

ASTELEHENA					ASTEARTEA					ASTEAZKENA					OSTEGUNA					OSTIRALA				
1	Kcal	HC	Lip	Prot	2	Kcal	HC	Lip	Prot	3	Kcal	HC	Lip	Prot	4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot
	842	116,2	34,1	17,7		762	110,6	23,3	20,6		631	77,2	22,2	27,4		836	111,3	33,9	18,0		550	81,2	14,0	19,1
- Arroz zuria tomatearekin - Frantziar tortila letxugarekin - Fruta - Ogia					- Indaba zuriak barazkiekin - Barazki ziriak piper gorriekin - Fruta - Ogia					- Leka suezituak - Legatz xerra erromatar erara piper gorriekin - Fruta - Jogurta - Ogia					- Makarroi integralak tomatearekin - Atun enpanadillak letxugarekin - Fruta - Bihi osoko ogia					- Barazki entsalada - Dilistak barazkiekin - Fruta - Bihi osoko ogia				
	691	89,7	30,2	13,1		596	92,6	13,0	21,1		642	84,1	20,8	21,2		748	104,6	22,7	30,5		764	122,3	20,7	22,1
- Brokolia - Barazki hanburgesa piper berdeekin - Fruta - Ogia					- Indaba gorriak barazkiekin - Patata tortila letxugarekin - Fruta - Bihi osoko ogia					- Barazki entsalada - Garbantzuak barazkiekin - Jogurta - Bihi osoko ogia					- Makarroi zuriak tomatearekin - Papardo birrineztatua piperrekin - Fruta - Ogia					- Arroz integrala - Legatz ziriak letxugarekin - Fruta - Ogia				
	642	77,3	21,3	33,3		581	98,8	9,5	19,1		702	98,2	19,4	31,0		709	81,7	29,6	24,0		2989	400,0	113,9	89,6
♥ - Porrusalda - Abadira xerra laban eginda letxugarekin - Fruta - Ogia					- Barazki porea - Indaba gorriak barazkiekin - Fruta - Ogia					- Espageti zuriak tomatearekin - Legatz xerra erromatar erara letxugarekin - Jogurta - Bihi osoko ogia					- Dilistak barazkiekin - Frantziar tortila letxugarekin - Fruta - Ogia					- Arroz zuria tomatearekin - Pizza - Izozkia - Ogia				



Kcal: Energia Kcal
 HC: Hidratos de carbono gr.
 Lip: Lipidos gr.
 Prot: Proteinas 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

