



	<p>1</p> <p>Barazki menestra Legatz errea baratxuri eta perrexilarekin Tomate entsalada Fruta freskoa Ogia</p> <p>632,3Kcal - Prot:26,9g - Lip:27,0g - HC:67,7g AGS:3,5g - Azúcares:25,3g - Sal:2,5g</p>	<p>2</p> <p>Kuia krema Patata eta tipula tortila Letxuga, erremolatxaa eta arto entsalada Fruta freskoa Bihi osoko ogia</p> <p>657,8Kcal - Prot:15,0g - Lip:28,1g - HC:73,8g AGS:4,4g - Azúcares:23,5g - Sal:4,2g</p>	<p>3</p> <p>Azalore patatekin Arroza tomate saltsarekin Fruta freskoa Ogia</p> <p>745,6Kcal - Prot:15,8g - Lip:16,8g - HC:128,3g AGS:2,2g - Azúcares:23,8g - Sal:1,4g</p>	<p>4</p> <p>Txitxirioak ziazerbekin Txahal erregosia barrengorriekin Jogurta naturala EKO Ogia</p> <p>846,0Kcal - Prot:49,0g - Lip:29,6g - HC:88,9g AGS:6,5g - Azúcares:16,8g - Sal:1,9g</p>
<p>7</p> <p>Kuitxo krema Makailu errea Mayonesa Fruta freskoa Ogia</p> <p>709,3Kcal - Prot:23,2g - Lip:40,0g - HC:60,9g AGS:5,5g - Azúcares:21,9g - Sal:2,1g</p>	<p>8</p> <p>Indaba zuriak azenarioarekin Txahal erregosia tomate saltsarekin Fruta freskoa Ogia</p> <p>925,3Kcal - Prot:38,3g - Lip:40,5g - HC:90,1g AGS:11,4g - Azúcares:19,5g - Sal:1,8g</p>	<p>9</p> <p>Hegazti zopa fideoekin Oilasko izter errea barazkiekin Fruta freskoa Bihi osoko ogia</p> <p>717,6Kcal - Prot:46,0g - Lip:29,6g - HC:63,1g AGS:6,4g - Azúcares:20,1g - Sal:2,3g</p>	<p>10</p> <p>Makarroiak tomate saltsarekin Patata eta kuitxo tortila Letxuga, erremolatxa eta azenario entsalada Jogurta naturala EKO Ogia</p> <p>822,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:29,8g - HC:109,5g AGS:5,5g - Azúcares:19,0g - Sal:1,8g</p>	<p>11</p> <p>Patatak saltsa berdean Legatz errea baratxuri eta perrexilarekin Tomate entsalada Fruta freskoa Ogia</p> <p>688,3Kcal - Prot:31,0g - Lip:21,9g - HC:86,1g AGS:3,0g - Azúcares:20,4g - Sal:2,7g</p>
<p>14</p> <p>Lekak patatekin Patata eta tipula tortila Tomate entsalada Fruta freskoa Ogia</p> <p>695,9Kcal - Prot:17,6g - Lip:29,0g - HC:83,2g AGS:4,5g - Azúcares:23,2g - Sal:4,0g</p>	<p>15</p> <p>Txitxirioak kinoarekin Legatza saltsa berdean Fruta freskoa Ogia</p> <p>827,7Kcal - Prot:39,5g - Lip:26,9g - HC:97,0g AGS:3,0g - Azúcares:23,7g - Sal:1,8g</p>	<p>16</p> <p>Makarroiak baratxuri eta barrengorriekin Urdai eta gazta montadito Letxuga, erremolatxa eta arto entsalada Fruta freskoa Bihi osoko ogia</p> <p>943,6Kcal - Prot:18,7g - Lip:39,1g - HC:122,4g AGS:6,3g - Azúcares:29,0g - Sal:3,2g</p>	<p>17</p> <p>Azenario krema Txerri solomo fresko birrineztatua Piperrak Jogurta naturala EKO Ogia</p> <p>679,4Kcal - Prot:33,9g - Lip:31,9g - HC:60,8g AGS:7,3g - Azúcares:22,9g - Sal:2,2g</p>	<p>18</p> <p>Dilistak barazkiekin Txahal erregosia barazkiekin Fruta freskoa Ogia</p> <p>783,1Kcal - Prot:49,3g - Lip:24,1g - HC:85,3g AGS:4,9g - Azúcares:13,6g - Sal:1,5g</p>
<p>21</p> <p>Porru krema Patata eta kuitxo tortila Letxuga, erremolatxa eta oliba entsalada Fruta freskoa Ogia</p> <p>658,5Kcal - Prot:15,4g - Lip:26,7g - HC:73,8g AGS:3,9g - Azúcares:24,5g - Sal:1,8g</p>	<p>22</p> <p>Indaba gorriak barazkiekin Txahal albondigak barazki saltsan Fruta freskoa Ogia</p> <p>932,2Kcal - Prot:34,9g - Lip:42,5g - HC:89,1g AGS:10,9g - Azúcares:17,2g - Sal:3,3g</p>	<p>23</p> <p>Haragi paela Izokin errea baratxuri eta perrexilarekin Mayonesa Fruta freskoa Bihi osoko ogia</p> <p>974,5Kcal - Prot:36,0g - Lip:65,9g - HC:82,1g AGS:9,4g - Azúcares:7,1g - Sal:2,4g</p>	<p>24</p> <p>Mixta entsalada (Letxuga, tomate, azenario, arto, arrautza eta hegaluze) Oilasko errea Txip patatak Jogurta naturala EKO Ogia</p> <p>745,1Kcal - Prot:48,7g - Lip:39,6g - HC:47,3g AGS:10,7g - Azúcares:11,5g - Sal:2,9g</p>	<p>25</p> <p>Patatak errioxar erara Arrain fresko frijitua Tomate entsalada Fruta freskoa Ogia</p> <p>649,4Kcal - Prot:33,4g - Lip:16,7g - HC:87,3g AGS:3,5g - Azúcares:11,3g - Sal:2,9g</p>
<p>28</p> <p>Ilar salteatuak Patata eta tipula tortila Letxuga, erremolatxa eta azenario entsalada Fruta freskoa Ogia</p> <p>700,8Kcal - Prot:20,9g - Lip:28,6g - HC:78,4g AGS:4,6g - Azúcares:34,0g - Sal:4,2g</p>	<p>29</p> <p>Txitxirioak barazkiekin Makailu baratxuriarekin Fruta freskoa Ogia</p> <p>851,2Kcal - Prot:41,5g - Lip:27,5g - HC:100,5g AGS:3,0g - Azúcares:24,2g - Sal:1,9g</p>	<p>30</p> <p>Arroza barrengorriekin Txahal erregosia piperrekin Fruta freskoa Bihi osoko ogia</p> <p>870,3Kcal - Prot:28,4g - Lip:35,2g - HC:106,7g AGS:11,1g - Azúcares:18,7g - Sal:1,5g</p>	<p>31</p> <p>Jai eguna</p>	



