

Astelehena	Astearta	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
2826 Kcal 86,2g Prot 70,4g Lip 421,9g Hc 1 Eko arroz integral egosia,kuia eta kuiatxorekin salteatuak Arrautza freskoen tortilla,tipula eta kuiatxorekin Iceberg, Batavia, Mezclum uraza-entsaladarekin goarnizioa Sasoiko fruta eta ogi integrala (1 , 3)	781 Kcal 38,4g Prot 44,3g Lip 48,3g Hc 2 Aza freskoa patatekin salteatua baratxuri olio-errearekin Oilasko-xerra freskoa, patata erreekin tipula-saltsan. Tomate txerri, Iceberg eta erromatar uraza goarnizioa Ogi integrala eta sasoiko fruta eko (12 , 1)	550 Kcal 23,9g Prot 11,5g Lip 71,5g Hc 3 / Babarrun zuriak , piper berde eta gorriarekin, tipula eta azenarioarekin Lonjako arrain urdin freskoa, tipula, piper eta azenario saltsan Iceberg, Batavia, Mezclum uraza-entsaladarekin goarnizioa Ogi integrala eta sasoiko fruta eko (4 , 1)	2873 Kcal 93,1g Prot 50,6g Lip 468,9g Hc 4 Kuia fresko eko crema Eko arrautza freskoen tortilla, kuiatxorekin, tipularekin eta piperrekin. Kuiatxo, tipula eta piper berde salteatuak goarnizioa Lacturale azukrerik gabeko jogurt naturala eta ogi integrala (12 , 1 , 3 , 4 , 6 , 10 , 7)	640 Kcal 16,6g Prot 44,6g Lip 37,9g Hc 5 Erromatar uraza fresko eko entsalada , atunarekin, olibekin eta patatekin Lonjako arrain zuri freskoa, errea, baratxuri eta perrexil xehatuekin maionesa goarnizioa Ogi integrala eta sasoiko fruta eko (4 , 12 , 3 , 6 , 1)
522 Kcal 14,1g Prot 29,3g Lip 44,9g Hc 8 Porru fresko eko-krema Arrautza eko freskoen tortilla patata eta kuiatxorekin Batavia eta Mezclum urazak, txerri-tomateekin goarnizioa Ogi integrala eta sasoiko fruta eko (12 , 3 , 1)	1113 Kcal 77,9g Prot 52,5g Lip 70,1g Hc 9 Dilista eko, azenario eta porruarekin gisatuek Oilasko fresko izterra, errea Tomate-entsalada goarnizioa Ogi integrala eta sasoiko fruta eko (1)	2655 Kcal 80,6g Prot 53,1g Lip 423,1g 10 Azenario fresko eko- crema, patata fresko gisatuekin Lonjako arrain zuri freskoa, Orio erara Arroz zuria goarnizioa Lacturale azukrerik gabeko jogurt naturala eta ogi integrala (12 , 4 , 1 , 7)	2645 Kcal 82,7g Prot 63,1g Lip 398,9g Hc 11 Erromatar uraza eko fresko-entsalada, arto eta atunarekin, OOB-rekin Txerri solomo fresko ogi-birrinetan pasatua Patata erreak labean goarnizioa Sasoiko fruta eta ogi integrala (4 , 1 , 3 , 12)	703 Kcal 46g Prot 17,9g Lip 72,5g Hc 12 Babarrun gorri erregosia kalabazarekin Llmanda-oilar, azenario, porru eta piperberde saltsan Iceberg, Batavia, Mezclum uraza-entsaladarekin goarnizioa Ogi integrala eta sasoiko fruta eko (4 , 1)
2784 Kcal 90g Prot 42,8g Lip 469,6g Hc 15 Makarroi integral egosiak, txorizoarekin eta etxeko tomate saltsarekin Oilasko-nuggets-ak patata frijutuekin banilla arrautzesne eta ogi integrala (1 , 3 , 6 , 7 , 10 , 9)	578 Kcal 31,1g Prot 23,6g Lip 53,1g Hc 16 Kuia fresko eko crema Indioilar fresko erregosia tipula azenarioarekin eta piper berdearekin Tomate-entsalada goarnizioa Ogi integrala eta sasoiko fruta eko (12 , 1)	589 Kcal 22,9g Prot 19,2g Lip 66g Hc 17 Eko babarrun zuriak, piper berde eta gorriarekin, azenario eta tipularekin Lonjako arrain urdin freskoa, labean. Iceberg, Batavia, Mezclum uraza-entsaladarekin goarnizioa Ogi integrala eta sasoiko fruta eko (4 , 1)	2962 Kcal 94,5g Prot 72,8g Lip 443,4g Hc 18 Erromatar uraza eko fresko-entsalada, arto eta atunarekin, OOB-rekin Oilasko papar freskoa, patatekin labean enpanatua Kuiatxo, tipula eta piper berde salteatuak goarnizioa Sasoiko fruta eta ogi integrala (4 , 1 , 3)	19
22	23	24	25	26
29	30			

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
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