

ASTELEHENA 3	ASTEARTEA 4	ASTEAZKENA 5	OSTEGUNA 6	OSTIRALA 7
EKO KUIA (kuia eta patata) FRESKOKO KREMA NAFAR JATORRI-IZENENKO OLIOAREKIN	ZERBA FRESKO EKO PATATAREKIN SUEZTITUA	ARROZA INTEGRALA EKO KUIATXO, AZENARIO ETA TOMATE SALTSAREKIN	EKO DILISTAK ¹⁵ AZENARIOAREKIN GISATUAK	BORRAJA FRESKOA EKO PATATA ETA AZENARIOAREKIN SALTEATUA
TXERRI HARAGI XERRA FRESKOA PLANTXAN EGINDA	ARRAIN TXURI ^{2,4} FRESKOA LABEAN EGINDA BARATXURI FRIJITUEKIN	EKO PATATA TORTILLA KUIATXOAREKIN (Patata egosia, arrautza ekologikoak eta kuiatxoa) ³	OILASKO IZTER FRESKOA LABEAN EGINDA	ARRAIN URDINA ^{2,4} FRESKOA LABEAN EGINDA
PIPERRADA (piper gorria, piper berdea eta tipula labean eginda)	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBAK ETA TOMATE ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	PATATA LABEAN EGINDA	LETXUGA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA
MANDARINA	FRUTA EKO (UDAREA)	JOGURT ⁷ NATURALA	FRUTA EKO (SAGARRA)	FRUTA EKO (UDAREA)
Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹
705Kcal 15% de Prot. 50% de Hc. 35% de Lip.	685Kcal 14,5% de Prot. 50% de Hc. 35,5% de Lip.	807Kcal 12% de Prot. 57% de Hc. 31% de Lip.	746Kcal 16% de Prot. 52% de Hc. 32% de Lip.	698Kcal 17% de Prot. 53% de Hc. 30% de Lip.
10	11	12	13	14
EKO AZA FRESKOA PATATA EGOSIAREKIN SALTEATUTA ETA BARATXURI FRIJITUEKIN	BABARRUNAK ¹⁵ MEXIKAR ERARA	EKO PORRU (porrua, patata eta azenarioa) FRESKOKO KREMA NAFAR JATORRI-IZENENKO OLIOAREKIN	BARAZKI FRESKO (azenarioa, porrua eta kuia) ETA OILASKO ZOPA FIDEOEKIN ¹	PASTA ¹ INTEGRALA TOMATE SALTSAREKIN
URDIAZPIKO EGOSITAKO EKO TORTILLA GAZTAREKIN (Arrautza ekologikoak, urdiazpiko egosia eta gazta) ^{3,7}	HARAGIA TXILEAREKIN (haragi xehatu mistoa, tipula, birrindutako tomatea, piper gorria)	TXITXIRIO ¹⁵ EKO GISATUAK BARAZKIEKIN (tipula, porrua eta azenarioa)	INDIOILAR HARAGI FRESKOA GISATUA BIRRINDUTAKO TOMATEAREKIN	ARRAIN TXURIA ^{2,4} FRESKOA ARRAUTZAZTATUA ¹
LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBAK ETA TOMATE ENTSALADA	BARAZKI GORDIN-NAHASIAK (piper berdea, tomatea eta tipula)		PATATAK ETA BARAZKIAK (tipula, azenarioa, porrua eta piperra)	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA
FRUTA EKO (SAGARRA)	POSTRE BEREZIA	JOGURT ⁷ NATURALA	BANANA	FRUTA EKO (UDAREA)
Ogi integrala ¹	TOTOPOAK ETA GARI OPIILAK	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹
690 Kcal. 14,5% de Prot. 54,5% de Hc. 31% de Lip.	802 Kcal. 14% de Prot. 54% de Hc. 33% de Lip.	855 Kcal. 13% de Prot. 55% de Hc. 32% de Lip.	725Kcal 12% de Prot. 53% de Hc. 35% de Lip.	746Kcal 16% de Prot. 52% de Hc. 32% de Lip.
17	18	19	20	21
