

721 Kcal 50g Prot 19,9g Lip 72,5g Hc	1	473 Kcal 30,4g Prot 22,8g Lip 33,2g Hc	2	599 Kcal 23,8g Prot 24,3g Lip 58,2g Hc	3	986 Kcal 60,6g Prot 60,6g Lip 44,2g Hc	4		
Dilista eko, piperrekin, tipularekin ,baratxuriek eta barrerorriekin gis Lonjako arrain zuri freskoa etxeko tomate-saltsan Mezclum, Batavia eta Iceberg urazak goarnizioa Sasoiko fruta ekologikoa eta ogi integrala ((1), (4))		Eko azenario fresko-krema,patata freskoekin gisatuak Txahal-xerra freskoa, azenarioa, tipula eta piper saltsan patata erreak labean goarnizioa Lacturale azukrerik gabeko jogurt naturala eta ogi integrala ((12), (1, 7))		Babarrun zuri Eko,tipularekin eta piper berdearekin gisatuak Lonjako arrain zuri freskoaren eta pataten galdaratxoa tomate-entsalada goarnizioa Sasoiko fruta eta ogi integrala ((12), (1))		Zerba fresko oihartzun erregosia baratxuriarekin eta piperbeltzarekin erregositako patatekin Oilasko-izter fresko erreka Erromatar eta Iceberg urazak, txerri-tomateekin goarnizioa Sasoiko fruta ekologikoa eta ogi integrala ((12), (1))			
794 Kcal 14,3g Prot 38,5g Lip 90,4g Hc	7	806 Kcal 53,6g Prot 30,3g Lip 71,6g Hc	8	655 Kcal 42,9g Prot 46,8g Lip 14,5g Hc	9	465 Kcal 24,6g Prot 14,9g Lip 49,6g Hc	10	732 Kcal 39,3g Prot 25,8g Lip 62,1g Hc	11
Azalore eko freskoa, gainerrea. Arroz integral egosia indioilar urdaiazpikoarekin eta tortillarekin tomate-entsalada goarnizioa Sasoiko fruta ekologikoa eta ogi integrala ((7), (1, 3, 6), (1))		Txitxirio eko boniatorekin gisatua Txerri solomo freskoa plantxan tomate saltsarekin eta piper gorriekin Mezclum, Batavia eta Iceberg urazak goarnizioa Sasoiko fruta ekologikoa eta ogi integrala ((1))		Eko erromatar fresko uraza-entsalada, atunarekin eta olibekin, OUBE -rekin onjako arrain zuri freskoa, Orio erara patata erreak labean goarnizioa Lacturale azukrerik gabeko jogurt naturala eta ogi integrala ((4, 12), (4), (12), (1, 7))		Borrajia eko fresko -krema Dilista oihartzun gisatuak kalabazinarekin Sasoiko fruta eta ogi integrala ((12), (1))		Espageti integral egosiak, tomate-saltsarekin. Arrain urdin freskoa lonjatik labera, piper tipularekin eta baratxuriarekin salteatuta Erromatar eta Iceberg urazak, txerri-tomateekin goarnizioa Sasoiko fruta ekologikoa eta ogi integrala ((1, 3, 6, 10), (4), (1))	
703 Kcal 40,3g Prot 46,6g Lip 28,2g Hc	14	648 Kcal 42,4g Prot 11,8g Lip 63,9g Hc	15	321 Kcal 35,1g Prot 42,2g Lip 69,6g Hc	16		17		18
Eko kuiatxo fresko-krema, patata freskoekin gisatua Oilasko fresko-xerra, azenario-saltsan tomate-entsalada goarnizioa Lacturale azukrerik gabeko jogurt naturala eta ogi integrala ((12), (1, 7))		Babarrun zuri Eko,tipularekin eta piper berdearekin gisatuak Lonjako arrain urdin freskoa hornigaiarekin Erromatar eta Iceberg urazak, txerri-tomateekin goarnizioa Sasoiko fruta ekologikoa eta ogi integrala ((4), (1))		Txikoria fresko oihartzuna patatekin, kalabazarekin eta maionesarekin indioilar fresko-erregosia, tipularekin eta piper gorri eta berdeekin Mezclum, Batavia eta Iceberg urazak goarnizioa Sasoiko fruta ekologikoa eta ogi integrala ((3, 6, 12), (12), (1))					
	21		22		23		24		25
525 Kcal 27,4g Prot 30,1g Lip 35,3g Hc	28	933 Kcal 22,1g Prot 9,5g Lip 118,6g Hc	29	762 Kcal 48,5g Prot 26,6g Lip 69,9g Hc	30				
Eko arroz integrala etxeko tomate saltsarekin eko arrautza freskoen patata-tortilla Mezclum, Batavia eta Iceberg urazak goarnizioa Lacturale azukrerik gabeko jogurt naturala eta ogi integrala ((1), (3, 12), (1, 7))		porru fresko eko-krema Eko arroz integral egosia, oilaskoarekin, piper berdeekin eta tipularekin Erromatar eta Iceberg urazak, txerri-tomateekin goarnizioa Sasoiko fruta ekologikoa eta ogi integrala ((12), (1))		Dilista eko tipularekin gisatuak Indioilar fresko-erregosia, erromatar urazarekin, Iceberg urazarekin eta tx tomate-entsalada goarnizioa Sasoiko fruta ekologikoa eta ogi integrala ((1), (12))					

Hileroko informazio:

-Lehen plateren tamaina 170 gramokoa izango da.
 -Bigarren plateren tamaina 140-170 gramokoa izango da.
 -Erabilitako gatza iodatua izango da beti.
 -Entsaladak ontzeko olio aliba-olio birjina estra izango da.
 -Sukaldean, janaria prestatzeko olio aliba-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

Sasoiko fruta

Udare
 Banana
 Mandarina
 Sandia
 Meloia
 Marrubiak

Sasoiko fruta ekologikoa

stori Stori sagar (ekologikoa)
 Golden sagar
 Esmeralda sagar
 laranja

INFORMACIÓN ALÉRGENOS

- | | |
|---------------|-----------------|
| 1. GLUTEN | 8. FRUTOS SECOS |
| 2. CRUSTÁCEOS | 9. APIO |
| 3. HUEVOS | 10. MOSTAZA |
| 4. PESCADO | 11. SÉSAMO |
| 5. CACAHUETES | 12. SULFITOS |
| 6. SOJA | 13. ALTRAMUCES |
| 7. LÁCTEOS | 14. MOLUSCOS |