

ASTELEHENA



EKOLOGIKOA

ASTEARTEA



BIHI OSOKO OGIA

ASTEAZKENA



PROTEINA BEGETALA

OSTEGUNA



NUTRIPLATERRA

OSTIRALA

11

Arroza barazkiekin
Izokina papillotean
Lutxuga, azenario eta olibak
Ogia
Fruta freskoa

779,8Kcal - Prot:28,8g - Lip:28,0g - HC:100,8g
AGS:3,7g - Azúcares:14,3g - Sal:2,1g

18

Ilar salteatuak
Kuiatxo eta patata arrautzopila
Tomate entsalada
Ogia
Jogurt naturala EKO



547,3Kcal - Prot:18,7g - Lip:24,0g - HC:56,3g
AGS:5,1g - Azúcares:18,0g - Sal:1,3g

25

Arroza tomate saltsarekin
Perka-xerra limoiarekin
Barazki pistoa
Ogia
Fruta freskoa

684,5Kcal - Prot:29,5g - Lip:16,8g - HC:101,6g
AGS:2,6g - Azúcares:14,2g - Sal:1,9g

12

Bi koloreko indabak frijituki
begetalarekin
Arrautzopila frantziar erara
Tomate entsalada
Bihi osoko ogia
Jogurt naturala



605,0Kcal - Prot:33,4g - Lip:18,7g - HC:68,3g
AGS:4,5g - Azúcares:11,0g - Sal:1,8g

19

Hiru koloretako barazkiak
Oilasko-izter erreak belar
probentzalekin
Kuiatxo salteatua
Bihi osoko ogia
Fruta freskoa



669,0Kcal - Prot:45,4g - Lip:30,2g - HC:48,4g
AGS:6,8g - Azúcares:16,4g - Sal:1,7g

26

Txitxirioak patatekin
Arrautzopila frantziar erara
Lutxuga, azenario eta artoa
Ogia
Fruta freskoa

699,2Kcal - Prot:31,7g - Lip:21,2g - HC:91,2g
AGS:3,3g - Azúcares:22,4g - Sal:1,7g

13

Borrajia salteatua patatekin
Txahala erregosia piperrekin
Ogia
Fruta freskoa

541,2Kcal - Prot:33,0g - Lip:16,4g - HC:61,3g
AGS:4,1g - Azúcares:19,0g - Sal:1,6g

20

Sukalki
Legatza saltsa berdean
Ogia
Fruta freskoa

610,5Kcal - Prot:31,1g - Lip:13,9g - HC:84,0g
AGS:2,4g - Azúcares:21,2g - Sal:1,4g

27

Minestrone sopa
Txahal-xerra saltsan ilarrekin
Ogia
Fruta freskoa

562,5Kcal - Prot:35,0g - Lip:10,6g - HC:77,1g
AGS:3,2g - Azúcares:23,8g - Sal:5,3g

7

Hegazti sopa fideoekin
Hegaluze-empnadillak
Letxuga, artoa eta olibak
Ogia
Jogurt naturala EKO



726,6Kcal - Prot:28,3g - Lip:27,6g - HC:88,7g
AGS:7,9g - Azúcares:13,9g - Sal:3,6g

14

Dilistak azenarioarekin
Perka marinela erara muskuiluekin
Ogia
Fruta freskoa

639,7Kcal - Prot:42,6g - Lip:13,6g - HC:79,8g
AGS:2,2g - Azúcares:19,2g - Sal:1,5g

21

Kuiatxo-krema
Dilistak arrozarekin
Ogia
Fruta freskoa



646,9Kcal - Prot:25,8g - Lip:12,4g - HC:100,0g
AGS:2,0g - Azúcares:21,5g - Sal:1,2g

28

Barazki-krema
Indioilarra barazkiekin
Bihi osoko ogia
Fruta freskoa



707,0Kcal - Prot:44,6g - Lip:28,5g - HC:61,6g
AGS:6,6g - Azúcares:28,7g - Sal:1,6g

8

Dilistak patatekin
Txahala erregosia barazkiekin
Ogia
Fruta freskoa

728,2Kcal - Prot:47,2g - Lip:16,2g - HC:90,7g
AGS:4,1g - Azúcares:19,6g - Sal:2,7g