AZALORE FRESKOA EGOSITA BESAMELA ^{1,7} ETA GAZTA ⁷ GAINERRETAREKIN	ZERBA FRESKO EKO PATATAREKIN SUEZTITUA	EKO BABARRUN TXURI ¹⁵ ERREGOSIAK BARAZKIEKIN (tipula eta piperrak)	EKO KUIA FRESKOKO KREMA (kuia, patata) NAFAR JATORRI-IZENENKO OLIOAREKIN	ARROZA INTEGRALA EKO EGOSITA TOMATE SALTSAREKIN
EKO DILISTAK ¹⁵ ARROZAREKIN GISATUAK	ARRAIN URDIN ^{2,4} FRESKOA TOMATE SALTSAN	OILASKO BULARKI FRESKOA PLANTXAN EGINDA TXANPIÑOI SALTSAREKIN	EKO PATATA TORTILLA (Patata egosia eta arrautza ekologikoak) ³	ARRAIN URDINA ^{2,4} FRESKOA LABEAN EGINDA BARATXURI FRIJITUEKIN
	PISTOA (kuiatxoa, piper gorria, piper berdea eta tipula labean eginda)	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBAK ETA TOMATE ENTSALADA	LETXUGA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA
MANDARINA	FRUTA EKO (UDAREA)	JOGURT ⁷ NATURALA	FRUTA EKO (SAGARRA)	FRUTA EKO (UDAREA)
Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹
680 Kcal. 13,5% de Prot. 54% de Hc. 32,5% de Lip.	855 Kcal. 12,5% de Prot. 54% de Hc. 33,5% de Lip.	690 Kcal. 13% de Prot. 55,5% de Hc. 31,5% de Lip.	700 Kcal. 13% de Prot. 55,5% de Hc. 31,5% de Lip.	688Kcal 14% de Prot. 53% de Hc. 33% de Lip.
24	25	26	27	28
EKO AZENARIO FRESKOKO KREMA NAFAR JATORRI-IZENENKO OLIOAREKIN	ELTZEKO-ZOPA TXITXIRIO ¹⁵ EKO ETA FIDEOEKIN ^{1,3} (txitxirioak, fideoak, porrua, azenarioa eta oilaskoa)	PASTA ¹ INTEGRALA TOMATE SALTSA ETA GAINERRETUTAKO GAZTAREKIN ⁷	EKO BROKOLI (brokoli eta patata) FRESKOKO KREMA	PORRUA FRESKO EKO PATATA EGOSIAREKIN SUEZTITUA
TXERRI HARAGI FRESKOA BIRRINDUTAKO TOMATEAREKIN GISATUA	ARRAUTZA EGOSIAK ³ TOMATE SALTSA ETA GAINERRETUTAKO GAZTAREKIN ⁷	ARRAIN TXURIA ^{2,4} FRESKOA ARRAUTZAZTATUA ^{1,3}	EKO BABARRUN TXURI ¹⁵ ERREGOSIAK BARAZKIEKIN (tipula eta piperrak)	INDIOILAR BULARKI FRESKOA PLANTXAN EGINDA BARATXURI ETA PERREXILAREKIN
PATATA, TIPULA ETA PIPER GORRIA LABEAN EGINDA	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBAK ETA TOMATE ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA		LETXUGA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA
LARANJA	FRUTA EKO (SAGARRA)	JOGURT ⁷ NATURALA	MANDARINA	FRUTA EKO (UDAREA)
Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹
705Kcal 15% de Prot. 50% de Hc. 35% de Lip.	795Kcal 13,5% de Prot. 53,5% de Hc. 33% de Lip.	825 Kcal. 12,5% de Prot. 54% de Hc. 33,5% de Lip.	690 Kcal. 13,5% de Prot. 54% de Hc. 32,5% de Lip.	758Kcal 13% de Prot. 53% de Hc. 34% 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:
- 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.
- Arrain urdinak: Melba, Hegalaburra, Hegaluzea, Sardina, Izokin-antzeko amuarraina, Palometa.

