

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
	558	89,1	14,6	14,0		676	100,2	19,9	24,3		768	99,7	32,4	15,9		706	80,3	29,8	22,6		728	102,6	16,7	39,3
- Barazki purea - Patata tortila letxugarekin - Fruta - Ogia					- Arroz integrala - Legatz xerra laban eginda saltsa leunean - Fruta - Bihi osoko ogia					♥ - Porrusalda - Barazki hanburgesa piper gorriekin - Jogurta - Ogia					- Indaba zuriak barazkiekin - Frantziar tortila letxugarekin - Fruta - Bihi osoko ogia					- Espageti zuriak 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
	735	99,9	30,6	12,9		645	77,3	22,8	28,1		790	114,4	24,1	26,8		590	87,4	14,9	20,5		717	115,6	16,9	25,9
- Kalabazin krema - Barazki hanburgesa piper gorriekin - Fruta - Ogia					- Dilistak barazkiekin - Gazta tortila letxuga, azenarioa eta artoarekin - Fruta - Bihi osoko ogia					- Makarroi zuriak tomatearekin - Legatz ziriak letxugarekin - Jogurta - Ogia					- Garbantzuak barazkiekin - Fideo zopa hegaztiarekin - Fruta - Bihi osoko ogia					- Arroz zuria 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				
	656	108,4	16,0	17,7		635	71,0	31,8	15,2		730	102,5	19,4	30,5										
- Espageti salteatuak - Patata tortila letxugarekin - Fruta - Ogia					- Leka sueztituak - Frantziar tortila - Fruta - Bihi osoko ogia					- Indaba gorriak barazkiekin - Legatz ziriak letxugarekin - 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
	652	87,1	26,5	16,0		643	82,1	18,1	33,5		801	110,7	25,2	24,0		819	116,9	29,6	18,9		787	115,0	25,1	25,8
- Zerba eta kalabazin purea - Frantziar tortila - Fruta - Ogia					- Dilistak barazkiekin - Arrautzak tomatearekin - Fruta - Bihi osoko ogia					- Indaba zuriak barazkiekin - Barazki ziriak piper berdeekin - Azukredun jogurt naturala - Ogia					- Espageti zuriak tomatearekin - Atun enpanadillak letxugarekin - Fruta - Bihi osoko ogia					- Arroz zuria barazkiekin - Legatz xerra laban eginda saltsa berdean - Izoikia - 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	→	Esneikia edo fruta
Esneikia	→	Fruta