



EKOLOGIKOIA



NUTRIPLATERRA



BIHI OSOKO OGIA



PROTEINA BEGETALA



2

Letxuga, arto, oliba eta azenario
entsalada
Makarroiak boloniar erera soja
testurizatuarekin
Ogia
Fruta freskoa



753,4Kcal - Prot:25,7g - Lip:20,7g - HC:111,2g
AGS:3,0g - Azúcares:27,1g - Sal:2,0g

3

Txitxirioak barazkiekin
Izokin errea
Letxuga, arto eta erremolatxa
Ogia
Fruta freskoa

858,5Kcal - Prot:39,1g - Lip:34,8g - HC:88,6g AGS:3,6g
- Azúcares:20,4g - Sal:2,2g

6

Dilistak estofatuak
Perka saltsan muskuiluekin
Ogia
Fruta freskoa

742,8Kcal - Prot:45,2g - Lip:19,0g - HC:91,0g AGS:2,5g
- Azúcares:13,4g - Sal:1,9g

7

Barazki menestra patata salteatuekin
Saltxitxak tomate saltsarekin
Ogia
Fruta freskoa

789,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:43,0g - HC:69,1g
AGS:10,1g - Azúcares:25,5g - Sal:5,0g

8

Indaba gorriak barazkiekin
Legatza baratxuri eta perrexilarekin
Tomate entsalada
Bihi osoko ogia
Jogurta naturala EKO



765,7Kcal - Prot:38,1g - Lip:29,8g - HC:74,4g
AGS:5,1g - Azúcares:16,0g - Sal:2,4g

9

Arroza barazkiekin
Arrautzopila frantziar erera
Letxuga, erremolatxa eta azenario
Ogia
Fruta freskoa

704,0Kcal - Prot:24,4g - Lip:19,8g - HC:109,5g
AGS:3,7g - Azúcares:19,5g - Sal:2,2g

10

Azalore krema
Txahala ilarrekin
Ogia
Fruta freskoa

745,4Kcal - Prot:30,5g - Lip:39,9g - HC:60,5g
AGS:11,5g - Azúcares:19,5g - Sal:1,8g

13

Lekak patata salteatuekin
Solomo untzutua labean eginda
Barrengorri salteatuak
Ogia
Fruta freskoa

642,5Kcal - Prot:32,5g - Lip:25,3g - HC:65,9g AGS:5,3g
- Azúcares:22,3g - Sal:1,1g

14

Txitxirioak kinoarekin
Legatza piperrekin
Ogia
Fruta freskoa

689,3Kcal - Prot:36,9g - Lip:21,5g - HC:78,0g AGS:2,2g
- Azúcares:16,0g - Sal:1,8g

15

Azenario krema
Patata eta tipula arrautzopila
Tomate entsalada
Bihi osoko ogia
Jogurta naturala EKO



676,9Kcal - Prot:18,3g - Lip:30,6g - HC:75,9g
AGS:5,9g - Azúcares:24,0g - Sal:4,5g

16

Hegazti sopa fideoekin
Oilasko nuggets
Letxuga, erremolatxa eta olibak
Ogia
Fruta freskoa

738,1Kcal - Prot:21,8g - Lip:32,7g - HC:85,4g AGS:6,4g
- Azúcares:20,9g - Sal:3,0g

17

Dilistak patatekin
Txahala erregosia barazkiekin
Ogia
Fruta freskoa



842,5Kcal - Prot:50,0g - Lip:24,6g - HC:98,1g AGS:5,0g
- Azúcares:21,5g - Sal:1,8g

20

Arroza tomatearekin
Arrautzopila frantziar erera
Letxuga, erremolatxa eta azenario
Ogia
Fruta freskoa

681,9Kcal - Prot:24,8g - Lip:19,8g - HC:104,3g
AGS:3,6g - Azúcares:15,1g - Sal:2,0g

21

Indaba zuriak frijitu naturalarekin
Izokina papillotean
Tomate entsalada
Ogia
Fruta freskoa



835,6Kcal - Prot:39,1g - Lip:31,2g - HC:86,6g AGS:3,5g
- Azúcares:26,2g - Sal:2,4g

22

Letxuga, patata, arrautza, arto eta
hegaluze entsalada
Txahal gisatua piperrekin
Bihi osoko ogia
Fruta freskoa



657,4Kcal - Prot:38,3g - Lip:30,4g - HC:52,7g
AGS:6,4g - Azúcares:20,8g - Sal:2,3g

23

Dilistak azenarioarekin
Arrain fresko errea
Mahonesa
Ogia
Fruta freskoa

898,4Kcal - Prot:38,8g - Lip:42,0g - HC:84,8g AGS:5,8g
- Azúcares:19,4g - Sal:2,1g

24

Porru krema
Indioilarra txilindroi erera
Ogia
Jogurta naturala EKO



729,7Kcal - Prot:38,3g - Lip:36,5g - HC:58,4g AGS:7,8g
- Azúcares:23,3g - Sal:2,0g

27

Makarroiak tomate saltsarekin
Dilistak estofatuak
Ogia
Fruta freskoa



962,8Kcal - Prot:36,5g - Lip:19,9g - HC:147,9g
AGS:2,6g - Azúcares:25,8g - Sal:1,7g

28

Kuiatxo krema
Oilasko izterrak labean eginda belar
probentzalekin
Tomate entsalada
Ogia
Fruta freskoa



751,4Kcal - Prot:40,8g - Lip:43,2g - HC:48,0g AGS:7,9g
- Azúcares:12,1g - Sal:2,3g

29

Sukalki
Legatza saltsa berdean ilarrekin
Bihi osoko ogia
Jogurta naturala EKO



779,5Kcal - Prot:39,5g - Lip:28,6g - HC:85,4g
AGS:5,6g - Azúcares:16,2g - Sal:2,0g

30

Indaba gorriak barazkiekin
Tipula eta patata arrautzopila
Letxuga, arto eta olibak
Ogia
Fruta freskoa



811,3Kcal - Prot:27,8g - Lip:28,7g - HC:95,5g AGS:4,2g
- Azúcares:17,3g - Sal:4,1g

31

Ilarrak salteatuekin
Txahal erregosia berrengorriekin
Ogia
Fruta freskoa

808,4Kcal - Prot:34,5g - Lip:44,3g - HC:59,4g
AGS:13,5g - Azúcares:30,9g - Sal:1,8g