

					1 679 Kcal 33,7g Prot 38,1g Lip 44,1g Hc 2				
					Azalore eko freskoa, gainerrea. Legatz xerra arrautzeztatua eta letxuga entsalada maionesa goarnizioa Sasoiko fruta ekologikoa eta ogi integrala (7) , (3 , 4) , (6) , (1)				
596 Kcal 37,7g Prot 25,8g Lip 51,1g Hc	5	580 Kcal 23,8g Prot 15,2g Lip 70,5g Hc	6	665 Kcal 41,7g Prot 47g Lip 17,2g Hc	7	386 Kcal 25,4g Prot 23,2g Lip 17,9g Hc	8	731 Kcal 42,4g Prot 28,3g Lip 48,2g Hc	9
Eko arroz integrala etxeko tomate saltsarekin txerri-solomo freskoa, perrexil eta baratxuri- saltsan Kuiatxo, tipula eta piper berde salteatuak goarnizioa Sasoiko fruta ekologikoa eta ogi integrala (1) , (12)		kuia fresko ekologiko crema Babarrun zuri Eko,tipularekin eta piper berdearekin gisatuak Sasoiko fruta ekologikoa eta ogi integrala (12) , (1)		Eko erromatar fresko uraza- entsalada, atunarekin eta olibekin, OOBE -rekin Lonjako arrain zuri freskoa,azenario,piper eta tipula -saltsan Erromatar eta Iceberg urazak, txerri- tomateekin goarnizioa Azukrerik gabeko Lacturale jogurt naturala eta ogi integrala (1) , (12) , (4) , (1)		Borrajaa fresko eko patata freskoekin oilasko-iztertxo freskoak tomate-entsalada goarnizioa Sasoiko fruta eta ogi integrala (12) , (1)		Txitxirio Eko,kuia, tipula eta piper berdeekin gisatuak Lonjako arrain urdin freskoa, labean. Mezclum, Batavia eta Iceberg urazak goarnizioa Sasoiko fruta ekologikoa eta ogi integrala (4) , (1)	
845 Kcal 27,4g Prot 44,1g Lip 80,6g Hc	12	523 Kcal 31,5g Prot 23,6g Lip 47,1g Hc	13	629 Kcal 28,6g Prot 32,3g Lip 38,2g Hc	14	547 Kcal 27,3g Prot 23,4g Lip 48,5g Hc	15	407 Kcal 16,7g Prot 22,9g Lip 32,7g Hc	16
Azalore eko freskoa, gainerrea. Eko arroz integral egosia,oilaskoarekin,piper berdeekin eta tipularekin Kuiatxo,tipula eta piper berde salteatuak goarnizioa Azukrerik gabeko Lacturale jogurt naturala eta ogi integrala (7) , (1)		Zerba eko freskoa, patatetin, baratxuriekien eta piperrautsarekin suezitua Indioilar fresko-xerra labean, laranja- saltsarekin Erromatar eta Iceberg urazak, txerri- tomateekin goarnizioa Sasoiko fruta ekologikoa eta ogi integrala (12) , (1)		Kodito integral egosiak, esne- gainarekin eta hirugiharrearekin lonjako arrain urdin freskoa hornigaiarekin tomate-entsalada goarnizioa Sasoiko fruta ekologikoa eta ogi integrala (1 , 3 , 6 , 7 , 12) , (4) , (1)		Romanesku fresko eko-krema sagararekin Dilista eko tipularekin gisatuak Sasoiko fruta eta ogi integrala (1)		Porrusalda(porru eta patata freskoak, azenario eko fresko gisatua) Arrautza freskoen -nahaskia Mezclum, Batavia eta Iceberg urazak goarnizioa Sasoiko fruta eta ogi integrala (12) , (3 , 4) , (1)	
822 Kcal 27,7g Prot 36,2g Lip 91,3g Hc	19	1066 Kcal 63,2g Prot 60,7g Lip 62,6g Hc	20	725 Kcal 55,1g Prot 23,1g Lip 42,4g Hc	21	508 Kcal 30g Prot 36,8g Lip 11,9g Hc	22	740 Kcal 25,3g Prot 27,9g Lip 84,1g Hc	23
arroz integral eko, azenario saltsan eko arrautza freskoen patata-tortilla Mezclum, Batavia eta Iceberg urazak goarnizioa Sasoiko fruta ekologikoa eta ogi integrala (1) , (3 , 12)		Txikoria fresko eko egosia, patatekin, kuiarekin eta maionesarekin Oilasko-izter fresko errea Mezclum, Batavia eta Iceberg urazak goarnizioa Sasoiko fruta ekologikoa eta ogi integrala (3 , 6 , 12) , (1)		Eko babarrun zuriak, piper berde eta gorriarekin,azenario eta tipularekin Lonjako arrain urdin freskoa, labean. Erromatar eta Iceberg urazak, txerri- tomateekin goarnizioa Azukrerik gabeko Lacturale jogurt naturala eta ogi integrala (4) , (7)		Eko brokoli freskoa baratxuri berdeekin salteatua Txahal-orratz fresko gisatua,azenario eta tipula saltsan Patata kubotan goarnizioa Sasoiko fruta eta ogi integrala (12) , (1)		Eko kuiatxo fresko-krema, patata freskoekin gisatua Txitxirio Eko azenarioarekin gisatua Sasoiko fruta ekologikoa eta ogi integrala (12) , (1)	
484 Kcal 22,4g Prot 28,7g Lip 31,9g Hc	26	574 Kcal 25,8g Prot 14,9g Lip 72,4g Hc	27	758 Kcal 38,4g Prot 20,5g Lip 97,1g Hc	28	571 Kcal 38,2g Prot 33,3g Lip 33,4g Hc	29	451 Kcal 26,6g Prot 33,8g Lip 8,6g Hc	30
fideo- eltzeko zopa Ur irakinetan egindako arrauzak Mezclum, Batavia eta Iceberg urazak goarnizioa Azukrerik gabeko Lacturale jogurt naturala eta ogi integrala (1 , 3 , 6 , 9 , 10) , (3) , (7)		Borrajaa eko fresko -krema Dilista eko kuiatxoarekin gisatuak Sasoiko fruta ekologikoa eta ogi integrala (12) , (1)		makarroi integral egosiak, tomatearekin Lonjako arrain zuri freskoa, labean. Mezclum, Batavia eta Iceberg urazak goarnizioa Sasoiko fruta ekologikoa eta ogi integrala (1 , 3 , 6 , 10) , (4) , (1)		Eko zerba freskoa baratxuriekien erregosia Indioilar -xerra freskoa, azenario, piper eta tipula saltsan, tomate-entsa Mezclum, Batavia eta Iceberg urazak goarnizioa Sasoiko fruta eta ogi integrala (12) , (1)		Erromatar uraza fresko eko entsalada, Artoa eta atunarekin, OOBE-rekin Llmanda-oilar, azenario, porru eta piperberde saltsan tomate-entsalada goarnizioa Sasoiko fruta eta ogi integrala (4) , (1)	

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

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 |