

ASTELEHENA	ASTEARTEA 1	ASTEAZKENA 2	OSTEGUNA 3	OSTIRALA 4
				ARROZA INTEGRALA EKO EGOSIA TOMATE SALTSAREKIN
				EKO URDAIAZPIKO TORTILLA (Urdaiazpikoa eta arrautza ekologikoak) ³
				LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA
				LARANJA
				Ogi integrala ¹
				768Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.
7	8	9	10	11
EKO DILISTAK ¹⁵ AZENARIOAREKIN GISATUAK	PASTA ¹ INTEGRALEKO ENTSALADA (pasta, letxuga, tomatea, artoa, olibak)	LEKAK ¹⁵ FRESKO EKO PATATA ETA AZENARIO EGOSIAREKIN SALTEATUTA	EKO BABARRUN GORRIAK ¹⁵ GUISATUAK BARAZKIEKIN (piperra eta porrua)	EKO KUIATXO FRESKOKO KREMA NAFAR JATORRI-IZENKO OLIOAREKIN
HANBURGESA MISTOA (>%85) PLANTXAN EGINDA	ARRAIN URDIN⁴ FRESKOA LABEAN EGINDA TOMATE SALTSAREKIN	OILASKO IZTER FRESKOA LABEAN EGINDA	EKO PATATA TORTILLA (Patata egosia eta arrautza ekologikoak) ³	ARRAIN TXURI⁴ FRESKOA ARRAUTZAZTATUA ^{1,3}
LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	PISTOA (kuiatxoa, piper gorria eta tipula labeen eginda)	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBAK ETA TOMATE ENTSALADA	LETXUGA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA	LIMOIA
EKO SAGARRA	SANDIA	JOGURT⁷ NATURALA	EKO UDAREA	EKO SAGARRA
Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹
758Kcal 12% de Prot. 56% de Hc. 32% de Lip.	778Kcal 12% de Prot. 56% de Hc. 32% de Lip.	789Kcal 12% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	687Kcal 14% de Prot. 53% de Hc. 33% de Lip.	725Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.
14	15	16	17	18
PORRUA FRESKO EKO PATATA EGOSIAREKIN SUEZTITUA	EKO BABARRUN TXURIAK ¹⁵ ERREGOSIAK BARAZKIEKIN (piperra eta porrua)	ARROZA INTEGRALA EKO KUIATXO, AZENARIO ETA TOMATE SALTSAREKIN	ZERBA FRESKO EKO PATATAAREKIN SUEZTITUTA	EKO KUIA FRESKOKO KREMA NAFAR JATORRI-IZENKO OLIOAREKIN
EKO TXISTORRA TORTILLA (Arrautza ekologikoak eta txistorra) ³	INDIOILAR BULARKI FRESKOA PLANTXAN EGINDA BARATXURI ETA PERREXILAREKIN	ARRAIN URDIN⁴ FRESKOA LABEAN EGINDA	TXERRI SOLOMO FRESKOA PLANTXAN EGINDA	TXITXIRIO ¹⁵ EKO ERREGOSIAK BARAZKIEKIN (piperra, azenarioa eta porrua)
LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBAK ETA TOMATE ENTSALADA	LETXUGA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA	PIPERRADA (piper gorria, piper berdea eta tipula labeen eginda)	
EKO MELOIA	JOGURT⁷ NATURALA	LARANJA	EKO SAGARRA	EKO UDAREA
Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹
701 Kcal. 13,0% de Prot. 54% Hc. 33% de Lip.	719 Kcal. 14% de Prot. 54% Hc. 32% de Lip.	988 Kcal. 13,1% de Prot. 53,6% Hc. 33,3% de Lip.	687Kcal. 11% de Prot. 54,4% Hc. 34,6% de Lip.	694 Kcal. 13,5% de Prot. 54% Hc. 32,5% de Lip.
21	22	23	24	25
EKO AZENARIO FRESKOKO KREMA NAFAR JATORRI-IZENKO OLIOAREKIN	EGOSITAKO PATATA ENTSALADA (patata, letxuga, tomatea, artoa, atuna ⁴)	EKO BABARRUN GORRIAK ¹⁵ GUISATUAK BARAZKIEKIN (piperra eta porrua)	LEKAK ¹⁵ FRESKO EKO PATATA EGOSIA ETA BARATXURI FRIJITUEAREKIN	PASTA ¹ INTEGRALA TOMATE SALTSAREKIN ETA GAZTAREKIN ⁷
TXAHAL HARAGI FRESKOA ERREGOSIA BIRRINDUTAKO TOMATEAREKIN	ARRAIN TXURIA⁴ FRESKOA LABEAN EGINDA BARATXURI FRIJITUEKIN	OILASKO BULARKI FRESKOA PLANTXAN EGINDA	ARRAUTZA EGOSIAK ³ TOMATE SALTSAREKIN	ARRAIN URDIN⁴ FRESKOA ARRAUTZAZTATUA ^{1,3}
PATATA, TIPULA ETA PIPER GORRIA LABEAN EGINDA	MAHONESA	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBAK ETA TOMATE ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	LETXUGA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA
EKO SAGARRA	EKO UDAREA	JOGURT⁷ NATURALA	EKO MELOIA	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.	783Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 32% de Lip.	768Kcal 11% de Prot. 57% de Hc. 32% de Lip.	791Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.
28	29	30		
EKO DILISTAK ¹⁵ AZENARIOAREKIN GISATUAK	PORRUA FRESKO EKO PATATA EGOSIAREKIN SUEZTITUA	EKO KUIATXO FRESKOKO KREMA NAFAR JATORRI-IZENKO OLIOAREKIN		
EKO PATATA TORTILLA (Patata egosia eta arrautza ekologikoak) ³	ARRAIN TXURIA⁴ FRESKOA LABEAN EGINDA	INDIOILAR HARAGI FRESKOA ERREGOSIA BIRRINDUTAKO TOMATEAREKIN		
LETXUGA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	PATATA, TIPULA ETA PIPER GORRIA LABEAN EGINDA		
EKO UDAREA	JOGURT⁷ NATURALA	LARANJA		
Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹		
754Kcal 11% de Prot. 56% de Hc. 33% de Lip.	748Kcal 13% de Prot. 54% de Hc. 33% de Lip.	755Kcal 12% de Prot. 56% 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

aramark 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:

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

AFARIEN PROPOSAMENA

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
	1	2	3	4
				Arraina plantxan eginda piperrekin.
7	8	9	10	11
Patata eta kuiatxo tortilla.	Gazpatxo. Txahal xerra plantxan eginda.	Arraina papillote erara barazki eta limoiarekin.	Tomate entsalada atunarekin.	Oilasko eta barazki fajitak.
14	15	16	17	18
Arraina labean eginda patata eta barazkiekin.	Arrautza nahasiak cherry tomateekin eta kuiatxoarekin.	Entsalada berdea. Oilasko bularkia piperrekin.	Entsalada mistoa arrautza egosia eta atunarekin.	Arraina plantxan eginda pistoarekin.
21	22	23	24	25
Kuiatxo tortilla entsalada berdea eta cherry tomateekin.	Barazki krema. Indioilar bularkia plantxan eginda.	Entsalada mistoa arrautza egosia eta atunarekin.	Arraina plantxan eginda kuiatxoarekin.	Gazpatxo. Oilasko bularkia plantxan eginda.
28	29	30		
Oilasko izterra labean eginda barazkiekin.	Txanpiñoi tortilla entsalada berdearekin.	Arraina plantxan eginda piperrekin.		