

1

2

3

4

5

"*"*"*"*"*"*"*" UDABERRIKO "*"*"*"*"*"*"*" OPORRAK "*"*"*"*"*"*"*"

8

Arroza barazkiekin
Izokina papillotean
Letxuga, erremolatxa eta azenarioa
Ogia
Fruta freskoa

754,5Kcal - Prot:29,5g - Lip:23,5g - HC:103,2g
AGS:3,0g - Azúcares:16,6g - Sal:1,5g

9

Indaba zuriak frijitu naturalarekin
Arrautzopila frantziar erara
Tomate entsalada
Ogia
Fruta freskoa

658,1Kcal - Prot:30,8g - Lip:18,3g - HC:83,5g
AGS:3,3g - Azúcares:23,3g - Sal:1,6g

10

Zerbak patata salteatuekin
Txahala erregosia piperrekin
Bihi osoko ogia
Fruta freskoa

719,7Kcal - Prot:34,6g - Lip:29,2g - HC:71,7g
AGS:5,7g - Azúcares:20,4g - Sal:1,8g

11

Dilistak azenarioarekin
Perka marinel erara muskuilluekin
Ogia
Fruta freskoa

702,0Kcal - Prot:43,4g - Lip:18,7g - HC:82,7g
AGS:3,1g - Azúcares:20,3g - Sal:1,9g

12

Porru krema
Indioilarra txilindroi erara
Ogia
Jogurta naturala EKO

773,2Kcal - Prot:48,5g - Lip:36,7g - HC:58,2g
AGS:9,4g - Azúcares:23,2g - Sal:1,8g

15

Ilarrak salteatuak
Tipula eta patata arrautzopila
Kuiatxo salteatua
Ogia
Fruta freskoa

746,6Kcal - Prot:21,6g - Lip:33,1g - HC:78,5g
AGS:5,7g - Azúcares:32,4g - Sal:4,3g

16

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

649,7Kcal - Prot:40,9g - Lip:30,3g - HC:48,7g
AGS:6,8g - Azúcares:17,0g - Sal:1,7g

17

Sukalki
Legatza saltsa berdean
Bihi osoko ogia
Jogurta naturala EKO

750,3Kcal - Prot:41,8g - Lip:24,4g - HC:84,7g
AGS:5,8g - Azúcares:17,5g - Sal:2,0g

18

Hiru koloretako barazkiak
Dilistak arrozarekin
Ogia
Fruta freskoa

718,7Kcal - Prot:31,3g - Lip:13,3g - HC:108,3g
AGS:2,3g - Azúcares:23,0g - Sal:1,2g

19

Bihi osoko makarroiak barazkiekin tomate
saltsan
Txahala erregosia barrengorriekin
Letxuga, erremolatxa
Ogia
Fruta freskoa

698,3Kcal - Prot:39,6g - Lip:17,9g - HC:89,0g
AGS:4,2g - Azúcares:14,3g - Sal:2,7g

22

Arroza tomate saltsarekin
Perka xerra limoiarekin
Barazki pistoa
Ogia
Fruta freskoa

696,5Kcal - Prot:30,3g - Lip:17,0g - HC:103,3g
AGS:2,4g - Azúcares:15,9g - Sal:2,0g

23

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

713,4Kcal - Prot:31,9g - Lip:23,3g - HC:88,7g
AGS:3,7g - Azúcares:22,8g - Sal:1,6g

24

Hegazti sopa fideoekin
Txahala ilarrekin
Bihi osoko ogia
Fruta freskoa

700,7Kcal - Prot:40,3g - Lip:20,7g - HC:83,1g
AGS:5,1g - Azúcares:22,2g - Sal:1,9g

25

Barazki krema
Indioilarra barazkiekin
Ogia
Fruta freskoa

752,7Kcal - Prot:44,2g - Lip:33,4g - HC:63,8g
AGS:6,9g - Azúcares:28,6g - Sal:1,6g

26

Indabak azenarioarekin
Legatz freskoa labean eginda baratxuri eta
perrexilarekin
Tomate entsalada
Ogia
Jogurta naturala EKO

665,6Kcal - Prot:42,1g - Lip:17,3g - HC:74,1g
AGS:4,1g - Azúcares:14,9g - Sal:2,0g

29

Lekak frijituarekin
Patata eta tipula arrautzopila
Letxuga, erremolatxa eta artoa
Ogia
Fruta freskoa

745,8Kcal - Prot:20,1g - Lip:33,6g - HC:82,3g
AGS:5,1g - Azúcares:22,5g - Sal:4,2g

30

Dilistak kuiarekin
Oilasko errea
Piper gorri erreak
Ogia
Fruta freskoa

820,6Kcal - Prot:56,8g - Lip:30,4g - HC:72,1g
AGS:6,8g - Azúcares:15,4g - Sal:1,6g



