



EKOLOGIKOA



BIHI OSOKO OGIA



PROTEINA BEGETALA



NUTRIPLATOA

3

Txitxirioak patatekin
Perka limoia eta pistoarekin
Ogia
Fruta freskoa

783,2Kcal - Prot:39,3g - Lip:26,8g - HC:88,4g
AGS:2,7g - Azúcares:19,6g - Sal:2,0g

4

Espinaka krema
Indioilarra barazkiekin
Ogia
Fruta freskoa

672,1Kcal - Prot:35,7g - Lip:33,7g - HC:51,7g
AGS:6,0g - Azúcares:16,1g - Sal:2,2g

5

Hegazti sopa fideoekin
Txahala ilarrekin
Bihi osoko ogia
Fruta freskoa

755,5Kcal - Prot:37,0g - Lip:36,5g - HC:64,3g
AGS:12,6g - Azúcares:16,5g - Sal:1,8g

6

Oilasko paella
Arrautzopila frantziar erara
Letxuga, erremolatxa eta azenarioa
Ogia
Fruta freskoa

767,7Kcal - Prot:27,7g - Lip:26,7g - HC:107,3g AGS:4,8g -
Azúcares:17,6g - Sal:2,2g

7

Indabak azenarioarekin
Legatza belar
probentzalekin
Tomate entsalada
Ogia
Jogurta naturala EKO

793,1Kcal - Prot:38,4g - Lip:29,8g - HC:82,2g
AGS:5,1g - Azúcares:15,8g - Sal:2,5g

10

Lekak frijituarekin
Tipula eta patata arrautzopila
Tomate entsalada
Ogia
Fruta freskoa

678,9Kcal - Prot:18,3g - Lip:29,0g - HC:78,3g
AGS:4,5g - Azúcares:19,0g - Sal:4,1g

11

Dilistak kuiarekin
Oilasko errea piper gorriekin
Ogia
Fruta freskoa

829,3Kcal - Prot:56,4g - Lip:33,3g - HC:70,5g
AGS:6,6g - Azúcares:11,1g - Sal:1,8g

12

Patatak errioxar erara
Perka errioxar erara
Bihi osoko ogia
Jogurta naturala EKO

722,9Kcal - Prot:43,0g - Lip:25,2g - HC:76,9g
AGS:7,4g - Azúcares:15,3g - Sal:2,5g

13

Letxuga, arto, oliba eta azenario entsalada
Txitxirioak barazkiekin
Ogia
Fruta freskoa

698,1Kcal - Prot:21,7g - Lip:21,3g - HC:95,7g AGS:2,5g -
Azúcares:23,9g - Sal:1,9g

14

Espiralak baratxurarekin
Legatza labean eginda belar
Letxuga, oliba eta azenarioa
Ogia
Fruta freskoa

742,4Kcal - Prot:28,6g - Lip:26,3g - HC:94,5g
AGS:3,4g - Azúcares:18,1g - Sal:2,1g

17

Dilistak estofatuak
Perka errioxar erara
Ogia
Fruta freskoa

757,2Kcal - Prot:44,6g - Lip:20,1g - HC:92,4g
AGS:2,6g - Azúcares:14,4g - Sal:1,9g

18

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

19

Indaba gorriak barazkiekin
Arrain freskoa
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

Kurtso bukaerako menu berezia 20

Arroza barazkiekin
Oilasko nuggets
Ketchup
Ogia
Postre berezia

1111,6Kcal - Prot:23,6g - Lip:44,9g - HC:150,9g AGS:10,5g -
Azúcares:15,4g - Sal:3,5g

21

Azalore krema
Arrautzopila frantziar erara gaztarekin
Letxuga, erremolatxa eta azenarioa
Ogia
Fruta freskoa

622,9Kcal - Prot:27,2g - Lip:28,9g - HC:64,5g
AGS:6,9g - Azúcares:23,3g - Sal:2,6g



