

ASTELEHENA					ASTEARTEA					ASTEAZKENA					OSTEGUNA					OSTIRALA				
					1	Kcal	HC	Lip	Prot	2	Kcal	HC	Lip	Prot	3	Kcal	HC	Lip	Prot	4	Kcal	HC	Lip	Prot
						578	81,2	21,2	15,1		716	105,0	18,4	31,0		888	119,4	31,2	30,8		858	124,5	26,3	31,6
					- Barazki purea (12) - Frantziar tortila (3) - Fruta - Bihi osoko ogia (1)					- Espagetiak tomatearekin (1,T3,T6,T10) - Legatz xerra erromatar erara piper gorriekin (1,3,4,12,T6,T10) - Jogurta (7) - Ogia (1)					- Dilistak barazkiekin (12,T1) - Kroketa urdaiazpiko egosi eta letxugarekin (1,6,7,T2,T3,T4,T5,T8,T9,T10,T11,T13,T14) - Fruta - Ogia (1)					- Arroza tomatearekin - Indiolar erregosia barazkiekin (T12) - Fruta - Ogia (1)				
7	Kcal	HC	Lip	Prot	8	Kcal	HC	Lip	Prot	9	Kcal	HC	Lip	Prot	10	Kcal	HC	Lip	Prot	11	Kcal	HC	Lip	Prot
	667	111,6	16,7	16,4		598	96,6	12,4	22,9		619	103,0	12,8	23,0		749	109,5	20,2	28,9		767	116,2	30,4	34,7
- Barazki purea (12) - San jakoboa letxugarekin (1,6,7,T2,T3,T4,T5,T8,T9,T10,T11,T13,T14) - Fruta - Ogia (1)					- Dilistak barazkiekin (12,T1) - Patata tortila letxugarekin (3) - Fruta - Bihi osoko ogia (1)					- Garbantzuak barazkiekin (12) - Eltzezo zopa (1,T3,T6,T10) - Fruta - Ogia (1)					♥ - Porrusalda purea (12) - Bakailaoa erromatar erara piper gorriekin (1,3,4,12,T6,T10) - Jogurta (7) - Bihi osoko ogia (1)					- Arroz integrala tomatearekin - Oliako erregosia barazkiekin (T12) - Fruta - Ogia (1)				
14	Kcal	HC	Lip	Prot	15	Kcal	HC	Lip	Prot	16	Kcal	HC	Lip	Prot	17	Kcal	HC	Lip	Prot	18	Kcal	HC	Lip	Prot
	666	92,5	20,7	27,5		758	88,8	30,6	32,1		823	140,4	17,2	25,1		507	73,7	10,6	29,4		659	99,2	16,7	27,1
- Dilistak barazkiekin (12,T1) - Urdaiazpiko egosi tortila letxuga, tomate eta artoarekin (3) - Fruta - Ogia (1)					- Kalabaza eta azenario krema (12) - Hegazti albondigak (1,3,12,T6,T10) - Fruta - Bihi osoko ogia (1)					- Arroza tomatearekin - Indaba gorriak barazkiekin (12) - Jogurta (7) - Ogia (1)					♥ - Patatak saltsa berdean (4,12) - Oliako izartxo erreak letxugarekin - Fruta - Bihi osoko ogia (1)					- Makarroi integralak tomatearekin (1,T3,T6,T10) - Legatz xerra erromatar erara letxugarekin (1,3,4,T6,T10) - Fruta - Ogia (1)				
21	Kcal	HC	Lip	Prot	22	Kcal	HC	Lip	Prot	23	Kcal	HC	Lip	Prot	24	Kcal	HC	Lip	Prot	25	Kcal	HC	Lip	Prot
	726	96,4	23,2	30,7		623	77,3	21,4	31,0		641	98,0	14,7	25,6		674	92,7	20,4	30,0		739	135,3	10,6	24,2
- Kalabazin ekologiko krema (12) - Indiolar erregosia saltsa horixkan (1) - Fruta - Ogia (1)					♥ - Patatak errioxar erara (12) - Txerri xerratxoak gazta saltsan (7) - Fruta - Bihi osoko ogia (1)					- Indaba gorriak barazkiekin (12) - Patata tortila letxugarekin (3) - Jogurta (7) - Ogia (1)					- Kodito gainerak (1,7,T3,T6,T10) - Izokin xerra laban eginda ali-oli saltsarekin (4) - Fruta - Bihi osoko ogia (1)					- Arroz integrala tomatearekin - Dilistak barazkiekin (12,T1) - Fruta - Ogia (1)				
28	Kcal	HC	Lip	Prot	29	Kcal	HC	Lip	Prot	30	Kcal	HC	Lip	Prot										
	893	116,2	34,7	27,5		645	90,8	16,4	33,8		684	83,9	25,3	26,9										
- Makarroi integralak tomatearekin (1,T3,T6,T10) - Behiki eta txerri albondigak jardineria saltsan (1,6,T12) - Fruta - Ogia (1)					- Garbantzuak barazkiekin (12) - Txerri solomo ontzutua plantxan entsaladarekin - Fruta - Bihi osoko ogia (1)					- Barazki menestra (12) - Arrautza nahasiak patata eta urdaiazpiko egosiarekin (3,6) - Jogurta (7) - Ogia (1)														



Kcal: Energía Kcal
HC: Hidratos de carbono gr.
Lip: Lípidos gr.
Prot: Proteínas gr.



Hurbileko produktuekin
prestatu diren
platerak adierazten ditu: karbono-
aztarna gutxiago
eta itzulera ekonomiko handiagoa.



Adierazi **produktu ekologiko** ziurtatuak edo
jatorri agroekologikoko produktuak
dituzten platerak eta egunak.

(1)GLUTEN (2)CRUSTACEOS (3)HUEVO (4)PESCADO (5)CACAHUETE (6)SOJA (7)LECHE (8)FRUTOS DE CASCARA (9)APIO (10)MOSTAZA (11)SESAMO
(12)SULFITOS (13)ALTRAMUCES (14)MOLUSCOS (T)TRAZAS

BAZKARIAN HARTUTAKO JAKIAK

AFALTZEKO GOMENDIOAK

Arroza, orekia, patata edo lekaleak	Barazki edo ortuari gordin edo prestatuak
Barazkiak	Arroza, orekia edo patatak
Haragiak	Arraina edo arrautzak
Arrainak	Haragia edo arrautza
Arrautza	Arraina edo haragia
Fruta	Esnekia edo fruta
Esnekia	Fruta

www.gastronomiabaska.com