## BIHI OSOKO OGIA



## PROTEINA BEGETALA

	<p>1</p> <p>Barazki menestra Legatz errea baratxuri eta perrexilarekin Tomate entsalada Fruta freskoa Ogia</p> <p>632,3Kcal - Prot:26,9g - Lip:27,0g - HC:67,7g AGS:3,5g - Azúcares:25,3g - Sal:2,5g</p>	<p>2</p> <p>Kuia krema Patata eta tipula tortila Letxuga, erremolatxaa eta arto entsalada Fruta freskoa Bihi osoko ogia</p> <p>657,8Kcal - Prot:15,0g - Lip:28,1g - HC:73,8g AGS:4,4g - Azúcares:23,5g - Sal:4,2g</p>	<p>3</p> <p>Azalore patatekin Arroza tomate saltsarekin Fruta freskoa Ogia</p> <p>745,6Kcal - Prot:15,8g - Lip:16,8g - HC:128,3g AGS:2,2g - Azúcares:23,8g - Sal:1,4g</p>	<p>4</p> <p>Txitxirioak ziazerbekin <b>Barazki hanburgesak barrengorriekin</b> Jogurta naturala EKO Ogia</p> <p>846,0Kcal - Prot:49,0g - Lip:29,6g - HC:88,9g AGS:6,5g - Azúcares:16,8g - Sal:1,9g</p>
<p>7</p> <p>Kuitxo krema Makailu errea Mayonesa Fruta freskoa Ogia</p> <p>709,3Kcal - Prot:23,2g - Lip:40,0g - HC:60,9g AGS:5,5g - Azúcares:21,9g - Sal:2,1g</p>	<p>8</p> <p><b>Zerbak patatekin</b> Indaba zuriak azenarioarekin Fruta freskoa Ogia</p> <p>925,3Kcal - Prot:38,3g - Lip:40,5g - HC:90,1g AGS:11,4g - Azúcares:19,5g - Sal:1,8g</p>	<p>9</p> <p><b>Barazki zopa fideoekin</b> <b>Kinoa barazkiekin</b> Fruta freskoa Bihi osoko ogia</p> <p>717,6Kcal - Prot:46,0g - Lip:29,6g - HC:63,1g AGS:6,4g - Azúcares:20,1g - Sal:2,3g</p>	<p>10</p> <p>Makarroiak tomate saltsarekin Patata eta kuitxo tortila Letxuga, erremolatxa eta azenario entsalada Jogurta naturala EKO Ogia</p> <p>822,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:29,8g - HC:109,5g AGS:5,5g - Azúcares:19,0g - Sal:1,8g</p>	<p>11</p> <p>Patatak saltsa berdean Legatz errea baratxuri eta perrexilarekin Tomate entsalada Fruta freskoa Ogia</p> <p>688,3Kcal - Prot:31,0g - Lip:21,9g - HC:86,1g AGS:3,0g - Azúcares:20,4g - Sal:2,7g</p>
<p>14</p> <p>Lekak patatekin Patata eta tipula tortila Tomate entsalada Fruta freskoa Ogia</p> <p>659,9Kcal - Prot:17,6g - Lip:29,0g - HC:83,2g AGS:4,5g - Azúcares:23,2g - Sal:4,0g</p>	<p>15</p> <p>Txitxirioak kinoarekin Legatza saltsa berdean Fruta freskoa Ogia</p> <p>827,7Kcal - Prot:39,5g - Lip:26,9g - HC:97,0g AGS:3,0g - Azúcares:23,7g - Sal:1,8g</p>	<p>16</p> <p>Makarroiak baratxuri eta barrengorriekin <b>Makailu kroketak</b> Letxuga, erremolatxa eta arto entsalada Fruta freskoa Bihi osoko ogia</p> <p>943,6Kcal - Prot:18,7g - Lip:39,1g - HC:122,4g AGS:6,3g - Azúcares:29,0g - Sal:2,2g</p>	<p>17</p> <p>Azenario krema <b>Frantziar arrautzopila</b> Piperrak Jogurta naturala EKO Ogia</p> <p>679,4Kcal - Prot:33,9g - Lip:31,9g - HC:60,8g AGS:7,3g - Azúcares:22,9g - Sal:2,2g</p>	<p>18</p> <p>Dilistak barazkiekin <b>Barazki hanburgesak barazkiekin</b> <b>Letxuga, arto eta olibak</b> Fruta freskoa Ogia</p> <p>783,1Kcal - Prot:49,3g - Lip:24,1g - HC:85,3g AGS:4,9g - Azúcares:13,6g - Sal:1,5g</p>
<p>21</p> <p>Porru krema Patata eta kuitxo tortila Letxuga, erremolatxa eta oliba entsalada Fruta freskoa Ogia</p> <p>658,5Kcal - Prot:15,4g - Lip:26,7g - HC:83,8g AGS:3,9g - Azúcares:24,5g - Sal:1,8g</p>	<p>22</p> <p><b>Zerbak patatekin</b> Indaba gorriak barazkiekin Fruta freskoa Ogia</p> <p>932,2Kcal - Prot:34,9g - Lip:42,5g - HC:89,1g AGS:10,9g - Azúcares:17,2g - Sal:3,3g</p>	<p>23</p> <p><b>Arroza tomatearekin</b> Izokin errea baratxuri eta perrexilarekin Mayonesa Fruta freskoa Bihi osoko ogia</p> <p>974,5Kcal - Prot:36,0g - Lip:65,9g - HC:82,1g AGS:9,4g - Azúcares:7,1g - Sal:2,4g</p>	<p>24</p> <p>Mixta entsalada (Letxuga, tomate, azenario, arto, arrautza eta hegaluzea) <b>Barazki hanburgesa</b> Txip patatak Jogurta naturala EKO Ogia</p> <p>745,1Kcal - Prot:48,7g - Lip:39,6g - HC:47,3g AGS:10,7g - Azúcares:11,5g - Sal:2,9g</p>	<p>25</p> <p><b>Patatak barazkiekin</b> Arrain fresko birrintzatua Tomate entsalada Fruta freskoa Ogia</p> <p>649,4Kcal - Prot:33,4g - Lip:16,7g - HC:87,3g AGS:3,5g - Azúcares:11,3g - Sal:2,9g</p>
<p>28</p> <p>Ilar salteatuak Patata eta tipula tortila Letxuga, erremolatxa eta azenario entsalada Fruta freskoa Ogia</p> <p>700,8Kcal - Prot:20,9g - Lip:28,6g - HC:78,4g AGS:4,6g - Azúcares:34,0g - Sal:4,2g</p>	<p>29</p> <p>Txitxirioak barazkiekin Makailu baratxuriarekin Fruta freskoa Ogia</p> <p>851,2Kcal - Prot:41,5g - Lip:27,5g - HC:100,5g AGS:3,0g - Azúcares:24,2g - Sal:1,9g</p>	<p>30</p> <p><b>Lekak patatekin</b> <b>Arroz barrengorriekin</b> Fruta freskoa Bihi osoko ogia</p> <p>870,3Kcal - Prot:28,4g - Lip:35,2g - HC:106,7g AGS:11,1g - Azúcares:18,7g - Sal:1,5g</p>	<p>31</p> <p>Jai eguna</p>	