AFARIEN PROPOSAMENA AZAROA

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
3	4	5	6	7
Arrain urdina labean eginda limoiarekin. Letxuga, tipula eta birrindutako azenario entsalada.	Ensalada mistoa. Oilasko bularkia plantxan eginda.	Txitxirioak barazkiekin gisatuak.	Barazki krema. Indioilar bularkia plantxan eginda.	Arrautza nahasiak tanpiñoi eta piperrekin.
10	11	12	13	14
Arroza ilarrak eta azenarioarekin salteatuta.	Barazki krema arrautza egosiarekin.	Indioilar bularkia plantxan eginda barazki salteatuekin.	Arrain urdina plantxan eginda baratxuriek.	Urdaiazpiko tortilla. Letxuga, tipula eta birrindutako azenario entsalada.
17	18	19	20	21
Oilasko izterra labean eginda patata eta tipularekin.	Barazki eta oilasko zopa, fideo eta arrautza egosiarekin.	Kuiatxo tortilla barazki pistoarekin.	Ensalada mistoa. Oilasko bularkia plantxan eginda.	Fajitas de carne picada mixta con pimientos y cebolla.
24	25	26	27	28
Barazki zopa arrautza egosiarekin.	Arrain txuria barazki pistoarekin.	Barazki krema. Indioilar bularkia plantxan eginda.	Arrain urdina labean eginda limoiarekin.	Txitxirio entsalada, tipula, piper gorri, piper berde, oliba eta birringutako azenarioarekin.



