

ASTELEHENA					ASTEARTEA					ASTEAZKENA					OSTEGUNA					OSTIRALA				
<b>1</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>2</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>3</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>4</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>5</b>	Kcal	HC	Lip	Prot
	843	123,0	29,9	20,8		576	79,6	10,0	35,6		640	77,7	22,8	27,8		781	96,5	27,9	34,2		611	77,0	15,6	35,5
- Arroza tomatearekin - Urdaiazpiko egosi tortila letxuga, tomate eta artoarekin - Fruta - Ogia					- Indaba zuriak barazkiekin - Oilasko iztar errea liz entsaladarekin - Fruta - Ogia					- Leka sueztituak - Legatz xerra erromatar erara piper gorriekin - Jogurta - Ogia					- Makarroi integralak tomatearekin - Burualdeko txerri xerra saltsan barazkienkin - Fruta - Bihi osoko ogia					- <b>Indioilar bularkiak plantxan saltsa leunean</b> - Dilistak barazkiekin - Fruta - Bihi osoko ogia				
<b>8</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>9</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>10</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>11</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>12</b>	Kcal	HC	Lip	Prot
	782	96,6	33,8	21,3		582	89,8	12,9	20,7		628	88,5	15,9	24,9		875	124,5	25,1	36,5		744	110,0	30,9	34,4
- Kalabazin krema - Behiki eta txerri hanburgesa plantxan barazki salteatuekin - Fruta - Ogia					- Indaba gorriak barazkiekin - Patata tortila letxugarekin - Fruta - Bihi osoko ogia					- Garbantzuak barazkiekin - Eltzeko zopa - Jogurta - Bihi osoko ogia					- Makarroiak bolognar erara - Papardo birrineztatua piperrekin - Fruta - Ogia					- Arroz Integrala - Oilasko erregosia barazkiekin - Fruta - Ogia				
<b>15</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>16</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>17</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>18</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>19</b>	Kcal	HC	Lip	Prot
	685	84,1	24,4	31,9		619	106,3	10,6	19,6		696	96,2	19,2	30,9		825	86,7	35,1	34,5		3054	405,6	118,5	90,1
♥ - Patatak errioxar erara - Indioilar erregosia barazkiekin - Fruta - Ogia					- Barazki purea ogi txigortuekin - Indaba gorriak barazkiekin - Fruta - Ogia					- Espageti integralak tomatearekin - Legatz xerra erromatar erara letxugarekin - Jogurta - Bihi osoko ogia					- Dilistak barazkiekin - Txorizo nahaskia - Fruta - Ogia					- Arroza tomatearekin - Pizza - Izozkia - Ogia				



Kcal: Energia 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

