

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
	843	123,0	29,9	20,8		576	79,6	10,0	35,6		677	70,4	28,8	31,5		781	96,5	27,9	34,2		672	88,3	21,1	25,8
- Arroza tomatearekin - Urdaiazpiko egosi tortila letxuga, tomate eta artoarekin - Fruta - Ogia					- Indaba zuriak barazkiekin - Oilasko iztar errea liz entsaladarekin - Fruta - Ogia					- Leka suezituak - Udaberri entsalada - Legatz xerra erromatar erara piper gorriekin - Jogurta - Ogia					- Makarroi integralak tomatearekin - Burualdeko txerri xerra saltsan barazkiekin - Fruta - Bihi osoko ogia					- Herriko patata entsalada - Dilistak barazkiekin - Fruta - Bihi osoko ogia				
8	Kcal	HC	Lip	Prot	9	Kcal	HC	Lip	Prot	10	Kcal	HC	Lip	Prot	11	Kcal	HC	Lip	Prot	12	Kcal	HC	Lip	Prot
	626	71,9	28,5	20,0		582	89,8	12,9	20,7		628	88,5	15,9	24,9		875	124,5	25,1	36,5		744	110,0	30,9	34,4
- Kalabazin krema - Brokoli - Behiki eta txerri hanburgesa plantxan barazki salteatuekin - Fruta - Ogia					- Indaba gorriak barazkiekin - Patata tortila letxugarekin - Fruta - Bihi osoko ogia					- Garbantzuak barazkiekin - Eltzeko zopa - Jogurta - Bihi osoko ogia					- Makarroiak bolognar erara - Papardo birrineztatua piperrekin - Fruta - Ogia					- Arroz Integrala - Oilasko erregosia barazkiekin - Fruta - Ogia				
15	Kcal	HC	Lip	Prot	16	Kcal	HC	Lip	Prot	17	Kcal	HC	Lip	Prot	18	Kcal	HC	Lip	Prot	19	Kcal	HC	Lip	Prot
	685	84,1	24,4	31,9		619	106,3	10,6	19,6		696	96,2	19,2	30,9		825	86,7	35,1	34,5		3054	405,6	118,5	90,1
♥ - Patatak errioxar erara - Indioilar erregosia barazkiekin - Fruta - Ogia					- Barazki purea ogi txigortuekin - Indaba gorriak barazkiekin - Fruta - Ogia					- Espageti integralak tomatearekin - Legatz xerra erromatar erara letxugarekin - Jogurta - Bihi osoko ogia					- Dilistak barazkiekin - Txorizo nahaskia - Fruta - Ogia					- Arroza tomatearekin - Pizza - 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