ASTELEHENA 3	ASTEARTEA 4	ASTEAZKENA 5	OSTEGUNA 6	OSTIRALA 7
EKO KUIA (kua eta patata) FRESKOKO KREMA NAFAR JATORRI-IZENEN OLIOAREKIN	ZERBA FRESKO EKO PATATAREKIN SUEZTITUA	ARROZA INTEGRALA EKO KUIATXO. AZENARIO ETA TOMATE SALTSAREKIN	EKO DILISTAK ¹⁵ AZENARIOAREKIN GISATUAK	BORRAJA FRESKOA EKO PATATA ETA AZENARIOAREKIN SALTEATUA
TXERRI HARAGI XERRA FRESKOA PLANTXAN EGINDA	ARRAIN TXURI ^{2,4} FRESKOA LABEAN EGINDA BARATXURI FRIJITUEKIN	EKO PATATA TORTILLA KUIATXOAREKIN (Patata egosia, arrautza ekologikoak eta kuiatxoak) ³	OILASKO IZTER FRESKOA LABEAN EGINDA	ARRAIN URDINA ^{2,4} FRESKOA LABEAN EGINDA
PIPERRADA (piper gorria, piper berdea eta tipula labeen eginda)	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBAK ETA TOMATE ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	PATATA LABEAN EGINDA	LETXUGA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA
MANDARINA	FRUTA EKO (UDAREA)	JOGURT ⁷ NATURALA	FRUTA EKO (SAGARRA)	FRUTA EKO (UDAREA)
GLUTEN GABEKO OGIA	GLUTEN GABEKO OGIA	GLUTEN GABEKO OGIA	GLUTEN GABEKO OGIA	GLUTEN GABEKO OGIA
10	11	12	13	14
	JARDUNALDI GASTRONOMIKO MEXIKARRA			
EKO AZA FRESKOA PATATA EGOSIAREKIN SALTEATUTA ETA BARATXURI FRIJITUEKIN	BABARRUNAK ¹⁵ MEXIKAR ERARA	EKO PORRU (porrua, patata eta azenaria) FRESKOKO KREMA NAFAR JATORRI-IZENEN OLIOAREKIN	BARAZKI FRESKO (azenaria, porrua eta kua) ETA OILASKO ZOPA GLUTEN GABEKO FIDEOEKIN	GLUTEN GABEKO PASTA TOMATE SALTSAREKIN
URDAIAZPIKO EGOSITAKO EKO TORTILLA GAZTAREKIN (Arrautza ekologikoak, urdaiazpiko egosia eta gazta) ^{3,7}	HARAGIA TXILEAREKIN (haragi xehatu mistoa, tipula, birrindutako tomate, piper gorria)	TXITXIRIO ¹⁵ EKO GISATUAK BARAZKIEKIN (tipula, porrua eta azenaria)	INDIOILAR HARAGI FRESKOA GISATUA BIRRINDUTAKO TOMATEAREKIN	ARRAIN TXURIA ^{2,4} FRESKOA LABEAN EGINDA
LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBAK ETA TOMATE ENTSALADA	BARAZKI GORDIN-NAHASIAK (piper berdea, tomate eta tipula)		PATATAK ETA BARAZKIAK (tipula, azenaria, porrua eta piperra)	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA
FRUTA EKO (SAGARRA)	GELATINA	JOGURT ⁷ NATURALA	BANANA	FRUTA EKO (UDAREA)
GLUTEN GABEKO OGIA	TXIPS PATATAK ETA ARTO OPIILAK	GLUTEN GABEKO OGIA	GLUTEN GABEKO OGIA	GLUTEN GABEKO OGIA
17	18	19	20	21
AZALORE FRESKOA EGOSITA BESAMELA ⁷ ETA GAZTA ⁷ GAINERRETAREKIN	ZERBA FRESKO EKO PATATAREKIN SUEZTITUA	EKO BABARRUN TXURI ¹⁵ ERREGOSIAK BARAZKIEKIN (tipula eta piperrak)	EKO KUIA FRESKOKO KREMA (kua, patata) NAFAR JATORRI-IZENEN OLIOAREKIN	ARROZA INTEGRALA EKO EGOSITA TOMATE SALTSAREKIN
EKO DILISTAK ¹⁵ ARROZAREKIN GISATUAK	ARRAIN URDIN ^{2,4} FRESKOA TOMATE SALTSAN	OILASKO BULARKI FRESKOA PLANTXAN EGINDA TXANPIÑOI SALTSAREKIN	EKO PATATA TORTILLA (Patata egosia eta arrautza ekologikoak) ³	ARRAIN URDINA ^{2,4} FRESKOA LABEAN EGINDA BARATXURI FRIJITUEKIN
	PISTOA (kuiatxo, piper gorria, piper berdea eta tipula labeen eginda)	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBAK ETA TOMATE ENTSALADA	LETXUGA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA
MANDARINA	FRUTA EKO (UDAREA)	JOGURT ⁷ NATURALA	FRUTA EKO (SAGARRA)	FRUTA EKO (UDAREA)
GLUTEN GABEKO OGIA	GLUTEN GABEKO OGIA	GLUTEN GABEKO OGIA	GLUTEN GABEKO OGIA	GLUTEN GABEKO OGIA
24	25	26	27	28
EKO AZENARIO FRESKOKO KREMA NAFAR JATORRI-IZENEN OLIOAREKIN	ELTZEKO-ZOPA TXITXIRIO ¹⁵ EKO ETA GLUTEN GABEKO FIDEOEKIN (txitxirioak, gluten gabeko fideoak, porrua, azenaria eta oilaskoa)	GLUTEN GABEKO PASTA TOMATE SALTSA ETA GAINERRETUTAKO GAZTAREKIN ⁷	EKO BROKOLI (brokoli eta patata) FRESKOKO KREMA	PORRUA FRESKO EKO PATATA EGOSIAREKIN SUEZTITUA
TXERRI HARAGI FRESKOA BIRRINDUTAKO TOMATEAREKIN GISATUA	ARRAUTZA EGOSIAK ³ TOMATE SALTSA ETA GAINERRETUTAKO GAZTAREKIN ⁷	ARRAIN TXURIA ^{2,4} FRESKOA LABEAN EGINDA	EKO BABARRUN TXURI ¹⁵ ERREGOSIAK BARAZKIEKIN (tipula eta piperrak)	INDIOILAR BULARKI FRESKOA PLANTXAN EGINDA BARATXURI ETA PERREXILAREKIN
PATATA, TIPULA ETA PIPER GORRIA LABEAN EGINDA	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBAK ETA TOMATE ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA		LETXUGA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA
LARANJA	FRUTA EKO (SAGARRA)	JOGURT ⁷ NATURALA	MANDARINA	FRUTA EKO (UDAREA)
GLUTEN GABEKO OGIA	GLUTEN GABEKO OGIA	GLUTEN GABEKO OGIA	GLUTEN GABEKO OGIA	GLUTEN GABEKO OGIA