15

Porru-krema
Indioilarra txilindron erara
Ogia
Fruta freskoa

701,7Kcal - Prot:44,3g - Lip:28,7g - HC:61,5g
AGS:6,7g - Azúcares:30,3g - Sal:1,5g

22

Bihi osoko makarroiak barazkiekin
tomate saltsan
Txahal-xerra saltsan barregorriekin
Letxuga, sagarra eta artoa
Ogia
Meloia

712,1Kcal - Prot:38,6g - Lip:22,1g - HC:83,9g
AGS:4,9g - Azúcares:13,6g - Sal:1,8g

29

Indabak azenarioekin
Arrain freskoa
Tomate entsalada
Ogia
Jogurt naturala



632,2Kcal - Prot:41,3g - Lip:16,8g - HC:67,8g
AGS:3,8g - Azúcares:10,3g - Sal:1,9g

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA



EKOLOGIKOA



BIHI OSOKO OGIA



PROTEINA BEGETALA



NUTRIPLATERRA

11

Arroza barazkiekin
Izokina papillotean
Letxuga, azenario eta olibak
Ogia
Fruta freskoa

779,8Kcal - Prot:28,8g - Lip:28,0g - HC:100,8g
AGS:3,7g - Azúcares:14,3g - Sal:2,1g

18

Ilar salteatuak
Kuiatxo eta patata arrautzopila
Tomate entsalada
Ogia
Jogurt naturala EKO



547,3Kcal - Prot:18,7g - Lip:24,0g - HC:56,3g
AGS:5,1g - Azúcares:18,0g - Sal:1,3g

25

Arroza tomate saltsarekin
Perka-xerra limoiarekin
Barazki pistoa
Ogia
Fruta freskoa

684,5Kcal - Prot:29,5g - Lip:16,8g - HC:101,6g
AGS:2,6g - Azúcares:14,2g - Sal:1,9g

12

Bi koloreko indabak frijituki
begetalarekin
Arrautzopila frantziar erara
Tomate entsalada
Bihi osoko ogia
Jogurt naturala



605,0Kcal - Prot:33,4g - Lip:18,7g - HC:68,3g
AGS:4,5g - Azúcares:11,0g - Sal:1,8g

19

Hiru koloretako barazkiak
Oilasko-izter erreak belar
probentzalekin
Kuiatxo salteatua
Bihi osoko ogia
Fruta freskoa



669,0Kcal - Prot:45,4g - Lip:30,2g - HC:48,4g
AGS:6,8g - Azúcares:16,4g - Sal:1,7g

26

Txitxirioak patatekin
Arrautzopila frantziar erara
Letxuga, azenario eta artoa
Ogia
Fruta freskoa

699,2Kcal - Prot:31,7g - Lip:21,2g - HC:91,2g
AGS:3,3g - Azúcares:22,4g - Sal:1,7g

13

Borrajia salteatua patatekin
Txahala erregosia piperrekin
Ogia
Fruta freskoa

541,2Kcal - Prot:33,0g - Lip:16,4g - HC:61,3g
AGS:4,1g - Azúcares:19,0g - Sal:1,6g

20

Patata erregosiak barazkiekin
Legatza saltsa berdean
Ogia
Fruta freskoa

549,3Kcal - Prot:26,7g - Lip:12,4g - HC:76,0g
AGS:1,9g - Azúcares:24,0g - Sal:1,6g

27

Minestrone sopa
Txahal-xerra saltsan ilarrekin
Patata erreak
Ogia
Fruta freskoa

562,5Kcal - Prot:35,0g - Lip:10,6g - HC:77,1g
AGS:3,2g - Azúcares:23,8g - Sal:5,3g

7

Hegazti sopa fideoekin
Hegaluze-empanadillak
Letxuga, artoa eta olibak
Ogia
Jogurt naturala EKO



726,6Kcal - Prot:28,3g - Lip:27,6g - HC:88,7g
AGS:7,9g - Azúcares:13,9g - Sal:3,6g

14

Dilistak azenaroarekin
Perka marinela erara muskuiluekin
Ogia
Fruta freskoa

639,7Kcal - Prot:42,6g - Lip:13,6g - HC:79,8g
AGS:2,2g - Azúcares:19,2g - Sal:1,5g

