

ASTELEHENA					ASTEARTEA					ASTEAZKENA					OSTEGUNA					OSTIRALA				
2	Kcal	HC	Lip	Prot	3	Kcal	HC	Lip	Prot	4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot	6	Kcal	HC	Lip	Prot
	589	95,7	15,5	14,3		721	105,3	30,7	33,8		737	107,7	23,0	21,3		542	73,8	9,5	33,9		723	102,0	16,5	39,1
- Barazki purea - Patata tortila letxugarekin - Fruta - Ogia					- Arroz Integrala - Oilasko erregosia barazkiekin - Fruta - Bihi osoko ogia					♥ - Patatak errioxar erara - San jakoboa piper gorriekin - Jogurta - Ogia					- Indaba zuriak barazkiekin - Txerri solomo freskoa plantxan letxugarekin - Fruta - Bihi osoko ogia					- Espagetiak tomatearekin - Abadira xerra erromatar erara letxugarekin - Fruta - Ogia				
9	Kcal	HC	Lip	Prot	10	Kcal	HC	Lip	Prot	11	Kcal	HC	Lip	Prot	12	Kcal	HC	Lip	Prot	13	Kcal	HC	Lip	Prot
	745	95,8	30,1	21,2		659	79,3	23,0	28,5		695	98,0	16,7	35,9		588	88,1	13,9	21,7		782	121,2	21,4	26,4
- Kalabazin ekologiko kremak - Behiki eta txerri hanburgesa laban eginda tomate eta piperrekin - Fruta - Ogia					- Dilistak barazkiekin - Gazta tortila letxuga, azenarioa eta artoarekin - Fruta - Bihi osoko ogia					- Makarroiak tomatearekin - Oilasko iztartxo erreak letxugarekin - Jogurta - Ogia					- Garbantzuak barazkiekin - Eltzeko zopa - Fruta - Bihi osoko ogia					- Arroz tomatearekin - Legatz xerra erromatar erara letxugarekin - Fruta - Ogia				
16	Kcal	HC	Lip	Prot	17	Kcal	HC	Lip	Prot	18	Kcal	HC	Lip	Prot	19					20				
	682	109,2	18,0	18,9		605	70,2	34,4	30,9		730	93,1	19,8	38,7										
- Espageti salteatuak barrengorri eta hirugiharrearekin - Patata tortila letxugarekin - Fruta - Ogia					- Lekak patatekin - Oilasko erregosia barazkiekin - Fruta - Bihi osoko ogia					- Indaba gorriak barazkiekin - Txerri solomo ontzutua piper gorriekin - Jogurta - Ogia														
23	Kcal	HC	Lip	Prot	24	Kcal	HC	Lip	Prot	25	Kcal	HC	Lip	Prot	26	Kcal	HC	Lip	Prot	27	Kcal	HC	Lip	Prot
	800	90,1	36,7	26,1		626	81,2	13,3	38,6		662	92,7	15,9	28,5		779	98,3	27,3	34,3		796	116,9	24,0	28,7
- Zerba eta kalabazin purea - Txorizo nahaskia - Fruta - Ogia					- Dilistak barazkiekin - Oilasko bularki arrautzatzatuak piperrekin - Fruta - Bihi osoko ogia					- Indaba zuriak barazkiekin - Urdaiazpiko egosia letxugarekin - Azukredun jogurt naturala - Ogia					- Espagetiak tomatearekin - Burualdeko txerri xerra errea sagar saltsan - Fruta - Bihi osoko ogia					- Paella - Legatz xerra saltsa berdean - Izozkia - 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