EKOLOGIKOA



BIHI OSOKO OGIA



PROTEINA BEGETALA



NUTRIPLATERRA

3

Txitxirioak patatekin
Perka limoia eta pistoarekin
Ogia
Fruta freskoa


783,2Kcal - Prot:39,3g - Lip:26,8g - HC:88,4g AGS:2,7g -
Azúcares:19,6g - Sal:2,0g

4

Espinaka krema
Makarroi salteatuak barregorriekin
Ogia
Fruta freskoa

672,1Kcal - Prot:35,7g - Lip:33,7g - HC:51,7g
AGS:6,0g - Azúcares:16,1g - Sal:2,2g

5

Barazki sopa fideoekin
Hamburgesa begetala labean edo platxan
eginda
Bih osoko ogia 
Fruta freskoa


755,5Kcal - Prot:37,0g - Lip:36,5g - HC:64,3g
AGS:12,6g - Azúcares:16,5g - Sal:1,8g

6

Arroza tomatearekin
Arrautzopila frantziar erara
Letxuga, erremolatxa eta azenarioa
Ogia
Fruta freskoa

767,7Kcal - Prot:27,7g - Lip:26,7g - HC:107,3g AGS:4,8g -
Azúcares:17,6g - Sal:2,2g

7

Indabak azenarioarekin
Legatza belar
probentzalekin
Tomate entsalada
Ogia 
Jogurta naturala EKO

793,1Kcal - Prot:38,4g - Lip:29,8g - HC:82,2g
AGS:5,1g - Azúcares:15,8g - Sal:2,5g

10

Lekak frijituarekin
Tipula eta patata arrautzopila
Tomate entsalada
Ogia
Fruta freskoa


678,9Kcal - Prot:18,3g - Lip:29,0g - HC:78,3g AGS:4,5g -
Azúcares:19,0g - Sal:4,1g

11

Brokoli patata salteatuekin
Dilistak kuia eta piper gorriekin
Ogia
Fruta freskoa


829,3Kcal - Prot:56,4g - Lip:33,3g - HC:70,5g
AGS:6,6g - Azúcares:11,1g - Sal:1,8g

12

Patata estofatuak barazkiekin (txorizo ez)
Hamburgesa begetala
Bih osoko ogia 
Jogurta naturala EKO

722,9Kcal - Prot:43,0g - Lip:25,2g - HC:76,9g AGS:7,4g
- Azúcares:15,3g - Sal:2,5g

13

Letxuga, arto, oliba eta azenario entsalada
Txitxirioak barazkiekin
Ogia 
Fruta freskoa

698,1Kcal - Prot:21,7g - Lip:21,3g - HC:95,7g AGS:2,5g -
Azúcares:23,9g - Sal:1,9g

14

Espiralak baratxurarekin
Legatza labean eginda belar
Letxuga, oliba eta azenarioa
Ogia
Fruta freskoa

742,4Kcal - Prot:28,6g - Lip:26,3g - HC:94,5g
AGS:3,4g - Azúcares:18,1g - Sal:2,1g

17

Dilistak estofatuak
Perka errioxar erara
Ogia
Fruta freskoa


757,2Kcal - Prot:44,6g - Lip:20,1g - HC:92,4g AGS:2,6g -
Azúcares:14,4g - Sal:1,9g

18

Barazki menestra patata salteatuekin
Pasta tomate saltsarekin
Kuiatxo errea
Ogia
Fruta freskoa

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

19

Indaba gorriak barazkiekin
Arrain freskoa
Tomate entsalada
Bih 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

Kurtso bukaerako menu berezia 20

Arroza barazkiekin
Hegaluze enpanadilak
Ketchup
Ogia
Postre berezia

1111,6Kcal - Prot:23,6g - Lip:44,9g - HC:150,9g AGS:10,5g -
Azúcares:15,4g - Sal:3,5g

21

Azalore krema
Arrautzopila frantziar erara gaztarekin
Letxuga, erremolatxa eta azenarioa
Ogia
Fruta freskoa

622,9Kcal - Prot:27,2g - Lip:28,9g - HC:64,5g
AGS:6,9g - Azúcares:23,3g - Sal:2,6g



