

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
	692	101,7	23,0	16,9		590	89,0	12,9	22,5		713	107,5	17,4	27,9		588	88,1	13,9	21,7		778	116,9	31,2	35,5
- Leka suetzituak - Barazki purea - San jakoboa pistoarekin - Fruta - Ogia					- Dilistak barazkiekin - Patata tortila letxugarekin - Fruta - Bihi osoko ogia					♥ - Porrusalda purea - Bakailoa saltsa berdean - Jogurta - Ogia					- Garbantzuak barazkiekin - Eltzeko zopa - Fruta - Bihi osoko ogia					- Arroz integrala tomatearekin - Oilasko erregosia barazkiekin - Fruta - Ogia				
<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
	657	84,9	21,1	27,2		771	88,3	32,0	32,1		846	136,2	18,6	24,6		507	72,7	11,1	29,4		667	98,6	17,8	27,6
- Dilistak barazkiekin - Urdaiazpiko egosi tortila letxuga, tomate eta artoarekin - Fruta - Ogia					- Kalabaza eta azenario krema - Hegazti albondigak - Fruta - Bihi osoko ogia					- Indaba zuriak barazkiekin - Arroza tomatearekin - Jogurta - Ogia					♥ - Patatak saltsa berdean - Oilasko iztartxo erreak letxugarekin - Fruta - Bihi osoko ogia					- Makarroiak tomatearekin - Legatz xerra erromatar erara letxugarekin - Fruta - Ogia				
<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					
	737	96,5	24,2	30,7		686	93,0	19,1	35,2		645	94,8	15,1	24,5		865	110,6	33,7	30,5					
- Kalabazin ekologiko krema - Indioilar erregosia saltsa horixkan - Fruta - Ogia					- Kodito gainerreak - Txerri xerratxoak gazta saltsan - Fruta - Bihi osoko ogia					- Indaba gorriak barazkiekin - Patata tortila letxugarekin - Jogurta - Ogia					- Hiru gutziako arroza - Izokin xerra laban eginda ali-oli saltsarekin - Fruta - Bihi osoko 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

