

ASTELEHENA					ASTEARTEA					ASTEAZKENA					OSTEGUNA					OSTIRALA				
<b>13</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>14</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>15</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>16</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>17</b>	Kcal	HC	Lip	Prot
	755	97,7	31,9	16,6		576	86,9	12,6	22,0		623	78,4	22,7	24,2		573	82,6	15,4	18,6		798	113,3	26,7	25,2
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leka sueztituak</li> <li>- Bakailao kroketak letxugarekin</li> <li>- Fruta</li> <li>- Ogia</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dilistak barazkiekin</li> <li>- Patata tortila letxugarekin</li> <li>- Fruta</li> <li>- Bihi osoko ogia</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ - Porrusalda purean</li> <li>- Bakailaoa laban eginda saltsa berdean</li> <li>- Jogurta</li> <li>- Ogia</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Brokolia</li> <li>- Garbantuak barazkiekin</li> <li>- Fruta</li> <li>- Bihi osoko ogia</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz integrala tomatearekin</li> <li>♥ - Arrautza frijituak patatekin</li> <li>- Fruta</li> <li>- Ogia</li> </ul>				
<b>20</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>21</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>22</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>23</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>24</b>	Kcal	HC	Lip	Prot
	709	81,7	29,6	24,0		689	97,5	27,2	12,5		797	133,8	14,2	24,6		599	88,4	18,6	19,7		663	98,6	17,3	27,6
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dilistak barazkiekin</li> <li>- Frantziar tortila letxugarekin</li> <li>- Fruta</li> <li>- Ogia</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kalabaza eta azenario krema</li> <li>- Barazki hanburgesa piper gorriekin</li> <li>- Fruta</li> <li>- Bihi osoko ogia</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Indaba zuriak barazkiekin</li> <li>- Arroz zuria tomatearekin</li> <li>- Jogurta</li> <li>- Ogia</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ - Patatak saltsa berdean</li> <li>- Legatz ziriak letxugarekin</li> <li>- Fruta</li> <li>- Bihi osoko ogia</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Makarroi zuriak tomatearekin</li> <li>- Legatz xerra erromatar erara letxugarekin</li> <li>- Fruta</li> <li>- Ogia</li> </ul>				
<b>27</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>28</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>29</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>30</b>	Kcal	HC	Lip	Prot					
	667	85,9	24,2	25,6		656	91,2	20,9	25,6		658	97,6	15,2	24,8		823	105,7	32,4	27,8					
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kalabazin krema</li> <li>- Arrautzak tomatearekin</li> <li>- Fruta</li> <li>- Ogia</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kodito zuriak tomatearekin</li> <li>- Legatz xerra laban eginda saltsa leunean</li> <li>- Fruta</li> <li>- Bihi osoko ogia</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Indaba gorriak barazkiekin</li> <li>- Patata tortila letxugarekin</li> <li>- Jogurta</li> <li>- Ogia</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz zuria barazkiekin</li> <li>- Izokin xerra laban eginda ali-oli saltsarekin</li> <li>- Fruta</li> <li>- Bihi osoko ogia</li> </ul>									



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