1

2

3

4

5


***** ** UDABERRIKO *** ** OPORRAK *** ****

8

Arroza barazkiekin
Izokina papillotean
Letxuga, erremolatxa eta azenarioa
Ogia
Fruta freskoa


754,5Kcal - Prot:29,5g - Lip:23,5g - HC:103,2g
AGS:3,0g - Azúcares:16,6g - Sal:1,5g

9

Indaba zuriak frijitu naturalarekin
Arrautzopila frantziar erara
Tomate entsalada
Ogia 

658,1Kcal - Prot:30,8g - Lip:18,3g - HC:83,5g
AGS:3,3g - Azúcares:23,3g - Sal:1,6g

10

Zerbak patata salteatuekin
Pasta tomate saltsarekin
Bihi osoko ogia
Fruta freskoa 


719,7Kcal - Prot:34,6g - Lip:29,2g - HC:71,7g
AGS:5,7g - Azúcares:20,4g - Sal:1,8g

11

Dilistak azenarioarekin
Perka marinela erara muskuilluekin
Ogia
Fruta freskoa

702,0Kcal - Prot:43,4g - Lip:18,7g - HC:82,7g
AGS:3,1g - Azúcares:20,3g - Sal:1,9g

12

Porru kremak
Arroza salteatua barregarriekin
Ogia
Jogurta naturala EKO 


773,2Kcal - Prot:48,5g - Lip:36,7g - HC:58,2g
AGS:9,4g - Azúcares:23,2g - Sal:1,8g

15

Ilarrak salteatuak
Tipula eta patata arrautzopila
Kuiatxo salteatua
Ogia
Fruta freskoa


746,6Kcal - Prot:21,6g - Lip:33,1g - HC:78,5g
AGS:5,7g - Azúcares:32,4g - Sal:4,3g

16

Kuiatxo kremak
Txixirioak kinoaarekin
Tomate entsalada
Ogia
Fruta freskoa 


649,7Kcal - Prot:40,9g - Lip:30,3g - HC:48,7g
AGS:6,8g - Azúcares:17,0g - Sal:1,7g

17

Patatak barazkiekin
Arrain freskoa
Bihi osoko ogia
Jogurta naturala EKO 

750,3Kcal - Prot:41,8g - Lip:24,4g - HC:84,7g
AGS:5,8g - Azúcares:17,5g - Sal:2,0g

18

Hiru koloretako barazkiak
Dilistak arrozarekin
Ogia
Fruta freskoa 

718,7Kcal - Prot:31,3g - Lip:13,3g - HC:108,3g
AGS:2,3g - Azúcares:23,0g - Sal:1,2g

19

Lekak patatekin
Bihi osoko makarroiak barazkiekin tomate
saltsan
Letxuga, erremolatxa
Ogia
Fruta freskoa

698,3Kcal - Prot:39,6g - Lip:17,9g - HC:89,0g
AGS:4,2g - Azúcares:14,3g - Sal:2,7g

22

Arroza tomate saltsarekin
Perka xerra limoiarekin
Barazki pistoa
Ogia
Fruta freskoa


696,5Kcal - Prot:30,3g - Lip:17,0g - HC:103,3g
AGS:2,4g - Azúcares:15,9g - Sal:2,0g

23

Txixirioak patatekin
Arrautzopila frantziar erara
Letxuga, erremolatxa eta artoa
Ogia
Fruta freskoa

713,4Kcal - Prot:31,9g - Lip:23,3g - HC:88,7g
AGS:3,7g - Azúcares:22,8g - Sal:1,6g

24

Barazki sopa fideoekin
Hamburgesa begetala labean edo
plantxan eginda
Ilarrak
Bihi osoko ogia
Fruta freskoa 


700,7Kcal - Prot:40,3g - Lip:20,7g - HC:83,1g
AGS:5,1g - Azúcares:22,2g - Sal:1,9g

25

Barazki kremak
Makarroiak salteatuak barregarriekin
Ogia
Fruta freskoa

752,7Kcal - Prot:44,2g - Lip:33,4g - HC:63,8g
AGS:6,9g - Azúcares:28,6g - Sal:1,6g

26

Indabak azenarioarekin
Legatza freskoa labean eginda baratxuri eta
perrexilarekin
Ogia
Jogurta naturala EKO 

665,6Kcal - Prot:42,1g - Lip:17,3g - HC:74,1g
AGS:4,1g - Azúcares:14,9g - Sal:2,0g

29

Lekak frijituarekin
Patata eta tipula arrautzopila
Letxuga, erremolatxa eta artoa
Ogia
Fruta freskoa

745,8Kcal - Prot:20,1g - Lip:33,6g - HC:82,3g
AGS:5,1g - Azúcares:22,5g - Sal:4,2g

30

Brokoli patata salteatuekin
Dilistak kuiarekin
Piper gorri erreak
Ogia
Fruta freskoa