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

*BAZKARI GUZTIAK URAREKIN LAGUNDUTA EDARI BEZALA

*PLATER GUZTIAK GATZA IODATUAREKIN KOZINATZEN DIRA

*OLIO MOTA: OLIO SENDOA KOZINATZEKO, ALTU OLEIKOA FRIJITZEKO ETA OLIBA OLIO BIRJINA GORDINA

ASTELEHENA 3	ASTEARTEA 4	ASTEAZKENA 5	OSTEGUNA 6	OSTIRALA 7
EKO KUIA (kua eta patata) FRESKOKO KREMA NAFAR JATORRI-ZENENKO OLIOAREKIN	ZERBA FRESKO EKO PATATAREKIN SUEZTITUA	ARROZA INTEGRALA EKO KUIATXO. AZENARIO ETA TOMATE SALTSAREKIN	EKO DILISTAK ¹⁵ AZENARIOAREKIN GISATUAK	BORRAJA FRESKOA EKO PATATA ETA AZENARIOAREKIN SALTEATUA
TXERRI HARAGI XERRA FRESKOA PLANTXAN EGINDA	ARRAIN TXURI ^{2,4} FRESKOA LABEAN EGINDA BARATXURI FRIJITUEKIN	EKO PATATA TORTILLA KUIATXOAREKIN (Patata egosia, arrautza ekologikoak eta kuiatxoak) ³	OILASKO IZTER FRESKOA LABEAN EGINDA	ARRAIN URDINA ^{2,4} FRESKOA LABEAN EGINDA
PIPERRADA (piper gorria, piper berdea eta tipula labeen eginda)	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBAK ETA TOMATE ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	PATATA LABEAN EGINDA	LETXUGA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA
MANDARINA	FRUTA EKO (UDAREA)	JOGURT ⁷ NATURALA	FRUTA EKO (SAGARRA)	FRUTA EKO (UDAREA)
Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹
10	11	12	13	14
	JARDUNALDI GASTRONOMIKO MEXIKARRA			
EKO AZA FRESKOA PATATA EGOSIAREKIN SALTEATUTA ETA BARATXURI FRIJITUEKIN	BABARRUNAK ¹⁵ MEXIKAR ERARA	EKO PORRU (porrua, patata eta azenarioa) FRESKOKO KREMA NAFAR JATORRI-ZENENKO OLIOAREKIN	BARAZKI FRESKO (azenarioa, porrua eta kua) ETA OILASKO ZOPA FIDEOEKIN ¹	PASTA ¹ INTEGRALA TOMATE SALTSAREKIN
URDAIAZPIKO EGOSITAKO EKO TORTILLA GAZTAREKIN (Arrautza ekologikoak, urdaiazpiko egosia eta gazta) ^{3,7}	HARAGIA TXILEAREKIN (haragi xehatu mistoa, tipula, birrindutako tomatea, piper gorria)	TXITXIRIO ¹⁵ EKO GISATUAK BARAZKIEKIN (tipula, porrua eta azenarioa)	INDIOILAR HARAGI FRESKOA GISATUA BIRRINDUTAKO TOMATEAREKIN	ARRAIN TXURIA ^{2,4} FRESKOA ARRAUTZAZTATUA ¹
LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBAK ETA TOMATE ENTSALADA	BARAZKI GORDIN-NAHASIAK (piper berdea, tomatea eta tipula)		PATATAK ETA BARAZKIAK (tipula, azenarioa, porrua eta piperra)	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA
FRUTA EKO (SAGARRA)	GELATINA	JOGURT ⁷ NATURALA	BANANA	FRUTA EKO (UDAREA)
Ogi integrala ¹	TOTOPOAK ETA GARI OPILAK	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹
17	18	19	20	21
AZALORE FRESKOA EGOSITA BESAMELA ^{1,7} ETA GAZTA ⁷ GAINERRETAREKIN	ZERBA FRESKO EKO PATATAREKIN SUEZTITUA	EKO BABARRUN TXURI ¹⁵ ERREGOSIAK BARAZKIEKIN (tipula eta piperrak)	EKO KUIA FRESKOKO KREMA (kua, patata) NAFAR JATORRI-ZENENKO OLIOAREKIN	ARROZA INTEGRALA EKO EGOSITA TOMATE SALTSAREKIN
EKO DILISTAK ¹⁵ ARROZAREKIN GISATUAK	ARRAIN URDIN ^{2,4} FRESKOA TOMATE SALTSAN	OILASKO BULARKI FRESKOA PLANTXAN EGINDA TXANPIÑOI SALTSAREKIN	EKO PATATA TORTILLA (Patata egosia eta arrautza ekologikoak) ³	ARRAIN URDINA ^{2,4} FRESKOA LABEAN EGINDA BARATXURI FRIJITUEKIN
	PISTOA (kuiatxo, piper gorria, piper berdea eta tipula labeen eginda)	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBAK ETA TOMATE ENTSALADA	LETXUGA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA
MANDARINA	FRUTA EKO (UDAREA)	JOGURT ⁷ NATURALA	FRUTA EKO (SAGARRA)	FRUTA EKO (UDAREA)
Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹
24	25	26	27	28
EKO AZENARIO FRESKOKO KREMA NAFAR JATORRI-ZENENKO OLIOAREKIN	ELTZEKO-ZOPA TXITXIRIO ¹⁵ EKO ETA FIDEOEKIN ^{1,3} (txitxirioak, fideoak, porrua, azenarioa eta oilaskoa)	PASTA ¹ INTEGRALA TOMATE SALTSA ETA GAINERRETUTAKO GAZTAREKIN ⁷	EKO BROKOLI (brokoli eta patata) FRESKOKO KREMA	PORRUA FRESKO EKO PATATA EGOSIAREKIN SUEZTITUA
TXERRI HARAGI FRESKOA BIRRINDUTAKO TOMATEAREKIN GISATUA	ARRAUTZA EGOSIAK ³ TOMATE SALTSA ETA GAINERRETUTAKO GAZTAREKIN ⁷	ARRAIN TXURIA ^{2,4} FRESKOA ARRAUTZAZTATUA ^{1,3}	EKO BABARRUN TXURI ¹⁵ ERREGOSIAK BARAZKIEKIN (tipula eta piperrak)	INDIOILAR BULARKI FRESKOA PLANTXAN EGINDA BARATXURI ETA PERREXILAREKIN
PATATA, TIPULA ETA PIPER GORRIA LABEAN EGINDA	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBAK ETA TOMATE ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA		LETXUGA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA
LARANJA	FRUTA EKO (SAGARRA)	JOGURT ⁷ NATURALA	MANDARINA	FRUTA EKO (UDAREA)
Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹

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

*BAZKARI GUZTIAK URAREKIN LAGUNDUTA EDARI BEZALA

*PLATER GUZTIAK GATZA IODATUAREKIN KOZINATZEN DIRA

*OLIO MOTA: OLIO SENDOA KOZINATZEKO, ALTU OLEIKOA FRIJITZEKO ETA OLIBA OLIO BIRJINA GORDINA

ASTELEHENA 3	ASTEARTEA 4	ASTEAZKENA 5	OSTEGUNA 6	OSTIRALA 7
EKO KUIA (kua eta patata) FRESKOKO KREMA NAFAR JATORRI-IZENENKO OLIOAREKIN	ZERBA FRESKO EKO PATATAREKIN SUEZTITUA	ARROZA INTEGRALA EKO KUIATXO. AZENARIO ETA TOMATE SALTSAREKIN	EKO DILISTAK ¹⁵ AZENARIOAREKIN GISATUAK	BORRAJA FRESKOA EKO PATATA ETA AZENARIOAREKIN SALTEATUA
TXERRI HARAGI XERRA FRESKOA PLANTXAN EGINDA	INDIOILAR BULARKIA PIPER GORRI SALTSAREKIN	EKO PATATA TORTILLA KUIATXOAREKIN (Patata egosia, arrautza ekologikoak eta kuiatxoak) ³	OILASKO IZTER FRESKOA LABEAN EGINDA	ARRAUTZA EGOSIAK TOMATE SALTSAREKIN ³
PIPERRADA (piper gorria, piper berdea eta tipula labean eginda)	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBAK ETA TOMATE ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	PATATA LABEAN EGINDA	LETXUGA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA
MANDARINA	FRUTA EKO (UDAREA)	JOGURT ⁷ NATURALA	FRUTA EKO (SAGARRA)	FRUTA EKO (UDAREA)
Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹
10	11	12	13	14
	JARDUNALDI GASTRONOMIKO MEXIKARRA			
EKO AZA FRESKOA PATATA EGOSIAREKIN SALTEATUTA ETA BARATXURI FRIJITUEKIN	BABARRUNAK ¹⁵ MEXIKAR ERARA	EKO PORRU (porrua, patata eta azenarioa) FRESKOKO KREMA NAFAR JATORRI-IZENENKO OLIOAREKIN	BARAZKI FRESKO (azenarioa, porrua eta kua) ETA OILASKO ZOPA FIDEOEKIN ¹	PASTA ¹ INTEGRALA TOMATE SALTSAREKIN
URDAIAZPIKO EGOSITAKO EKO TORTILLA GAZTAREKIN (Arrautza ekologikoak, urdaiazpiko egosia eta gazta) ^{3,7}	HARAGIA TXILEAREKIN (haragi xehatu mistoa, tipula, birrindutako tomatea, piper gorria)	TXITXIRIO ¹⁵ EKO GISATUAK BARAZKIEKIN (tipula, porrua eta azenarioa)	INDIOILAR HARAGI FRESKOA GISATUA BIRRINDUTAKO TOMATEAREKIN	PATATA TORTILLA ³
LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBAK ETA TOMATE ENTSALADA	BARAZKI GORDIN-NAHASIAK (piper berdea, tomatea eta tipula)		PATATAK ETA BARAZKIAK (tipula, azenarioa, porrua eta piperra)	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA
FRUTA EKO (SAGARRA)	POSTRE BEREZIA	JOGURT ⁷ NATURALA	BANANA	FRUTA EKO (UDAREA)
Ogi integrala ¹	TOTOPOAK ETA GARI OPILAK	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹
17	18	19	20	21
AZALORE FRESKOA EGOSITA BESAMELA ^{1,7} ETA GAZTA ⁷ GAINERRETAREKIN	ZERBA FRESKO EKO PATATAREKIN SUEZTITUA	EKO BABARRUN TXURI ¹⁵ ERREGOSIAK BARAZKIEKIN (tipula eta piperrak)	EKO KUIA FRESKOKO KREMA (kua, patata) NAFAR JATORRI-IZENENKO OLIOAREKIN	ZERBA PATATAREKIN SUEZTITUA
EKO DILISTAK ¹⁵ ARROZAREKIN GISATUAK	TORTILLA FRANTSESA ³	OILASKO BULARKIA FRESKOA PLANTXAN EGINDA TXANPIÑOI SALTSAREKIN	EKO PATATA TORTILLA (Patata egosia eta arrautza ekologikoak) ³	ARROZA INTEGRALA EKO EGOSITA TOMATE SALTSA ETA ARRAUTZA EGOSIAREKIN
	PISTOA (kuiatxo, piper gorria, piper berdea eta tipula labean eginda)	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBAK ETA TOMATE ENTSALADA	LETXUGA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA
MANDARINA	FRUTA EKO (UDAREA)	JOGURT ⁷ NATURALA	FRUTA EKO (SAGARRA)	FRUTA EKO (UDAREA)
Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹
24	25	26	27	28
EKO AZENARIO FRESKOKO KREMA NAFAR JATORRI-IZENENKO OLIOAREKIN	ELTZEKO-ZOPA TXITXIRIO ¹⁵ EKO ETA FIDEOEKIN ^{1,3} (txitxirioak, fideoak, porrua, azenarioa eta oilaskoa)	PASTA ¹ INTEGRALA TOMATE SALTSA ETA GAINERRETUTAKO GAZTAREKIN ⁷	EKO BROKOLI (brokoli eta patata) FRESKOKO KREMA	PORRUA FRESKO EKO PATATA EGOSIAREKIN SUEZTITUA
TXERRI HARAGI FRESKOA BIRRINDUTAKO TOMATEAREKIN GISATUA	ARRAUTZA EGOSIAK ³ TOMATE SALTSA ETA GAINERRETUTAKO GAZTAREKIN ⁷	OILASKO BULARKIA PLANTXAN EGINDA	EKO BABARRUN TXURI ¹⁵ ERREGOSIAK BARAZKIEKIN (tipula eta piperrak)	INDIOILAR BULARKIA FRESKOA PLANTXAN EGINDA BARATXURI ETA PERREXILAREKIN
PATATA, TIPULA ETA PIPER GORRIA LABEAN EGINDA	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBAK ETA TOMATE ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA		LETXUGA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA
LARANJA	FRUTA EKO (SAGARRA)	JOGURT ⁷ NATURALA	MANDARINA	FRUTA EKO (UDAREA)
Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹

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

*BAZKARI GUZTIAK URAREKIN LAGUNDUTA EDARI BEZALA

*PLATER GUZTIAK GATZA IODATUAREKIN KOZINATZEN DIRA

*OLIO MOTA: OLIO SENDOA KOZINATZEKO, ALTU OLEIKOA FRIJITZEKO ETA OLIBA OLIO BIRJINA GORDINA

ASTELEHENA 3	ASTEARTEA 4	ASTEAZKENA 5	OSTEGUNA 6	OSTIRALA 7
EKO KUIA (kua eta patata) FRESKOKO KREMA NAFAR JATORRI-ZENENKO OLIOAREKIN	ZERBA FRESKO EKO PATATAREKIN SUEZTITUA	ARROZA INTEGRALA EKO KUIATXO. AZENARIO ETA TOMATE SALTSAREKIN	EKO DILISTAK ¹⁵ AZENARIOAREKIN GISATUAK	BORRAJA FRESKOA EKO PATATA ETA AZENARIOAREKIN SALTEATUA
TXERRI HARAGI XERRA FRESKOA PLANTXAN EGINDA	ARRAIN TXURI ^{2,4} FRESKOA LABEAN EGINDA BARATXURI FRIJITUEKIN	EKO PATATA TORTILLA KUIATXOAREKIN (Patata egosia, arrautza ekologikoak eta kuiatxoak) ³	OILASKO IZTER FRESKOA LABEAN EGINDA	ARRAIN URDINA ^{2,4} FRESKOA LABEAN EGINDA
PIPERRADA (piper gorria, piper berdea eta tipula labeen eginda)	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBAK ETA TOMATE ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	PATATA LABEAN EGINDA	LETXUGA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA
MANDARINA	FRUTA EKO (UDAREA)	JOGURT ⁷ NATURALA	FRUTA EKO (SAGARRA)	FRUTA EKO (UDAREA)
Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹
10	11	12	13	14
	JARDUNALDI GASTRONOMIKO MEXIKARRA			
EKO AZA FRESKOA PATATA EGOSIAREKIN SALTEATUTA ETA BARATXURI FRIJITUEKIN	BABARRUNAK ¹⁵ MEXIKAR ERARA	EKO PORRU (porrua, patata eta azenarioa) FRESKOKO KREMA NAFAR JATORRI-ZENENKO OLIOAREKIN	BARAZKI FRESKO (azenarioa, porrua eta kua) ETA OILASKO ZOPA FIDEOEKIN ¹	PASTA ¹ INTEGRALA TOMATE SALTSAREKIN
URDAIAZPIKO EGOSITAKO EKO TORTILLA GAZTAREKIN (Arrautza ekologikoak, urdaiazpiko egosia eta gazta) ^{3,7}	HARAGIA TXILEAREKIN (haragi xehatu mistoa, tipula, birrindutako tomatea, piper gorria)	TXITXIRIO ¹⁵ EKO GISATUAK BARAZKIEKIN (tipula, porrua eta azenarioa)	INDIOILAR HARAGI FRESKOA GISATUA BIRRINDUTAKO TOMATEAREKIN	ARRAIN TXURIA ^{2,4} FRESKOA ARRAUTZAZTATUA ¹
LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBAK ETA TOMATE ENTSALADA	BARAZKI GORDIN-NAHASIAK (piper berdea, tomatea eta tipula)		PATATAK ETA BARAZKIAK (tipula, azenarioa, porrua eta piperra)	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA
FRUTA EKO (SAGARRA)	POSTRE BEREZIA	JOGURT ⁷ NATURALA	BANANA	FRUTA EKO (UDAREA)
Ogi integrala ¹	TOTOPOAK ETA GARI OPILAK	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹
17	18	19	20	21
AZALORE FRESKOA EGOSITA BESAMELA ^{1,7} ETA GAZTA ⁷ GAINERRETAREKIN	ZERBA FRESKO EKO PATATAREKIN SUEZTITUA	EKO BABARRUN TXURI ¹⁵ ERREGOSIAK BARAZKIEKIN (tipula eta piperrak)	EKO KUIA FRESKOKO KREMA (kua, patata) NAFAR JATORRI-ZENENKO OLIOAREKIN	ARROZA INTEGRALA EKO EGOSITA TOMATE SALTSAREKIN
EKO DILISTAK ¹⁵ ARROZAREKIN GISATUAK	ARRAIN URDIN ^{2,4} FRESKOA TOMATE SALTSAN	OILASKO BULARKI FRESKOA PLANTXAN EGINDA TXANPIÑOI SALTSAREKIN	EKO PATATA TORTILLA (Patata egosia eta arrautza ekologikoak) ³	ARRAIN URDINA ^{2,4} FRESKOA LABEAN EGINDA BARATXURI FRIJITUEKIN
	PISTOA (kuiatxo, piper gorria, piper berdea eta tipula labeen eginda)	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBAK ETA TOMATE ENTSALADA	LETXUGA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA
MANDARINA	FRUTA EKO (UDAREA)	JOGURT ⁷ NATURALA	FRUTA EKO (SAGARRA)	FRUTA EKO (UDAREA)
Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹
24	25	26	27	28
EKO AZENARIO FRESKOKO KREMA NAFAR JATORRI-ZENENKO OLIOAREKIN	ELTZEKO-ZOPA TXITXIRIO ¹⁵ EKO ETA FIDEOEKIN ^{1,3} (txitxirioak, fideoak, porrua, azenarioa eta oilaskoa)	PASTA ¹ INTEGRALA TOMATE SALTSA ETA GAINERRETUTAKO GAZTAREKIN ⁷	EKO BROKOLI (brokoli eta patata) FRESKOKO KREMA	PORRUA FRESKO EKO PATATA EGOSIAREKIN SUEZTITUA
TXERRI HARAGI FRESKOA BIRRINDUTAKO TOMATEAREKIN GISATUA	ARRAUTZA EGOSIAK ³ TOMATE SALTSA ETA GAINERRETUTAKO GAZTAREKIN ⁷	ARRAIN TXURIA ^{2,4} FRESKOA ARRAUTZAZTATUA ^{1,3}	EKO BABARRUN TXURI ¹⁵ ERREGOSIAK BARAZKIEKIN (tipula eta piperrak)	INDIOILAR BULARKI FRESKOA PLANTXAN EGINDA BARATXURI ETA PERREXILAREKIN
PATATA, TIPULA ETA PIPER GORRIA LABEAN EGINDA	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBAK ETA TOMATE ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA		LETXUGA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA
LARANJA	FRUTA EKO (SAGARRA)	JOGURT ⁷ NATURALA	MANDARINA	FRUTA EKO (UDAREA)
Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹

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

*BAZKARI GUZTIAK URAREKIN LAGUNDUTA EDARI BEZALA

*PLATER GUZTIAK GATZA IODATUAREKIN KOZINATZEN DIRA

*OLIO MOTA: OLIO SENDOA KOZINATZEKO, ALTU OLEIKOA FRIJITZEKO ETA OLIBA OLIO BIRJINA GORDINA

25/26 IKASTURTEA

MENU FRUITA EZ AZAROA



Oihane Aramendia

Nutricionista COL. N.º NA00483

ASTELEHENA 3	ASTEARTEA 4	ASTEAZKENA 5	OSTEGUNA 6	OSTIRALA 7
EKO KUIA (kua eta patata) FRESKOKO KREMA NAFAR JATORRI-IZENENKO OLIOAREKIN	ZERBA FRESKO EKO PATATAREKIN SUEZTITUA	ARROZA INTEGRALA EKO KUIATXO, AZENARIOAREKIN SALTEATUA	EKO , DILISTAK ¹⁵ AZENARIOAREKIN GISATUAK	BORRAJA FRESKOA EKO PATATA ETA AZENARIOAREKIN SALTEATUA
TXERRI HARAGI XERRA FRESKOA PLANTXAN EGINDA	ARRAIN TXURI ^{2,4} FRESKOA LABEAN EGINDA BARATXURI FRIJITUEKIN	EKO PATATA TORTILLA KUIATXOAREKIN (Patata egosia, arrautza ekologikoak eta kuiatxoak) ³	OILASKO IZTER FRESKOA LABEAN EGINDA	ARRAIN URDINA ^{2,4} FRESKOA LABEAN EGINDA
PIPERRADA (piper gorria, piper berdea eta tipula labeen eginda)	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	PATATA LABEAN EGINDA	LETXUGA, TIPULA ENTSALADA
JOGURT ⁷ NATURALA	JOGURT ⁷ NATURALA	JOGURT ⁷ NATURALA	JOGURT ⁷ NATURALA	JOGURT ⁷ NATURALA
Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹
10	11	12	13	14
	JARDUNALDI GASTRONOMIKO MEXIKARRA			
EKO AZA FRESKOA PATATA EGOSIAREKIN SALTEATUTA ETA BARATXURI FRIJITUEKIN	BABARRUNAK ¹⁵ MEXIKAR ERARA	EKO PORRU (porrua, patata eta azenarioa) FRESKOKO KREMA NAFAR JATORRI-IZENENKO OLIOAREKIN	BARAZKI FRESKO (azenarioa, porrua eta kua) ETA OILASKO ZOPA FIDEOEKIN ¹	PASTA ¹ INTEGRALA KUIA SALTSAREKIN
URDAIAZPIKO EGOSITAKO EKO TORTILLA GAZTAREKIN (Arrautza ekologikoak, urdaiazpiko egosia eta gazta) ^{3,7}	HARAGIA TXILEAREKIN (haragi xehatu mistoa, tipula, piper gorria)	TXITXIRIO ¹⁵ EKO GISATUAK BARAZKIEKIN (tipula, porrua eta azenarioa)	INDIOILAR HARAGI FRESKOA GISATUA BIRRINDUTAKO TOMATE GABE	ARRAIN TXURIA ^{2,4} FRESKOA ARRAUTZAZTATUA ¹
LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA ENTSALADA	BARAZKI GORDIN-NAHASIAK (piper berdea eta tipula)		PATATAK ETA BARAZKIAK (tipula, azenarioa, porrua eta piperra)	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA
JOGURT ⁷ NATURALA	POSTRE BEREZIA	JOGURT ⁷ NATURALA	JOGURT ⁷ NATURALA	JOGURT ⁷ NATURALA
Ogi integrala ¹	TOTOPOAK ETA GARI OPILAK	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹
17	18	19	20	21
AZALORE FRESKOA EGOSITA BESAMELA ^{1,7} ETA GAZTA ⁷ GAINERRETAREKIN	ZERBA FRESKO EKO PATATAREKIN SUEZTITUA	EKO BABARRUN TXURI ¹⁵ ERREGOSIAK BARAZKIEKIN (tipula eta piperrak)	EKO KUIA FRESKOKO KREMA (kua, patata) NAFAR JATORRI-IZENENKO OLIOAREKIN	ARROZA INTEGRALA EKO EGOSITA KUIA SALTSAREKIN
EKO DILISTAK ¹⁵ ARROZAREKIN GISATUAK	ARRAIN URDIN ^{2,4} FRESKOA LABEAN EGINDA	OILASKO BULARKI FRESKOA PLANTXAN EGINDA TXANPIÑOI SALTSAREKIN	EKO PATATA TORTILLA (Patata egosia eta arrautza ekologikoak) ³	ARRAIN URDINA ^{2,4} FRESKOA LABEAN EGINDA BARATXURI FRIJITUEKIN
	PISTOA (kuiatxo, piper gorria, piper berdea eta tipula labeen eginda)	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA ENTSALADA	LETXUGA, TIPULA ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA
JOGURT ⁷ NATURALA	JOGURT ⁷ NATURALA	JOGURT ⁷ NATURALA	JOGURT ⁷ NATURALA	JOGURT ⁷ NATURALA
Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹
24	25	26	27	28
EKO AZENARIO FRESKOKO KREMA NAFAR JATORRI-IZENENKO OLIOAREKIN	ELTZEKO-ZOPA TXITXIRIO ¹⁵ EKO ETA FIDEOEKIN ^{1,3} (txitxirioak, fideoak, porrua, azenarioa eta oilaskoa)	PASTA ¹ INTEGRALA KUIA SALTSA ETA GAINERRETUTAKO GAZTAREKIN ⁷	EKO BROKOLI (brokoli eta patata) FRESKOKO KREMA	PORRUA FRESKO EKO PATATA EGOSIAREKIN SUEZTITUA
TXERRI HARAGI FRESKOA BIRRINDUTAKO TOMATE GABE GISATUA	ARRAUTZA EGOSIAK ³ KUIA SALTSA ETA GAINERRETUTAKO GAZTAREKIN ⁷	ARRAIN TXURIA ^{2,4} FRESKOA ARRAUTZAZTATUA ^{1,3}	EKO BABARRUN TXURI ¹⁵ ERREGOSIAK BARAZKIEKIN (tipula eta piperrak)	INDIOILAR BULARKI FRESKOA PLANTXAN EGINDA BARATXURI ETA PERREXILAREKIN
PATATA, TIPULA ETA PIPER GORRIA LABEAN EGINDA	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA		LETXUGA, TIPULA ENTSALADA
JOGURT ⁷ NATURALA	JOGURT ⁷ NATURALA	JOGURT ⁷ NATURALA	JOGURT ⁷ NATURALA	JOGURT ⁷ NATURALA
Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹

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

*BAZKARI GUZTIAK URAREKIN LAGUNDUTA EDARI BEZALA

*PLATER GUZTIAK GATZA IODATUAREKIN KOZINATZEN DIRA

*OLIO MOTA: OLIO SENDOA KOZINATZEKO, ALTU OLEIKOA FRIJITZEKO ETA OLIBA OLIO BIRJINA GORDINA