

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
				1
				JAI EGUNA
4	5	6	7	8
EKO PORRU (porrua, patata) FRESKOKO KREMA NAFAR JATORRI-IZENENKO OLIOAREKIN	ARROZA INTEGRALA EKO EGOSIA TOMATE SALTSAREKIN	ZERBA FRESKO EKO AZENARIOAREKIN SALTEATUA	EKO BABARRUN TXURIAK ¹⁵ ERREGOSIAK BARAZKIEKIN (tipula eta piperra)	BORRAJA FRESKO EKO PATATA SALTEATUA
EKO DILISTAK ¹⁵ AZENARIOAREKIN GISATUAK	ARRAIN URDINA ^{2,4} FRESKOA LABEAN EGINDA	INDIOILAR HARAGI FRESKOA ERREGOSIA BIRRINDUTAKO TOMATEAREKIN	EKO PATATA TORTILLA (Patata egosia eta arrautza ekologikoak) ³	ARRAIN TXURIA ^{2,4} FRESKOA ARRAUTZAZATUA ^{1,3} LIMOIAREKIN
	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	PATATA, TIPULA ETA PIPER GORRIA LABEAN EGINDA	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBAK ETA TOMATE ENTSALADA	LETXUGA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA
FRUTA EKO (SAGARRA)	FRUTA EKO (UDAREA)	JOGURT ⁷ NATURALA	FRUTA EKO (SAGARRA)	LARANJA
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.	795Kcal 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.	750Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.
11	12	13	14	15
EKO AZA FRESKOA PATATA EGOSIAREKIN SALTEATUTA	ENTSALADA FRESKA EKO MISTOA (letxuga, tomatea, tipula, azenarioa, artoa, olibak eta atuna ⁴)	TXITXIRIO ¹⁵ EKO ERREGOSIAK KUIAREKIN	EKO AZENARIO FRESKOKO KREMA NAFAR JATORRI-IZENENKO OLIOAREKIN	EKO BABARRUN GORRIAK ¹⁵ GUISATUAK BARAZKIEKIN (piperra eta porrua)
TXERRI BURUALDEKO HARAGI FRESKOA LABEAN EGINDA TOMATE SALTSAREKIN	PASTA ¹ INTEGRALA BOLONESA ERARA (Haragi txikitu mistoa eta tomate saltsa)	ARRAIN URDINA ^{2,4} FRESKOA LABEAN EGINDA	OILASKO BULARKI FRESKOA PLANTXAN EGINDA BARATXURI ETA PERREXILAREKIN	ARRAUTZA EGOSIAK ³ TOMATE SALTSAREKIN
BARAZKIAK LABEAN EGINDA (tipula, azenarioa eta piper gorria)		LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBAK ETA TOMATE ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	LETXUGA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA
FRUTA EKO (SAGARRA)	BANANA	JOGURT ⁷ NATURALA	FRUTA EKO (UDAREA)	SANDIA
Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹
798Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 32% de Lip.	762Kcal 12% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	753Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 32% de Lip.	768Kcal 11% de Prot. 57% de Hc. 32% de Lip.	768Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.
18	19	20	21	22
ZERBA FRESKO EKO PATATAREKIN SALTEATUA	EKO BABARRUN TXURIAK ¹⁵ ERREGOSIAK BARAZKIEKIN (tipula eta piperra)	EKO AZA FRESKOA PATATA EGOSIAREKIN SALTEATUTA	ITALIAR JARDUNALDI GASTRONOMIKOA CESAR ENTSALADA (letxuga, birrindutako gazta, tomatea, oliba beltzak eta cesar saltsa) ^{1,3,4,7,10}	ARROZA INTEGRALA EKO KUIATXO, AZENARIO ETA TOMATE SALTSAREKIN
TXAHAL HARAGI FRESKOA ERREGOSIA BIRRINDUTAKO TOMATEAREKIN	ARRAIN TXURIA ^{2,4} FRESKOA ARRAUTZAZATUA ^{1,3}	EKO TXISTORRA TORTILLA (Arrautza ekologikoak eta txistorra) ³	URDAIAZPIKO ETA GAZTA PIZZA ^{1,4,6,7,10}	ARRAIN URDINA ^{2,4} FRESKOA LABEAN EGINDA
TIPULA, PIPER GORRIA ETA PIPER BERDEA LABEAN EGINDA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	LETXUGA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA		LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBAK ETA TOMATE ENTSALADA
FRUTA EKO (UDAREA)	JOGURT ⁷ NATURALA	MELOIA	POSTRE BEREZIA	FRUTA EKO (UDAREA)
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.	780Kcal 14% de Prot. 55% de Hc. 31% de Lip.	795Kcal 14% de Prot. 55% de Hc. 31% de Lip.	775Kcal 14% de Prot. 55% de Hc. 31% de Lip.
25	26	27	28	29
EKO AZENARIO FRESKOKO KREMA NAFAR JATORRI-IZENENKO OLIOAREKIN	PORRU FRESKO EKO ERREGOSIAK PATATA EGOSIAREKIN	PASTA ¹ INTEGRALA TOMATE SALTSAREKIN	EKO KUIATXO FRESKOKO KREMA NAFAR JATORRI-IZENENKO OLIOAREKIN	EKO DILISTAK ¹⁵ AZENARIOAREKIN GISATUAK
EKO PATATA ETA URDAIAZPIKO TORTILLA (Patata egosia, urdaiazpikoa eta arrautza ekologikoak) ³	INDIOILAR BULARKI FRESKOA PLANTXAN EGINDA	ARRAIN TXURIA ^{2,4} FRESKOA LABEAN EGINDA	TXITXIRIO ¹⁵ EKO ERREGOSIAK BARAZKIEKIN (tipula, porrua eta azenarioa)	OILASKO IZTER FRESKOA LABEAN EGINDA
LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	BARAZKIAK LABEAN EGINDA (azenarioa, tipula eta txanpiñoiak)	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBAK ETA TOMATE ENTSALADA		LETXUGA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA
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
750Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	732Kcal 14% de Prot. 55% de Hc. 31% de Lip.	781Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	764Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 32% de Lip.	752Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 32% de Lip.

