

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
			1	2
			Kcal 764 HC 118,9 Lip 18,5 Prot 30,2	Kcal 668 HC 118,1 Lip 9,6 Prot 25,4
			- Arroza tomatearekin - Abadira xerra erromatar erara letxugarekin (1,3,4,T6,T10) - Fruta - Bihi osoko ogia (1)	- Barazki purea (12) - Dilistak barazkiekin (12,T1) - Fruta - Ogia (1)
5	6	7	8	9
Kcal 604 HC 98,9 Lip 15,2 Prot 14,9	Kcal 757 HC 111,9 Lip 32,0 Prot 36,2	Kcal 806 HC 110,0 Lip 29,5 Prot 21,8	Kcal 709 HC 104,7 Lip 17,7 Prot 31,9	Kcal 762 HC 116,7 Lip 18,0 Prot 32,8
- Barazki purea (12) - Patata tortila letxugarekin (3) - Fruta - Ogia (1)	- Arroz Integrala - Oilasko erregosia barazkiekin (12) - Fruta - Bihi osoko ogia (1)	♥ - Patatak errioxar erara (12) - Kroketa letxugarekin (1,7,T2,T3,T4,T5,T6,T8,T9,T10,T11,T13,T14) - Jogurta (7) - Ogia (1)	- Herriko patata entsalada (3,4,12) - Indaba zuriak barazkiekin (12) - Fruta - Ogia (1)	- Espagetiak tomatearekin (1,T3,T6,T10) - Legatz xerra saltsa berdean liz entsaladarekin (1,4,12,T6,T10) - Fruta - Ogia (1)
12	13	14	15	16
	Kcal 705 HC 92,4 Lip 22,7 Prot 32,6	Kcal 939 HC 122,8 Lip 34,9 Prot 32,4	Kcal 700 HC 115,8 Lip 13,8 Prot 27,7	Kcal 728 HC 112,7 Lip 14,4 Prot 35,1
	- Dilistak barazkiekin (12,T1) - Gazta tortila letxuga, azenarioa eta artoarekin (3,7) - Fruta - Bihi osoko ogia (1)	- Arroza tomatearekin - Izokin xerra laban eginda ali-oli saltsarekin (3,4,6) - Jogurta (7) - Ogia (1)	- Garbantzuak barazkiekin (12) - Eltzeko zopa (1,T3,T6,T10) - Fruta - Bihi osoko ogia (1)	- Makarroi integralak tomatearekin (1,T3,T6,T10) - Oilasko izartxo erreak letxugarekin (12) - Fruta - Ogia (1)
19	20	21	22	23
Kcal 659 HC 106,7 Lip 12,8 Prot 27,0	Kcal 637 HC 75,0 Lip 35,8 Prot 34,0	Kcal 750 HC 114,9 Lip 20,7 Prot 24,2	Kcal 608 HC 75,4 Lip 18,8 Prot 33,4	Kcal 896 HC 127,4 Lip 26,2 Prot 35,4
- Dilistak barazkiekin (12,T1) - Patata tortila letxugarekin (3) - Fruta - Ogia (1)	- Leka suezituak (7,12,T6) - Oilasko erregosia barazkiekin (12) - Fruta - Bihi osoko ogia (1)	- Arroz Integrala - Txipirolak bere tintan (1,14,T2,T4,T6,T7,T9,T10,T12) - Jogurta (7) - Ogia (1)	- Brokoli (12) - Txerri solomo ontzutu birrineztatu letxugarekin (1,3,T6,T10) - Fruta - Bihi osoko ogia (1)	- Errusiar entsalada (3,4,6,12) - Indaba gorriak barazkiekin (12) - Fruta - Ogia (1)
26	27	28	29	30
Kcal 841 HC 125,5 Lip 29,0 Prot 20,4	Kcal 620 HC 88,5 Lip 9,9 Prot 43,9	Kcal 637 HC 76,5 Lip 21,7 Prot 31,2	Kcal 850 HC 112,4 Lip 27,3 Prot 36,5	Kcal 713 HC 106,0 Lip 17,5 Prot 31,6
- Arroza tomatearekin - Urdaiazpiko egosi tortila letxuga, tomate eta artoarekin (3) - Fruta - Ogia (1)	- Indaba zuriak barazkiekin (12) - Oilasko iztar errea liz entsaladarekin (12) - Fruta - Bihi osoko ogia (1)	- Leka suezituak (7,12,T6) - Legatz xerra erromatar erara letxugarekin (1,3,4,T6,T10) - Jogurta (7) - Ogia (1)	- Makarroi integralak tomatearekin (1,T3,T6,T10) - Burualdeko txerri xerra saltsan barazkiekin (12) - Fruta - Bihi osoko ogia (1)	- Herriko patata entsalada (3,4,12) - Dilistak barazkiekin (12,T1) - Fruta - 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	→	Esneklia edo fruta
Esneklia	→	Fruta

www.gastronomiabaska.com