

ASTELEHENA					ASTEARTEA					ASTEAZKENA					OSTEGUNA					OSTIRALA				
7					8	Kcal	HC	Lip	Prot	9	Kcal	HC	Lip	Prot	10	Kcal	HC	Lip	Prot	11	Kcal	HC	Lip	Prot
						585	94,5	12,2	22,4		690	122,7	11,5	23,0		630	80,4	22,3	25,3		807	138,3	19,8	17,5
					- Dilistak barazkiekin - Patata tortila letxugarekin - Fruta - Bihi osoko ogia					- Makarroi salteatuak - Garbantzuak barazkiekin - Fruta - Ogia					♥ - Porrusalda purean - Bakailaoa erromatar erara piper gorriekin - Jogurta - Bihi osoko ogia					- Arroz integrala tomatearekin - Bilaroi arrautzak letxugarekin - Fruta - Ogia				
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
	702	88,4	28,0	24,4		674	97,5	25,9	12,4		775	137,5	13,1	25,0		666	93,9	25,2	14,9		690	98,4	20,6	27,1
- Dilistak barazkiekin - Frantziar tortila letxugarekin - Fruta - Ogia					- Kalabaza eta azenario krema - Barazki hanburgesa piper gorriekin - Fruta - Bihi osoko ogia					- Arroz zuria tomatearekin - Indaba gorriak barazkiekin - Jogurta - Ogia					♥ - Patatak saltsa berdean - Atun enpanadillak letxugarekin - Fruta - Bihi osoko ogia					- Makarroi integralak tomatearekin - Legatz xerra erromatar erara letxugarekin - Fruta - Ogia				
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
	668	97,5	21,8	19,9		625	80,6	21,8	26,2		655	100,7	14,8	25,9		747	92,7	28,8	29,6		726	130,7	11,9	23,1
- Kalabazin krema - Legatz ziriak letxugarekin - Fruta - Ogia					♥ - Porrusalda - Arrautzak tomatearekin - Fruta - Bihi osoko ogia					- Indaba gorriak barazkiekin - Patata tortila letxugarekin - Jogurta - Ogia					- Kodito zuriak tomatearekin - Izokin xerra laban eginda limoiarekin - Fruta - Bihi osoko ogia					- Arroz integrala tomatearekin - Dilistak barazkiekin - Fruta - Ogia				
28	Kcal	HC	Lip	Prot	29	Kcal	HC	Lip	Prot	30	Kcal	HC	Lip	Prot										
	837	122,9	30,7	16,3		784	113,4	25,3	24,1		665	78,8	25,5	26,8										
- Makarroi integralak tomatearekin - Barazki ziriak piper berdeekin - Fruta - Ogia					- Garbantzuak barazkiekin - Bakailao kroketa letxugarekin - Fruta - Bihi osoko ogia					- Barazki menestra ♥ - Arrautza frijituak patatekin - Jogurta - Ogia														



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.

BAZKARIAN HARTUTAKO JAKIAK

AFALTZEKO GOMENDIOAK

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

www.gastronomiabaska.com