EKOLOGIKOA



BIHI OSOKO OGIA



PROTEINA BEGETALA



NUTRIPLATERRA

3

Txixirioak patatekin
Perka limoia eta pistoarekin
Ogia
Fruta freskoa

783,2Kcal - Prot:39,3g - Lip:26,8g - HC:88,4g
AGS:2,7g - Azúcares:19,6g - Sal:2,0g

4

Espinaka krema
Indioilarra barazkiekin
Ogia
Fruta freskoa

672,1Kcal - Prot:35,7g - Lip:33,7g - HC:51,7g
AGS:6,0g - Azúcares:16,1g - Sal:2,2g

5

Hegazti sopa fideoekin
Txahala ilarrekin
Bihi osoko ogia
Fruta freskoa

755,5Kcal - Prot:37,0g - Lip:36,5g - HC:64,3g
AGS:12,6g - Azúcares:16,5g - Sal:1,8g

6

Oilasko paella
Arrautzopila frantziar erara
Letxuga, erremolatxa eta azenarioa
Ogia
Fruta freskoa

767,7Kcal - Prot:27,7g - Lip:26,7g - HC:107,3g AGS:4,8g -
Azúcares:17,6g - Sal:2,2g

7

Indabak azenarioarekin
Legatza belar
probentzalekin
Tomate entsalada
Ogia
Jogurta naturala EKO

793,1Kcal - Prot:38,4g - Lip:29,8g - HC:82,2g AGS:5,1g
- Azúcares:15,8g - Sal:2,5g

10

Lekak frijituarekin
Tipula eta patata arrautzopila
Tomate entsalada
Ogia
Fruta freskoa

678,9Kcal - Prot:18,3g - Lip:29,0g - HC:78,3g
AGS:4,5g - Azúcares:19,0g - Sal:4,1g

11

Dilistak kuiarekin
Oilasko errea piper gorriekin
Ogia
Fruta freskoa

829,3Kcal - Prot:56,4g - Lip:33,3g - HC:70,5g
AGS:6,6g - Azúcares:11,1g - Sal:1,8g

12

Patata estofatuak barazkiekin (txorizo ez)
Perka errioxar erara
Bihi osoko ogia
Jogurta naturala EKO

722,9Kcal - Prot:43,0g - Lip:25,2g - HC:76,9g
AGS:7,4g - Azúcares:15,3g - Sal:2,5g

13

Letxuga, arto, oliba eta azenario entsalada
Txixirioak barazkiekin
Ogia
Fruta freskoa

698,1Kcal - Prot:21,7g - Lip:21,3g - HC:95,7g AGS:2,5g -
Azúcares:23,9g - Sal:1,9g

14

Espiralak baratxurarekin
Legatza labean eginda belar
Letxuga, oliba eta azenarioa
Ogia
Fruta freskoa

742,4Kcal - Prot:28,6g - Lip:26,3g - HC:94,5g AGS:3,4g
- Azúcares:18,1g - Sal:2,1g

17

Dilistak estofatuak
Perka errioxar erara
Ogia
Fruta freskoa

757,2Kcal - Prot:44,6g - Lip:20,1g - HC:92,4g
AGS:2,6g - Azúcares:14,4g - Sal:1,9g

18

Barazki menestra patata salteatuekin
Pasta 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

19

Indaba gorriak barazkiekin
Arrain freskoa
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

Kurtso bukaerako menu berezia 20

Arroza barazkiekin
Oilasko nuggets
Ketchup
Ogia
Postre berezia

1111,6Kcal - Prot:23,6g - Lip:44,9g - HC:150,9g AGS:10,5g -
Azúcares:15,4g - Sal:3,5g

21

Azalore krema
Arrautzopila frantziar erara gaztarekin
Letxuga, erremolatxa eta azenarioa
Ogia
Fruta freskoa

622,9Kcal - Prot:27,2g - Lip:28,9g - HC:64,5g AGS:6,9g
- Azúcares:23,3g - Sal:2,6g