21

Kuiatxo-krema
Dilistak arrozarekin
Ogia
Fruta freskoa



646,9Kcal - Prot:25,8g - Lip:12,4g - HC:100,0g
AGS:2,0g - Azúcares:21,5g - Sal:1,2g

28

Barazki-krema
Indioilarra barazkiekin
Bihi osoko ogia
Fruta freskoa



707,0Kcal - Prot:44,6g - Lip:28,5g - HC:61,6g
AGS:6,6g - Azúcares:28,7g - Sal:1,6g

8

Dilistak patatekin
Txahala erregosia barazkiekin
Ogia
Fruta freskoa

728,2Kcal - Prot:47,2g - Lip:16,2g - HC:90,7g
AGS:4,1g - Azúcares:19,6g - Sal:2,7g

15

Porru-krema
Indioilarra txilindron erara
Ogia
Fruta freskoa

701,7Kcal - Prot:44,3g - Lip:28,7g - HC:61,5g
AGS:6,7g - Azúcares:30,3g - Sal:1,5g

22

Bihi osoko makarroiak barazkiekin
tomate saltsan
Txahala erregosia saltsan
barrengorriein
Letxuga, sagarra eta artoa
Ogia
Meloia

722,4Kcal - Prot:39,4g - Lip:20,3g - HC:89,5g
AGS:4,6g - Azúcares:14,4g - Sal:3,1g

29

Indabak azenarioekin
Arrain freskoa
Tomate entsalada
Ogia
Jogurt naturala



632,2Kcal - Prot:41,3g - Lip:16,8g - HC:67,8g
AGS:3,8g - Azúcares:10,3g - Sal:1,9g

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA



EKOLOGIKOA



BIHI OSOKO OGIA



PROTEINA BEGETALA



NUTRIPLATERRA

11

Lekak patatekin
Arroza barazkiekin
Letxuga, azenario eta olibak
Ogia
Fruta freskoa

724,7Kcal - Prot:15,6g - Lip:16,2g - HC:123,8g
AGS:2,7g - Azúcares:16,8g - Sal:1,8g

18

Ilar salteatuak
Kuiatxo eta patata arrautzopila
Tomate entsalada
Ogia
Jogurt naturala EKO



547,3Kcal - Prot:18,7g - Lip:24,0g - HC:56,3g
AGS:5,1g - Azúcares:18,0g - Sal:1,3g

25

Barazki-krema
Arroza tomate saltsarekin
Barazki pistoa
Ogia
Fruta freskoa

766,4Kcal - Prot:15,1g - Lip:18,0g - HC:130,7g
AGS:2,9g - Azúcares:25,8g - Sal:1,9g

12

Bi koloreko indabak frijituki
begetalarekin
Arrautzopila frantziar erara
Tomate entsalada
Bihi osoko ogia
Jogurt naturala



605,0Kcal - Prot:33,4g - Lip:18,7g - HC:68,3g
AGS:4,5g - Azúcares:11,0g - Sal:1,8g

19

Hiru koloretako barazkiak
Txitxirioak kinoarekin
Kuiatxo salteatua
Bihi osoko ogia
Fruta freskoa



731,2Kcal - Prot:29,5g - Lip:18,6g - HC:99,2g
AGS:2,4g - Azúcares:20,3g - Sal:1,5g

26

Txitxirioak patatekin
Arrautzopila frantziar erara
Letxuga, azenario eta artoa
Ogia
Fruta freskoa

699,2Kcal - Prot:31,7g - Lip:21,2g - HC:91,2g
AGS:3,3g - Azúcares:22,4g - Sal:1,7g

13

Borrajia salteatua patatekin
Hamburgesa begetala plantxan
Letxuga eta artoa
Ogia
Fruta freskoa

628,7Kcal - Prot:16,4g - Lip:24,9g - HC:76,8g
AGS:3,5g - Azúcares:18,3g - Sal:1,4g

20

Barazki zopa fideoekin
Patata erregosiak barazkiekin
Ogia
Fruta freskoa

536,1Kcal - Prot:13,6g - Lip:6,7g - HC:99,0g
AGS:1,1g - Azúcares:24,3g - Sal:1,4g