1

Barazki menestra  
Legatz errea baratxuri eta  
perrexilarekin  
Tomate entsalada  
Fruta freskoa  
Ogia

632,3Kcal - Prot:26,9g - Lip:27,0g - HC:67,7g  
AGS:3,5g - Azúcares:25,3g - Sal:2,5g

2

Kuia krema  
Patata eta tipula tortila  
Letxuga, erremolatxa eta arto  
entsalada  
Fruta freskoa  
Bihi osoko ogia



657,8Kcal - Prot:15,0g - Lip:28,1g - HC:73,8g  
AGS:4,4g - Azúcares:23,5g - Sal:4,2g

3

Azalore patatekin  
Arroza tomate saltsarekin  
Fruta freskoa  
Ogia



745,6Kcal - Prot:15,8g - Lip:16,8g - HC:128,3g  
AGS:2,2g - Azúcares:23,8g - Sal:1,4g

4

Txitxirioak ziaberekin  
Txahal erregosia barrengorriekin  
Jogurta naturala EKO  
Ogia

846,0Kcal - Prot:49,0g - Lip:29,6g - HC:88,9g AGS:6,5g -  
Azúcares:16,8g - Sal:1,9g

7

Kuitxo krema  
Makailu errea  
Mayonesa  
Fruta freskoa  
Ogia

709,3Kcal - Prot:23,2g - Lip:40,0g - HC:60,9g  
AGS:5,5g - Azúcares:21,9g - Sal:2,1g

8

Indaba zuriak azenarioarekin  
Txahal erregosia tomate saltsarekin  
Fruta freskoa  
Ogia

925,3Kcal - Prot:38,3g - Lip:40,5g - HC:90,1g  
AGS:11,4g - Azúcares:19,5g - Sal:1,8g

9

Hegazti zopa fideoekin  
Oilasko izter errea barazkiekin  
Fruta freskoa  
Bihi osoko ogia



717,6Kcal - Prot:46,0g - Lip:29,6g - HC:63,1g  
AGS:6,4g - Azúcares:20,1g - Sal:2,3g

10

Makarroiak tomate saltsarekin  
Patata eta kuitxo tortila  
Letxuga, erremolatxa eta azenario  
entsalada  
Jogurta naturala EKO  
Ogia

822,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:29,8g - HC:109,5g  
AGS:5,5g - Azúcares:19,0g - Sal:1,8g

11

Patatak saltsa berdean  
Legatz errea baratzuri eta perrexilarekin  
Tomate entsalada  
Fruta freskoa Ogia

