

|  |           |  |           |  |           |   |           |  |           |
|--|-----------|--|-----------|--|-----------|---|-----------|--|-----------|
| 518 Kcal 10,2g Prot 24,4g Lip 57,5g Hc   | <b>4</b>  | <b>765 Kcal 27,5g Prot 33,3g Lip 86,4g Hc</b>  | <b>5</b>  | 400 Kcal 5,3g Prot 20,7g Lip 42,1g Hc  | <b>6</b>  | 800 Kcal 57,5g Prot 39,5g Lip 43,9g Hc  | <b>7</b>  | 205 Kcal 3,6g Prot 3g Lip 35,9g Hc   | <b>8</b>  |
| Patata fresko gisatuak barazkiekin / Arrautza freskoen tortilla, gazta eta entsaladarekin.<br>Eko Stori sagar eta ogi integrala  |           | Borraja fresko eko patata freskoekin<br>Arroz eko integrala oilaskoa eta tomate-entsaladarekin<br>Azukre lakturalerik gabeko jogurt naturala |           | Pastako kodito integralak tomate saltsarekin<br>Lonjako arrain urdin freskoa hornigaiarekin<br>Eko laranja eta ogi integrala                           |           | Eko porru freskoen krema<br>Oilasko errearen izter freskoa bere zukuari sagar errearekin<br>Udare eta ogi integrala   |           | Iceberg letxuga entsalada freskoa, oliba, arrautza gogor eta OOB-reki<br>Eko dilistak, tipula, baratzuri eta barrengorriekin erregosiak<br>Eko Emeraldal sagar eta ogi integrala |           |
|  | <b>11</b> | 590 Kcal 12,9g Prot 39,2g Lip 41,2g Hc   | <b>12</b> | 1003 Kcal 59,4g Prot 49,8g Lip 70,9g   | <b>13</b> | 641 Kcal 33,4g Prot 24,5g Lip 63,5g Hc  | <b>14</b> | 428 Kcal 14,4g Prot 7,3g Lip 65,5g Hc  | <b>15</b> |
|  |           | Eko Txikoria freskoa baratxuri-frijituarekin salteatua<br>Arrautza freskoen -nahaskia<br>Eko Golden sagar eta ogi integrala                  |           | Eko babarrun zuriak piper berde eta tipularekin erregosiak<br>Lonjako arrain zuri freskoa hornigaiarekin<br>Azukre lakturalerik gabeko jogurt naturala |           | eko zerba freskoa patatekin<br>Indioilar freskoa erregosia, txerri tomateekin eta iceberg eta erromatar u<br>Eko Stori sagar eta ogi integrala                    |           | Eko txitxirioak, títula, kalabaza eta piper berdeekin<br>Lonjako arrain urdin freskoa hornigaiarekin<br>Eko laranja eta ogi integrala  |           |
| 534 Kcal 29,2g Prot 23,2g Lip 43,3g Hc   | <b>18</b> | 778 Kcal 38,9g Prot 40,5g Lip 59g Hc   | <b>19</b> | 229 Kcal 6,6g Prot 17g Lip 11,5g Hc  | <b>20</b> | 627 Kcal 49g Prot 31g Lip 33,2g Hc  | <b>21</b> | 767 Kcal 57,8g Prot 19,8g Lip 71,8g Hc   | <b>22</b> |
| Tomate-saltsarekin egositako espageti integralak<br>Behi orratz gisatua, patata azenario eta tipula lurrunetann<br>Udare eta ogi integrala   |           | Azenario fresko eko krema patata freskoarekin<br>Txerri-solomo freskoa, patata erreekin tipula-saltsan<br>Eko laranja eta ogi integrala      |           | Eko dilista egosiak tipularekin<br>Lonjako arrain urdin freskoa hornigaiarekin<br>Azukre lakturalerik gabeko jogurt naturala                           |           | Batavia letxuga entsalada, artoa, arrautza gogorra eta OOB-rekin<br>Oilasko xerra freskoa saltsan, porru tipula eta piper berdearekin<br>Banana eta ogi integrala |           | Babarrun gorri erregosia kalabazarekin<br>Legatz xerra tipula saltsan eta ilarrak tomate entsaladarekin<br>Eko Stori sagar eta ogi integrala                                     |           |
| 794 Kcal 27,5g Prot 54,9g Lip 43,7g Hc   | <b>25</b> | 457 Kcal 8,1g Prot 20,1g Lip 53,7g Hc  | <b>26</b> | 662 Kcal 45,4g Prot 13,7g Lip 72,4g Hc   | <b>27</b> | 436 Kcal 31,7g Prot 12,7g Lip 49g Hc  | <b>28</b> | 786 Kcal 33,1g Prot 37,3g Lip 68,4g Hc   | <b>29</b> |
| Eko Kalabazin eta kalabazarekin egositako arroz integrala<br>/ % 83 txerri-giharra duten saltxitxak urazak eta tomate-entsaladarekin<br>Azukre lakturalerik gabeko jogurt naturala |           | Eko kalabazin krema patatekin<br>Patata-tortilla arrautza freskoekin eko letxuga entsaladarekin<br>Eko laranja eta ogi integrala             |           | Eko babarrun zuriak barazkiekin<br>Lonjako arrain zuri freskoa hornigaiarekin<br>Eko Stori sagar eta ogi integrala                                     |           | eko zerba freskoa patatekin<br>Indioilar freskoa labean, laranja saltsa, patata, tipula eta kalabazinarekin<br>Mandarina eta ogi integrala                        |           | Letxuga entsalada erromatar freskoa, atun, olibak eta OOB-rekin<br>Eko txitxirioak azenarioekin, iceberg eta Batavia letxuga, Cherry tomateekin<br>Banana eta ogi integrala      |           |

**Hileroko informazio:**

-Lehen plateren tamaina 170 gramokoa izango da.

-Bigarren plateren tamaina 140-170 gramokoa izango da.

-Erabilitako gazta iodatua izango da beti.

-Entsaladak ontzeko olioak oliba-olio birjina estra izango da.

-Sukaldean, janaria prestatzeko olioak oliba-olioa izango da beti.

-Zerbitzatuko den edaria ura izango da.

-Menu hau 3 eta 12 urte bitarteko haurrentzat da.

-Kurtso honetan zerbitzatuko ditugun lonjako arrainak honako hauek izango dira:

- izokin
- bakailao
- papardo
- berdel
- muxar handi
- bakailao-apurrak