plantxan eginda pistoarekin.
8	9	10	11	12
	Ensalada mistoa. Oilasko bularkia plantxan eginda.	Barazki krema arrautza egosiarekin.	Arrain urdina labean eginda baratxuri eta patatekin.	Urdaiazpiko tortilla. Letxuga, tipula eta birrindutako azenario entsalada.
15	16	17	18	19
Barazki eta oilasko zopa, fideo eta arrautza egosiarekin.	Barazki krema. Indioilar bularkia plantxan eginda.	Arrain urdina labean eginda limoia eta tipularekin.	Dilistak barazkiekin egosita.	Arrain txuria plantxan eginda baratxuri eta kuiatxoarekin.