

-Lehen plateren tamaina 170 gramokoa izango da.  
 -Bigarren plateren tamaina 140-170 gramokoa izango da.  
 -Erabilitako gatza iodatua izango da beti.  
 -Entsaladak ontzeko olio 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-apurrrak

## Sasoiko fruta

Udare  
 Banana  
 Mandarina  
 Sandia  
 Meloia  
 Marrubiak

## Sasoiko fruta ekologikoa

stori Stori sagar (ekologikoa)  
 Golden sagar  
 Esmeralda sagar laranja

580 Kcal 23,8g Prot 15,2g Lip 70,5g Hc	4	406 Kcal 26,3g Prot 14,4g Lip 38,5g Hc	5	900 Kcal 45g Prot 44,7g Lip 75,7g Hc	6	688 Kcal 46,3g Prot 54,2g Lip 5,7g Hc	7	872 Kcal 52,9g Prot 31,2g Lip 62,9g Hc	8
Kuia fresko eko crema / Babarrun zuriak , piper berde eta gorriarekin, tipula eta azenarioarekin Ogi integrala eta sasoiko fruta eko ( (12) , (1) )		FIDEO- ELTZEKO ZOPA Oilasko-iztertxo freskoak Tomate-entsalada goarnizioa Ogi integrala eta sasoiko fruta eko ( (1 , 3 , 6 , 9 , 10) , (1) )		Kodito integral egosiak, esne-gain eta hirugiharrekin Lonjako arrain zuri freskoa, azenario, piper eta tipula -saltsan Patata kubotan goarnizioa Azukrerik gabeko Lacturale jogurt naturala eta ogi integrala ( (1 , 3 , 6 , 7 , 10 , 12) , (4) , (12) , (7) )		Erromatar uraza fresko eko entsalada , atunarekin, olibekin eta patatekin Txerri solomo freskoa baratxuri eta perrexil saltsarekin Iceberg, Batavia, Mezclum uraza-entsaladarekin goarnizioa Sasoiko fruta eta ogi integrala ( (4 , 12) , (12) , (1) )		Dilista eko, azenario eta porruekin gisatuak Lonjako arrain urdin freskoa, labean. Batavia eta Mezclum urazak, txerri-tomatearekin goarnizioa Ogi integrala eta sasoiko fruta eko ( (1) , (4) )	
663 Kcal 23,2g Prot 48,9g Lip 28,7g Hc	11	542 Kcal 36,7g Prot 21g Lip 50g Hc	12	462 Kcal 25,3g Prot 7,4g Lip 54,8g Hc	13	547 Kcal 27,3g Prot 23,4g Lip 48,5g Hc	14	438 Kcal 32,9g Prot 12,9g Lip 44,9g Hc	15
Azalore eko freskoa, bexamelarekin Arrautza fresko eko ur irakinetan egindak, pistoarekin Iceberg, Batavia, Mezclum uraza-entsaladarekin goarnizioa Azukrerik gabeko Lacturale jogurt naturala eta ogi integrala ( (7) , (3) )		Txitxirio eko, tipula, piper berde eta kuiarekin gisatuak Indioilar fresko-xerra labean, laranja-saltsarekin Tomate txerri, Iceberg eta erromatar uraza goarnizioa Ogi integrala eta sasoiko fruta eko ( (1) )		Arroz integral eko etxeko tomate saltsarekin Lonjako arrain urdin freskoa, tipula, piper eta azenario saltsan Tomate-entsalada goarnizioa Ogi integrala eta sasoiko fruta eko ( (1) , (4) )		Romanesku fresko eko-krema sagararekin Dilista eko, azenario eta porruekin gisatuak Sasoiko fruta eta ogi integrala ( (1) )		Porrusalda (porru freskoak, azenario fresko eko eta patatak eltzekaria) Legatza etxeko tomatearekin Arroz zuria goarnizioa Sasoiko fruta eta ogi integrala ( (12) , (4) , (1) )	
822 Kcal 27,7g Prot 36,2g Lip 91,3g Hc	18	885 Kcal 60,3g Prot 51,7g Lip 40,4g Hc	19	725 Kcal 55,1g Prot 23,1g Lip 42,4g Hc	20	508 Kcal 30g Prot 36,8g Lip 11,9g Hc	21	740 Kcal 25,3g Prot 27,9g Lip 84,1g Hc	22
Arroz eko integrala azenario saltsan Arrautza eko freskoen patata-tortilla Iceberg, Batavia, Mezclum uraza-entsaladarekin goarnizioa Ogi integrala eta sasoiko fruta eko ( (1) , (3 , 12) )		Borrajia fresko eko patata freskoekin Oilasko fresko izterra, errea Iceberg, Batavia, Mezclum uraza-entsaladarekin goarnizioa Ogi integrala eta sasoiko fruta eko ( (12) , (1) )		Eko babarrun zuriak, piper berde eta gorriarekin, azenario eta tipularekin Lonjako arrain urdin freskoa, labean. Tomate txerri, Iceberg eta erromatar uraza goarnizioa Azukrerik gabeko Lacturale jogurt naturala eta ogi integrala ( (4) , (7) )		Brokoli fresko eko baratxuri freskoekin salteatua Txahal-orratz fresko gisatua, azenario eta tipula saltsan Patata kubotan goarnizioa Sasoiko fruta eta ogi integrala ( (12) , (1) )		Kuiatxo fresko eko -krema patata freskoekin gisatuak Txitxirio Eko azenarioarekin gisatua Ogi integrala eta sasoiko fruta eko ( (12) , (1) )	
430 Kcal 22,2g Prot 27,4g Lip 23,1g Hc	25	681 Kcal 39,4g Prot 33,3g Lip 56,2g Hc	26	738 Kcal 38,4g Prot 20,5g Lip 92,1g Hc	27	692 Kcal 28,9g Prot 26,1g Lip 76,8g Hc	28	727 Kcal 20,7g Prot 71,1g Lip 1,1g Hc	29
FIDEO- ELTZEKO ZOPA Arrautza eko fresko - nahaskia, atunarekin Tomate-entsalada goarnizioa Azukrerik gabeko Lacturale jogurt naturala eta ogi integrala ( (1 , 3 , 6 , 9 , 10) , (3 , 4) , (7) )		Eko zerba freskoa baratxuriek erregosia / Indioilar fresko xerra, azenario, piper eta tipula saltsan Iceberg, Batavia, Mezclum uraza-entsaladarekin goarnizioa Ogi integrala eta sasoiko fruta eko ( (12) , (1) )		MAKARROI INTEGRAL EGOSIAK, TOMATEAREKIN Lonjako arrain zuri freskoa, labean. Iceberg, Batavia, Mezclum uraza-entsaladarekin goarnizioa Ogi integrala eta sasoiko fruta eko ( (1 , 3 , 6 , 10) , (4) , (1) )		Txikoria fresko eko crema, patatekin eta azenarioekin Dilista eko kuiatxoarekin gisatuak Sasoiko fruta eta ogi integrala ( (12) , (1) )		**Ensalada de lechuga romana fresca ecológica con maíz atun y AOVE Saltxitxak % 83 txerri-giharra labean Patata kubotan goarnizioa Sasoiko fruta eta ogi integrala ( (4) , (7 , 12) , (12) , (1) )	

## INFORMACIÓN ALÉRGENOS

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