


ASTEHEHENA 1	ASTEARTEA 2	ASTEAZKENA 3	OSTEGUNA 4	OSTIRALA 5
			PASTA ¹ INTEGRALA ENTSALADA (pasta, letxuga, tomate, artoa eta olibak)	EKO BABARRUN TXURI ¹⁵ ERREGOSIAK BARAZKIEKIN (piperrak eta porrua)
			OILASKO ALBONDIGAK (82%) TOMATE SALTSA REKIN	PATATA TORTILLA ³
			BARAZKI PISTOA (kuiatxo, tipula eta piper gorria labeen eginda)	LETXUGA, TIPULA ETA PIPER GORRI ENTSALADA
			LARANJA	FRUTA EKO (UDAREA)
			Ogi Integrala ¹	Ogi Integrala ¹
			673 Kcal. 12% de Prot. 54,5% Hc. 33,5% de Lip.	674 Kcal. 12% de Prot. 54,5% Hc. 33,5% de Lip.
8	9	10	11	12
EKO KUIATXO (kuiatxo, porrua eta patata) FRESKOKO KREMA	ARROZA INTEGRALA EKO TOMATE SALTSA REKIN	LEKAK ¹⁵ FRESKOAK EKO AZENARIOAREKIN SALTSA REKIN	BABARRUN GORRIAK ¹⁵ EKO GISATUAK BARAZKIEKIN (piperra eta porrua)	BROKOLI FRESKO EKO PATATA REKIN SALTSA REKIN
EKO , DILISTAK ¹⁵ AZENARIOAREKIN GISATUAK	ARRAIN TXURI ^{2,4} FRESKOA LABEAN EGINDA BARATXURI FRIJITUEKIN	OILASKO IZTER FRESKOA LABEAN EGINDA	URDAIAZPIKO EGOSITAKO EKO TORTILLA (Arrautza ekologikoak eta urdaiazpiko egosia) ³	ARRAIN TXURI ⁴ FRESKOA ARRAUTZAZTATUA ¹
	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBAK ETA TOMATE ENTSALADA	LETXUGA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA	LIMOIA
FRUTA EKO (SAGARRA)	SANDIA	JOGURT ⁷ NATURALA	FRUTA EKO (UDAREA)	FRUTA EKO (SAGARRA)
Ogi Integrala ¹	Ogi Integrala ¹	Ogi Integrala ¹	Ogi Integrala ¹	Ogi Integrala ¹
708 Kcal. 14,0% de Prot. 53% Hc. 33,0% de Lip.	721 Kcal. 13,5% de Prot. 54% Hc. 32,5% de Lip.	703 Kcal. 12,1% de Prot. 54,6% Hc. 33,3% de Lip.	699 Kcal. 13% de Prot. 55,6% Hc. 34,6% de Lip.	684 Kcal. 12,5% de Prot. 54% Hc. 33,5% de Lip.
15	16	17	18	19
ZERBA FRESKO EKO PATATA REKIN SUEZTITUA	BORRAJA FRESKOA EKO AZENARIOAREKIN SALTSA REKIN	PASTA ¹ INTEGRALA TOMATE SALTSA ETA GAZTAREKIN GAINERRETA	EKO KUIA (kui, porrua eta patata) FRESKOKO KREMA	PORRUA FRESKO EKO PATATA REKIN SUEZTITUA
URDAIAZPIKO EGOSITAKO EKO TORTILLA GAZTAREKIN (Arrautza ekologikoak, urdaiazpiko egosia eta gazta) ^{3,7}	INDIOILAR HARAGI FRESKOA GISATUA BIRRINDUTAKO TOMATEAREKIN	TXERRI SOLOMO FRESKOA PLANTXAN EGINDA PIPER GORRI SALTSA REKIN	TXITXIRIO ¹⁵ EKO GISATUAK BARAZKIEKIN (piperra, azenarioa eta porrua)	ARRAIN URDINA ⁴ FRESKOA LABEAN EGINDA
LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	LETXUGA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA	PATATA LABEAN EGINDA		LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBAK ETA TOMATE ENTSALADA
MELOIA	FRUTA EKO (SAGARRA)	LARANJA	FRUTA EKO (UDAREA)	JOGURT ⁷ NATURALA
Ogi Integrala ¹	Ogi Integrala ¹	Ogi Integrala ¹	Ogi Integrala ¹	Ogi Integrala ¹
701 Kcal. 13,0% de Prot. 54% Hc. 33% de Lip.	719 Kcal. 14% de Prot. 54% Hc. 32% de Lip.	988 Kcal. 13,1% de Prot. 53,6% Hc. 33,3% de Lip.	687 Kcal. 11% de Prot. 54,4% Hc. 34,6% de Lip.	694 Kcal. 13,5% de Prot. 54% Hc. 32,5% de Lip.
