

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA 1	OSTIRALA 2
			TXITXIRIO ¹⁵ ERREGOSIAK BARAZKIEKIN (piperra, azenarioa eta porrua)	KUIA KREMA
			TORTILLA FRANTSESA ³	ARROZ PAELLA (tipula, piperra, tomate) OILASKO BULARKIAREKIN
			SAGARRA EKO	MELOIA
			Ogi Integrala ¹	Ogi Integrala ¹
5	6	7	8	9
LEKA ¹⁵ SALTEATUAK PATATAREKIN	AZENARIO KREMA	BABARRUN TXURIAK ¹⁵ GISATUAK BARAZKIEKIN (piperra eta porrua)	BARAZKI KREMA	ILARRAK ¹⁵ PATATA EGOSIA
ARRAUTZA NAHASIAK YORK ETA GAZTAREKIN (Arrautza, york urdaiazpikoa eta gazta) ^{3,7}	TXERRI SOLOMO ADOBATUA PLANTXAN EGINDA	ARRAINA ⁴ ARRAUTZAZTATUA ^{1,3}	MAKARROIAK ¹ TOMATE SALTSA ETA SOJA TEXTURIZATUTAKO BOLOÑESAREKIN ¹⁵	OILASKO BULARKIA PLANTXAN EGINA
		LIMOIA		
UDAREA EKO	JOGURT ⁷ NATURALA	SAGARRA EKO	UDAREA EKO	SANDIA
Ogi Integrala ¹	Ogi Integrala ¹	Ogi Integrala ¹	Ogi Integrala ¹	Ogi Integrala ¹
12	13	14	15	16
JAI EGUNA	ARROZA EGOSIA TOMATE SALTSAKIN	ZERBA PATATAREKIN SUEZTITUA	BABARRUN GORRIAK ¹⁵ GISATUAK BARAZKIEKIN (piperra eta porrua)	PORRUAK PATATEKIN SUEZTITUAK
	INDIOILAR BULARKI PLANTXAN EGINDA	OILASKO IZTER LABEAN EGINA	PATATA TORTILLA (Arrautza eta patata egosia) ³	ARRAINA ⁴ LABEAN EGINA
	PIPERRADA (piper gorria, piper berdea eta tipula labean egina)			
	JOGURT ⁷ NATURALA	MELOIA	UDAREA EKO	LARANJA
	Ogi Integrala ¹	Ogi Integrala ¹	Ogi Integrala ¹	Ogi Integrala ¹
19	20	21	22	23
ESPIRALAK ¹ TOMATE SALTSA ETA GAZTA ⁷ BIRRINDUAREKIN	KUIA KREMA	TXITXIRIO ¹⁵ ERREGOSIAK BARAZKIEKIN (piperra, azenarioa eta porrua)	LEKA ¹⁵ SALTEATUAK PATATA ETA BARATXURI FRIJITUAREKIN	BARAZKI KREMA
TORTILLA FRANTSESA ³	TXAHAL HARAGI GISATUA TOMATE BIRRINDUAREKIN	INDIOILAR BULARKIA PLANTXAN EGINA	ALBONDIGA MISTOAK (txerria eta behia) TOMATE SALTSAKIN	ARRAINA ⁴ ARRAUTZAZTATUA ^{1,3}
	PATATA, TIPULA ETA PIPER GORRIA LABEAN EGINA		AZENARIO DADOAK, TIPULA ETA PIPER GORRIA LABEAN EGINA	
SAGARRA EKO	UDAREA EKO	JOGURT ⁷ NATURALA	SAGARRA EKO	SANDIA
Ogi Integrala ¹	Ogi Integrala ¹	Ogi Integrala ¹	Ogi Integrala ¹	Ogi Integrala ¹
26	27	28	29	30
AZENARIO KREMA	BABARRUN TXURIAK ¹⁵ GISATUAK BARAZKIEKIN (piperra eta porrua)	ARROZA KUIATXO, AZENARIO ETA TOMATE SALTSA	KUIATXO KREMA	PASTA ¹ TOMATE SALTSAKIN
OILASKO BULARKIA PLANTXAN EGINDA	ARRAINA ⁴ LABEAN EGINA	PATATA ETA URDAIAZPIKO TORTILLA (Arrautza egositako patata eta york urdaiazpikoa) ³	DILISTAK ¹⁵ AZENARIOAREKIN GISATUAK	INDIOILAR HARAGIA BIRRINDUTAKO TOMATEAREKIN EGOSIA
				PATATA, TIPULA ETA PIPER GORRIA LABEAN EGINA
UDAREA EKO	JOGURT ⁷ NATURALA	BANANA	SAGARRA EKO	LARANJA
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

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

AFARIEN PROPOSAMENA

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
			1	2
			Barazki krema. Indioilar bularkia plantxan eginda.	Oilasko izterra labean eginda barazkiekin.
5	6	7	8	9
Gazpatxo. Txahal xerra plantxan eginda.	Patata eta kuiatxo tortilla.	Tomate entsalada atunarekin.	Arraina papillote erara barazki eta limoiarekin.	Oilasko eta barazki fajitak.
12	13	14	15	16
	Arrautza nahasiak cherry tomateekin eta kuiatxoarekin.	Entsalada berdea. Oilasko bularkia piperrekin.	Entsalada mistoa arrautza egosia eta atunarekin.	Arraina plantxan eginda pistoarekin.
19	20	21	22	23
Barazki krema. Indioilar bularkia plantxan eginda.	Kuiatxo tortilla entsalada berdea eta cherry tomateekin.	Entsalada mistoa arrautza egosia eta atunarekin.	Arraina plantxan eginda kuiatxoarekin.	Gazpatxo. Oilasko bularkia plantxan eginda.
26	27	28	29	30
Txanpiñoi tortilla entsalada berdearekin.	Oilasko izterra labean eginda barazkiekin.	Arraina plantxan eginda piperrekin.	Barazki krema. Indioilar bularkia plantxan eginda.	Arraina plantxan entsaladarekin.