820,6Kcal - Prot:56,8g - Lip:30,4g - HC:72,1g
AGS:6,8g - Azúcares:15,4g - Sal:1,6g



1

2

3

4

5

"*"*"*"*"*"*"*"* UDABERRIKO "*"*"*"*"*"*"*"* OPORRAK "*"*"*"*"*"*"*"*

8

Arroza barazkiekin
Izokina papillotean
Letxuga, erremolatxa eta azenarioa
Ogia
Fruta freskoa

754,5Kcal - Prot:29,5g - Lip:23,5g - HC:103,2g
AGS:3,0g - Azúcares:16,6g - Sal:1,5g

9

Indaba zuriak frijitu naturalarekin
Arrautzopila frantziar erara
Tomate entsalada
Ogia
Fruta freskoa



658,1Kcal - Prot:30,8g - Lip:18,3g - HC:83,5g
AGS:3,3g - Azúcares:23,3g - Sal:1,6g

10

Zerbak patata salteatuekin
Txahala erregosia piperrekin
Bihi osoko ogia
Fruta freskoa



719,7Kcal - Prot:34,6g - Lip:29,2g - HC:71,7g
AGS:5,7g - Azúcares:20,4g - Sal:1,8g

11

Dilistak azenarioarekin
Perka marinela erara muskuilluekin
Ogia
Fruta freskoa

702,0Kcal - Prot:43,4g - Lip:18,7g - HC:82,7g
AGS:3,1g - Azúcares:20,3g - Sal:1,9g

12

Porru kremak
Indioilarra txilindroi erara
Ogia
Yogurta naturala EKO



773,2Kcal - Prot:48,5g - Lip:36,7g - HC:58,2g
AGS:9,4g - Azúcares:23,2g - Sal:1,8g

15

Ilarrak salteatuak
Tipula eta patata arrautzopila
Kuiatxo salteatua
Ogia
Fruta freskoa

746,6Kcal - Prot:21,6g - Lip:33,1g - HC:78,5g
AGS:5,7g - Azúcares:32,4g - Sal:4,3g

16

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



649,7Kcal - Prot:40,9g - Lip:30,3g - HC:48,7g
AGS:6,8g - Azúcares:17,0g - Sal:1,7g

17

Patatak barazkiekin
Legatza saltsa berdean
Ogi integrala
Yogurta naturala EKO



750,3Kcal - Prot:41,8g - Lip:24,4g - HC:84,7g
AGS:5,8g - Azúcares:17,5g - Sal:2,0g

18

Hiru koloretako barazkiak
Dilistak arrozarekin
Ogia
Fruta freskoa



718,7Kcal - Prot:31,3g - Lip:13,3g - HC:108,3g
AGS:2,3g - Azúcares:23,0g - Sal:1,2g

19

Bihi osoko makarroiak barazkiekin tomate
saltsan
Txahala erregosia barrerrogiekin
Letxuga, erremolatxa
Ogia
Fruta freskoa

698,3Kcal - Prot:39,6g - Lip:17,9g - HC:89,0g
AGS:4,2g - Azúcares:14,3g - Sal:2,7g

22

Arroza tomate saltsarekin
Perka xerra limoiarekin
Barazki pistoa
Ogia
Fruta freskoa

696,5Kcal - Prot:30,3g - Lip:17,0g - HC:103,3g
AGS:2,4g - Azúcares:15,9g - Sal:2,0g

23

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

713,4Kcal - Prot:31,9g - Lip:23,3g - HC:88,7g
AGS:3,7g - Azúcares:22,8g - Sal:1,6g

24

Hegazti sopa fideoekin
Txahala ilarrekin
Ogi integrala
Fruta freskoa



700,7Kcal - Prot:40,3g - Lip:20,7g - HC:83,1g
AGS:5,1g - Azúcares:22,2g - Sal:1,9g

25

Barazki kremak
Indioilarra barazkiekin
Ogia
Fruta freskoa

752,7Kcal - Prot:44,2g - Lip:33,4g - HC:63,8g
AGS:6,9g - Azúcares:28,6g - Sal:1,6g

26

Indabak azenarioarekin
Legatza freskoa labean eginda baratxuri
eta perrexilarekin
Ogia
Yogurta naturala EKO



665,6Kcal - Prot:42,1g - Lip:17,3g - HC:74,1g
AGS:4,1g - Azúcares:14,9g - Sal:2,0g

29

Lekak frijituarekin
Patata eta tipula arrautzopila
Letxuga, erremolatxa eta artoa
Ogia
Fruta freskoa

745,8Kcal - Prot:20,1g - Lip:33,6g - HC:82,3g
AGS:5,1g - Azúcares:22,5g - Sal:4,2g

30

Dilistak kuiarekin
Oilasko errea
Piper gorri erreka
Fruta freskoa

820,6Kcal - Prot:56,8g - Lip:30,4g - HC:72,1g
AGS:6,8g - Azúcares:15,4g - Sal:1,6g