688,3Kcal - Prot:31,0g - Lip:21,9g - HC:86,1g AGS:3,0g -  
Azúcares:20,4g - Sal:2,7g

14

Lekak patatekin  
Patata eta tipula tortila  
Tomate entsalada  
Fruta freskoa  
Ogia

695,9Kcal - Prot:17,6g - Lip:29,0g - HC:83,2g  
AGS:4,5g - Azúcares:23,2g - Sal:4,0g

15

Txitxirioak kinoarekin  
Legatza saltsa berdean  
Fruta freskoa  
Ogia

827,7Kcal - Prot:39,5g - Lip:26,9g - HC:97,0g  
AGS:3,0g - Azúcares:23,7g - Sal:1,8g

16

Makarroiak baratxuri eta  
barrengorriekin  
**Makailu kroketak**  
Letxuga, erremolatxa eta arto  
entsalada  
Fruta freskoa  
Bihi osoko ogia



943,6Kcal - Prot:18,7g - Lip:39,1g - HC:122,4g  
AGS:6,3g - Azúcares:29,0g - Sal:3,2g

17

Azenario krema  
**Frantziar arrautzopila**  
Piperrak  
Jogurta naturala EKO  
Ogia

679,4Kcal - Prot:33,9g - Lip:31,9g - HC:60,8g  
AGS:7,3g - Azúcares:22,9g - Sal:2,2g

18

Dilistak barazkiekin  
Txahal erregosia barazkiekin  
Fruta freskoa  
Ogia

783,1Kcal - Prot:49,3g - Lip:24,1g - HC:85,3g AGS:4,9g -  
Azúcares:13,6g - Sal:1,5g

21

Porru krema  
Patata eta kuitxo tortila  
Letxuga, erremolatxa eta oliba  
entsalada  
Fruta freskoa  
Ogia

658,5Kcal - Prot:15,4g - Lip:26,7g - HC:73,8g  
AGS:3,9g - Azúcares:24,5g - Sal:1,8g

22

Indaba gorriak barazkiekin  
Txahal albondigak barazki saltsan  
Fruta freskoa  
Ogia

932,2Kcal - Prot:34,9g - Lip:42,5g - HC:89,1g  
AGS:10,9g - Azúcares:17,2g - Sal:3,3g

23

Haragi paela  
Izokin errea baratxuri eta  
perrexilarekin  
Mayonesa  
Fruta freskoa  
Bihi osoko ogia



974,5Kcal - Prot:36,0g - Lip:65,9g - HC:82,1g  
AGS:9,4g - Azúcares:7,1g - Sal:2,4g

24

Mixta entsalada (Letxuga, tomate,  
azenario, arto, arrautza eta  
hegaluze)  
Oilasko errea  
Txip patatak  
Jogurta naturala EKO  
Ogia

745,1Kcal - Prot:48,7g - Lip:39,6g - HC:47,3g  
AGS:10,7g - Azúcares:11,5g - Sal:2,9g

25

**Patatak barazkiekin**  
Arrain fresko frijitua  
Tomate entsalada  
Fruta freskoa  
Ogia

649,4Kcal - Prot:33,4g - Lip:16,7g - HC:87,3g AGS:3,5g -  
Azúcares:11,3g - Sal:2,9g

28

Ilar salteatuak  
Patata eta tipula tortila  
Letxuga, erremolatxa eta azenario  
entsalada  
Fruta freskoa  
Ogia

700,8Kcal - Prot:20,9g - Lip:28,6g - HC:78,4g  
AGS:4,6g - Azúcares:34,0g - Sal:4,2g

29

Txitxirioak barazkiekin  
Makailu baratxuriarekin  
Fruta freskoa  
Ogia

851,2Kcal - Prot:41,5g - Lip:27,5g - HC:100,5g  
AGS:3,0g - Azúcares:24,2g - Sal:1,9g

30

Arroza barrengorriekin  
Txahal erregosia piperrekin  
Fruta freskoa  
Bihi osoko ogia



870,3Kcal - Prot:28,4g - Lip:35,2g - HC:106,7g  
AGS:11,1g - Azúcares:18,7g - Sal:1,5g

31

Jai eguna