27

Minestrone sopa
Hamburgesa begetala plantxan
Ilarrak
Ogia
Fruta freskoa

628,4Kcal - Prot:17,5g - Lip:18,7g - HC:88,7g
AGS:2,5g - Azúcares:24,4g - Sal:3,7g

7

Barazki sopa fideoekin
Ilarrak azenarioarekin eta patatarekin
Letxuga, artoa eta olibak
Ogia
Jogurt naturala EKO



548,8Kcal - Prot:19,3g - Lip:13,7g - HC:79,4g
AGS:3,5g - Azúcares:20,8g - Sal:2,1g

14

Dilistak azenarioarekin
Patata eta ziazerba arrautzopila
Ogia
Fruta freskoa

773,3Kcal - Prot:35,4g - Lip:24,8g - HC:97,5g
AGS:6,6g - Azúcares:20,5g - Sal:1,3g

21

Kuiatxo-krema
Dilistak arrozarekin
Ogia
Fruta freskoa



646,9Kcal - Prot:25,8g - Lip:12,4g - HC:100,0g
AGS:2,0g - Azúcares:21,5g - Sal:1,2g

28

Barazki-krema
Patata-arrautzopila tipularekin
Bihi osoko ogia
Fruta freskoa



640,1Kcal - Prot:17,2g - Lip:23,0g - HC:81,5g
AGS:3,9g - Azúcares:28,6g - Sal:4,1g

8

Dilistak patatekin
Hamburgesa begetala plantxan
Kuiatxo salteatua
Ogia
Fruta freskoa

794,5Kcal - Prot:30,2g - Lip:23,5g - HC:103,9g
AGS:3,2g - Azúcares:21,3g - Sal:1,1g

15

Porru-krema
Makarroiak boloniar saltsan soja
testurizatuarekin
Ogia
Fruta freskoa

788,5Kcal - Prot:28,2g - Lip:14,9g - HC:128,6g
AGS:2,6g - Azúcares:34,5g - Sal:1,3g

22

Barrengorri salteatuak tipularekin eta
azenarioarekin
Bihi osoko makarroiak barazkiekin
tomate saltsan
Letxuga, sagarra eta artoa
Ogia
Meloia

610,6Kcal - Prot:18,8g - Lip:16,6g - HC:88,4g
AGS:3,8g - Azúcares:21,2g - Sal:1,6g

29

Ziazerba salteatuak patatekin
Indabak azenarioekin
Tomate entsalada
Ogia
Jogurt naturala



663,9Kcal - Prot:26,9g - Lip:16,0g - HC:86,9g
AGS:3,7g - Azúcares:12,4g - Sal:2,2g

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA



EKOLOGIKOA



BIHI OSOKO OGIA



PROTEINA BEGETALA



NUTRIPLATERRA

11

Arroza barazkiekin
Izokina papillotean
Letxuga, azenario eta olibak
Ogia
Fruta freskoa

779,8Kcal - Prot:28,8g - Lip:28,0g - HC:100,8g
AGS:3,7g - Azúcares:14,3g - Sal:2,1g

12

Bi koloreko indabak frijituki
begetalarekin
Arrautzopila frantziar erera
Tomate entsalada
Bihi osoko ogia
Jogurt naturala

605,0Kcal - Prot:33,4g - Lip:18,7g - HC:68,3g
AGS:4,5g - Azúcares:11,0g - Sal:1,8g

13

Borrajia salteatua patatekin
Hamburgesa begetala plantxan
Letxuga eta artoa
Ogia
Fruta freskoa

628,7Kcal - Prot:16,4g - Lip:24,9g - HC:76,8g
AGS:3,5g - Azúcares:18,3g - Sal:1,4g

7

Barazki sopa fideoekin
Hegaluze-empanadillak
Letxuga, artoa eta olibak
Ogia
Jogurt naturala EKO

687,4Kcal - Prot:23,4g - Lip:25,1g - HC:89,1g
AGS:7,2g - Azúcares:14,8g - Sal:3,1g

8

Dilistak patatekin
Hamburgesa begetala plantxan
Kuiatxo salteatua
Ogia
Fruta freskoa

794,5Kcal - Prot:30,2g - Lip:23,5g - HC:103,9g
AGS:3,2g - Azúcares:21,3g - Sal:1,1g

