

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
		1 EKO AZENARIO FRESKOKO KREMA NAFAR JATORRI-IZENENKO OLIOAREKIN	2 JAI EGUNA	3 JAI EGUNA
		ARRAIN URDIN ^{2,4} FRESKOA LABEAN EGINDA BARATXURI FRIJITUEKIN		
		LETXUGA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA		
		FRUTA EKO (UDAREA)		
		Ogi integrala ¹		
		759Kcal 12% de Prot. 56% de Hc. 32% de Lip.		
6	7	8	9	10
JAI EGUNA	JAI EGUNA	JAI EGUNA	JAI EGUNA	JAI EGUNA
13	14	15	16	17
PASTA ¹ INTEGRALA EGOSIA AZENARIOA, KUIATXOA ETA TOMATE SALTSAAREKIN	EKO BABARRUN TXURIAK ¹⁵ ERREGOSIAK BARAZKIEKIN (tipula eta piperra)	BORRAJA FRESKO EKO PATATA ETA AZENARIOAREKIN SALTATUA	EKO PORRU (porrua, patata eta azenarioa) FRESKOKO KREMA NAFAR JATORRI-IZENENKO OLIOAREKIN	BARAZKI FRESKO (azenarioa, porrua eta kuia) ETA OILASKO ZOPA FIDEOEKIN ¹
URDAIAZPIKO EKO TORTILLA (Arrautza ekologikoak eta urdaiazpikoa) ³	ARRAIN TXURIA ^{2,4} FRESKOA ARRAUTZAZTATUA ^{1,3}	OILASKO BULARKI FRESKOA PLANTXAN EGINDA BARATXURI ETA PERREXILAREKIN	TXITXIRIO ¹⁵ EKO ERREGOSIAK BARAZKIEKIN (tipula, porrua eta azenarioa)	ARRAIN URDIN ^{2,4} FRESKOA LABEAN EGINDA BARATXURI FRIJITUEKIN
LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	MAIONESA ^{3,6}	LETXUGA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA		LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBAK 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
845Kcal 12% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	762Kcal 12% de Prot. 54% de Hc. 34% de Lip.	753Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 32% de Lip.	743Kcal 11% de Prot. 56% de Hc. 33% de Lip.	768Kcal 11% de Prot. 57% de Hc. 32% de Lip.
20	21	22	23	24
EKO ZIAZERBA FRESKOKO KREMA NAFAR JATORRI-IZENENKO OLIOAREKIN	ARROZA INTEGRALA EKO EGOSIA TOMATE SALTSAAREKIN	EKO BABARRUN GORRIAK ¹⁵ GUISATUAK BARAZKIEKIN (piperra eta porrua)	EKO AZA FRESKOA PATATA EGOSIAREKIN SALTATUTA ETA BARATXURI FRIJITUEKIN	EKO BABARRUN TXURIAK ¹⁵ ERREGOSIAK BARAZKIEKIN (tipula eta piperra)
INDIOILAR HARAGI FRESKOA ERREGOSIA BIRRINDUTAKO TOMATEAREKIN	ARRAIN URDINA ^{2,4} FRESKOA LABEAN EGINDA	EKO PATATA TORTILLA (Patata egosia eta arrautza ekologikoak) ³	TXAHAL FRESKO BIRIBILKIA PLANTXAN EGINDA	ARRAIN TXURIA ^{2,4} FRESKOA ARRAUTZAZTATUA ^{1,3}
PATATA, TIPULA ETA PIPER GORRIA LABEAN EGINDA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	LETXUGA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA	PIPER SALTSA (piper gorria, piper berdea eta tipula labean eginda)	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBAK ETA TOMATE ENTSALADA
FRUTA EKO (UDAREA)	FRUTA EKO (SAGARRA)	JOGURT ⁷ NATURALA	FRUTA EKO (UDAREA)	LARANJA
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.	832Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 32% de Lip.	763Kcal 12% de Prot. 56% de Hc. 32% de Lip.	767Kcal 12% de Prot. 54% de Hc. 34% de Lip.
27	28	29	30	
ZERBA FRESKO EKO PATATA EGOSIAREKIN SALTATUA	EKO DILISTAK ¹⁵ AZENARIOAREKIN GISATUAK	PASTA ¹ INTEGRAL ENTSALADA (pasta, letxuga, tomatea, artoa eta olibak)	EKO AZENARIO FRESKOKO KREMA NAFAR JATORRI-IZENENKO OLIOAREKIN	
GAZTA, URDAIAZPIKO ETA EKO ARRAUTZANAHASKIA (Arrautza ekologikoak, gazta eta urdaiazpikoa) ^{3,7}	OILASKO IZTER FRESKOA LABEAN EGINDA	ARRAIN URDINA ^{2,4} FRESKOA LABEAN EGINDA	TXERRI BURUALDEKO HARAGI FRESKOA LABEAN EGINDA BERE ZUKUAREKIN	
LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBAK ETA TOMATE ENTSALADA	BARAZKIAK LABEAN EGINDA (kuiatxoa, azenarioa eta tipula)	LETXUGA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA	
FRUTA EKO (UDAREA)	JOGURT ⁷ NATURALA	LARANJA	FRUTA EKO (SAGARRA)	
Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	
762Kcal 12% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	768Kcal 11% de Prot. 57% de Hc. 32% de Lip.	845Kcal 12% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	758Kcal 13% de Prot. 54% de Hc. 33% de Lip.	

ALERGENOAK: 1.Glutendun zerealak 2.Krustazeoak 3.Arrautza 4.Arraina 5.Kakahueta 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.
- Arrain urdinak: Melba, Hegalaburra, Hegaluzea, Sardina, Izokin-antzeko amuarraina, Palometa, Faneca, Jurel.

AFARIEN PROPOSAMENA

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
2	3	1	2	3
		Arrautza nahasiak txanpiñoi eta kuiatxoarekin.		
6	7	8	9	10
13	14	15	16	17
Arrain plantxan eginda piperradarekin.	Barazki krema. Solomo xerrak plantxan eginda piperrekin.	Arraina papillote eran zitriko eta entsalada berdearekin.	Kuiatxo tortilla entsalada berdea eta cherry tomateekin.	Oilasko fajitak piperra eta tipularekin.
20	21	22	23	24
Patata tortilla entsaladarekin.	Indioilar bularkia plantxan eginda entsaladarekin.	Arraina labean eginda barazkiekin.	Txitxirio entsalada tomate cherry eta gazta freskoarekin.	Minipizzas de calabacín con tomate, jamon york y queso.
27	28	29	30	
Entsalada mistoa arrautza egosia eta atunarekin.	Arrautza nahaskia gari-zaizunekin.	Barazki krema. Indioilar bularkia plantxan eginda.	Arraina arrautzaztatua entsalada eta limoiarekin.	