

ASTELEHENA					ASTEARTEA					ASTEAZKENA					OSTEGUNA					OSTIRALA									
										1					2					3									
										Kcal HC Lip Prot 670 78,9 18,3 38,4																			
										<ul style="list-style-type: none"> - Garbantuak barazkiekin - Oilasko bularkiak saltsa horixkan - Jogurta - Bihi osoko ogia 																			
6					7					8					9					10									
Kcal HC Lip Prot 578 86,0 12,6 29,1					Kcal HC Lip Prot 822 109,3 26,2 29,8					Kcal HC Lip Prot 961 111,4 43,7 30,2					Kcal HC Lip Prot 597 83,1 12,6 32,7														
<ul style="list-style-type: none"> - Barazki purea ogi txigortuekin - Oilasko iztar errea leka, azenario eta patatekin - Fruta - Bihi osoko ogia 					<ul style="list-style-type: none"> - Indaba gorriak barazkiekin - Kroketak urdaiazpiko egosi eta liz entsaladarekin - Jogurta - Ogia 					<ul style="list-style-type: none"> - Arroza saltxitxa eta txorizoarekin - Txorizo nahaskia - Fruta - Bihi osoko ogia 					<ul style="list-style-type: none"> - Dilistak barazkiekin - Legatz xerra erromatar erara letxugarekin - Fruta - Ogia 														
13					14					15					16					17									
Kcal HC Lip Prot 692 101,7 23,0 16,9					Kcal HC Lip Prot 590 89,0 12,9 22,5					Kcal HC Lip Prot 713 107,5 17,4 27,9					Kcal HC Lip Prot 588 88,1 13,9 21,7					Kcal HC Lip Prot 778 116,9 31,2 35,5									
<ul style="list-style-type: none"> - Leka suetzituak - Barazki purea - San jakoboa pistoarekin - Fruta - Ogia 					<ul style="list-style-type: none"> - Dilistak barazkiekin - Patata tortila letxugarekin - Fruta - Bihi osoko ogia 					<ul style="list-style-type: none"> ♥ - Porrusalda purea - Bakailaoa saltsa berdean - Jogurta - Ogia 					<ul style="list-style-type: none"> - Garbantuak barazkiekin - Eltzeko zopa - Fruta - Bihi osoko ogia 					<ul style="list-style-type: none"> - Arroz integrala tomatearekin - Oilasko erregosia barazkiekin - Fruta - Ogia 									
20					21					22					23					24									
Kcal HC Lip Prot 657 84,9 21,1 27,2					Kcal HC Lip Prot 771 88,3 32,0 32,1					Kcal HC Lip Prot 846 136,2 18,6 24,6					Kcal HC Lip Prot 507 72,7 11,1 29,4					Kcal HC Lip Prot 667 98,6 17,8 27,6									
<ul style="list-style-type: none"> - Dilistak barazkiekin - Urdaiazpiko egosi tortila letxuga, tomate eta artoarekin - Fruta - Ogia 					<ul style="list-style-type: none"> - Kalabaza eta azenario krema - Hegazti albondigak - Fruta - Bihi osoko ogia 					<ul style="list-style-type: none"> - Indaba zuriak barazkiekin - Arroza tomatearekin - Jogurta - Ogia 					<ul style="list-style-type: none"> ♥ - Patatak saltsa berdean - Oilasko iztarto erreak letxugarekin - Fruta - Bihi osoko ogia 					<ul style="list-style-type: none"> - Makarroiak tomatearekin - Legatz xerra erromatar erara letxugarekin - Fruta - Ogia 									
27					28					29					30														
Kcal HC Lip Prot 737 96,5 24,2 30,7					Kcal HC Lip Prot 686 93,0 19,1 35,2					Kcal HC Lip Prot 645 94,8 15,1 24,5					Kcal HC Lip Prot 865 110,6 33,7 30,5														
<ul style="list-style-type: none"> - Kalabazin ekologiko krema - Indoiolar erregosia saltsa horixkan - Fruta - Ogia 					<ul style="list-style-type: none"> - Kodito gainerreak - Txerri xerratxoak gazta saltsan - Fruta - Bihi osoko ogia 					<ul style="list-style-type: none"> - Indaba gorriak barazkiekin - Patata tortila letxugarekin - Jogurta - Ogia 					<ul style="list-style-type: none"> - Hiru gutuziako arroza - Izokin xerra laban eginda ali-oli saltsarekin - Fruta - Bihi osoko 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	→	Esnekia edo fruta
Esnekia	→	Fruta