18

Ilar salteatuak
Kuiatxo eta patata arrautzopila
Tomate entsalada
Ogia
Jogurt naturala EKO

547,3Kcal - Prot:18,7g - Lip:24,0g - HC:56,3g
AGS:5,1g - Azúcares:18,0g - Sal:1,3g

19

Hiru koloretako barazkiak
Txitxirioak kinoarekin
Kuiatxo salteatua
Bihi osoko ogia
Fruta freskoa

731,2Kcal - Prot:29,5g - Lip:18,6g - HC:99,2g
AGS:2,4g - Azúcares:20,3g - Sal:1,5g

20

Patata erregosiak barazkiekin
Legatza saltsa berdean
Ogia
Fruta freskoa

549,3Kcal - Prot:26,7g - Lip:12,4g - HC:76,0g
AGS:1,9g - Azúcares:24,0g - Sal:1,6g

14

Dilistak azenarioarekin
Perka marinela erara muskuiluekin
Ogia
Fruta freskoa

639,7Kcal - Prot:42,6g - Lip:13,6g - HC:79,8g
AGS:2,2g - Azúcares:19,2g - Sal:1,5g

15

Porru-krema
Makarroiak boloniar saltsan soja
testurizatuarekin
Ogia
Fruta freskoa

788,5Kcal - Prot:28,2g - Lip:14,9g - HC:128,6g
AGS:2,6g - Azúcares:34,5g - Sal:1,3g

25

Arroza tomate saltsarekin
Perka-xerra limoiarekin
Barazki pistoa
Ogia
Fruta freskoa

684,5Kcal - Prot:29,5g - Lip:16,8g - HC:101,6g
AGS:2,6g - Azúcares:14,2g - Sal:1,9g

26

Txitxirioak patatekin
Arrautzopila frantziar erera
Letxuga, azenario eta artoa
Ogia
Fruta freskoa

699,2Kcal - Prot:31,7g - Lip:21,2g - HC:91,2g
AGS:3,3g - Azúcares:22,4g - Sal:1,7g

27

Minestrone sopa
Hamburgesa begetala plantxan
Ilarrak
Ogia
Fruta freskoa

628,4Kcal - Prot:17,5g - Lip:18,7g - HC:88,7g
AGS:2,5g - Azúcares:24,4g - Sal:3,7g

21

Kuiatxo-krema
Dilistak arrozarekin
Ogia
Fruta freskoa

646,9Kcal - Prot:25,8g - Lip:12,4g - HC:100,0g
AGS:2,0g - Azúcares:21,5g - Sal:1,2g

22

Barregorri salteatuak tipularekin eta
azenarioarekin
Bihi osoko makarroiak barazkiekin
tomate saltsan
Letxuga, sagarra eta artoa
Ogia
Meloia

610,6Kcal - Prot:18,8g - Lip:16,6g - HC:88,4g
AGS:3,8g - Azúcares:21,2g - Sal:1,6g

28

Barazki-krema
Patata-arrautzopila tipularekin
Bihi osoko ogia
Fruta freskoa

640,1Kcal - Prot:17,2g - Lip:23,0g - HC:81,5g
AGS:3,9g - Azúcares:28,6g - Sal:4,1g

29

Indabak azenarioekin
Arrain freskoa
Tomate entsalada
Ogia
Jogurt naturala

632,2Kcal - Prot:41,3g - Lip:16,8g - HC:67,8g
AGS:3,8g - Azúcares:10,3g - Sal:1,9g

28

Barazki-krema
Patata-arrautzopila tipularekin
Bihi osoko ogia
Fruta freskoa

640,1Kcal - Prot:17,2g - Lip:23,0g - HC:81,5g
AGS:3,9g - Azúcares:28,6g - Sal:4,1g

28

Barazki-krema
Patata-arrautzopila tipularekin
Bihi osoko ogia
Fruta freskoa

640,1Kcal - Prot:17,2g - Lip:23,0g - HC:81,5g
AGS:3,9g - Azúcares:28,6g - Sal:4,1g

29

Indabak azenarioekin
Arrain freskoa
Tomate entsalada
Ogia
Jogurt naturala

632,2Kcal - Prot:41,3g - Lip:16,8g - HC:67,8g
AGS:3,8g - Azúcares:10,3g - Sal:1,9g