ALERGENOAK: 1.Glutendun zerealak 2.Krustazeoak 3.Arrautza 4.Arraina 5.Kakahuetea 6.Soja 7.Esne eta esnekiak 8.Kaskaradun fruituak 9.Apioa 10.Ziapea 11.Sesamo aleak 12.Sufre eta sulfitoak 13.Lupinua 14.Moluskuak 15.Lekaleak

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:

- Oliba 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, Bakailaoa.
- Arrain urdinak: Melba, Hegalaburra, Hegaluzea, Sardina, Izokin-antzeko amuarraina, Palometa, Faneca, Jurel.

AFARIEN PROPOSAMENA

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
				1
4	5	6	7	8
Oilasko bularkia plantxan eginda entsaladarekin.	Kuiatxo tortilla entsalada berdea eta cherry tomateekin.	Arraina papillote eran zitrikoekin eta entsalada berdearekin.	Gazpatxo. Indioilar bularkia plantxan eginda.	Arrautza - nahaskia gari-zainuriarekin eta urdaiazpikoarekin.
11	12	13	14	15
Arraina plantxan eginda piperradarekin.	Barazki krema. Tortilla frantsesa.	Txerri solomoa tomate saltsa eta piperrekin.	Patata tortilla entsaladarekin.	Oilasko fajitak piperrak eta tipularekin.
18	19	20	21	22
Arraina labean eginda barazkiekin.	Entsalada mistoa arrautza egosia eta atunarekin.	Indioilar bularkia plantxan eginda entsaladarekin.	Arraian arrautzaztatua entsalada eta limoiarekin.	Gazpatxo. Oilasko bularkia plantxan eginda.
25	26	27	28	29
Txahal xerra plantxan eginda piperrekin.	Txitxirioen entsalada cherryekin eta gazta freskoarekin.	Barazki krema. Indioilar bularkia plantxan eginda.	Entsalada mistoa arrautza egosia eta atunarekin.	Entsalada berdea. Bakailaoa ajoarriero erara.