22	23	24	25	26
EKO AZENARIO FRESKOKO KREMA (azenarioa, porrua eta patata)	EGOSITAKO PATATA ENTSALADA (patata, letxuga, tomate, artoa, atuna ¹)	BABARRUN GORRIAK ¹⁵ EKO GISATUAK BARAZKIEKIN (piperra eta porrua)	ZIAZERBA FRESKOA EKO EGOSITA PATATA ETA URDAIAZPIKOAREKIN	ARROZA INTEGRALA EKO KUIATXO, AZENARIO ETA TOMATE SALTSA REKIN
TXAHAL HARAGI FRESKOA BIRRINDUTAKO TOMATEAREKIN GISATUA	ARRAIN TXURIA ⁴ FRESKOA TOMATE SALTSA REKIN	OILASKO BULARKI FRESKOA PLANTXAN EGINDA TXANPIÑOI SALTSA REKIN	EKO PATATA TORTILLA (Patata egosia eta arrautza ekologikoak) ³	ARRAIN URDINA ⁴ FRESKOA ARRAUTZAZTATUA ¹
PATATA, AZENARIOA, TIPULA ETA PIPER GORRI LABEAN EGINDA	PISTOA (kuiatxo, tipula eta piper gorria labeen eginda)	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBAK ETA TOMATE ENTSALADA	LETXUGA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA
FRUTA EKO (SAGARRA)	SANDIA	JOGURT ⁷ NATURALA	FRUTA EKO (UDAREA)	FRUTA EKO (SAGARRA)
Ogi Integrala ¹	Ogi Integrala ¹	Ogi Integrala ¹	Ogi Integrala ¹	Ogi Integrala ¹
693 Kcal. 12,0% de Prot. 54% Hc. 34,0% de Lip.	688 Kcal. 13,5% de Prot. 54% Hc. 32,5% de Lip.	719 Kcal. 14,1% de Prot. 53,6% Hc. 32,3% de Lip.	699 Kcal. 13% de Prot. 55,6% Hc. 34,6% de Lip.	684 Kcal. 12,5% de Prot. 54% Hc. 33,5% de Lip.
29	30			
EKO , DILISTAK ¹⁵ AZENARIOAREKIN GISATUAK	EKO KUIATXO (kuiatxo, porrua eta patata) FRESKOKO KREMA	ERRAZIOEN TAMAINA: - 1º platera 160-180 gramo. - 2º platera 150-180 gramo. Fruta: 150-200 gramo. Jogurt: 125 gramo.		
INDIOILAR BULARKI FRESKOA PLANTXAN EGINDA BARATXURI ETA PERREXILAREKIN	ARRAIN TXURI ⁴ FRESKOA LABEAN EGINDA SALTSA BERDEAREKIN			
LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBAK ETA TOMATE ENTSALADA	ESKAROLA, PIPER GORRI ETA TOMATE ENTSALADA			
FRUTA EKO (UDAREA)	JOGURT ⁷ NATURALA			
Ogi Integrala ¹	Ogi Integrala ¹			
700 Kcal. 13,0% de Prot. 53% Hc. 34,0% de Lip.	721 Kcal. 13,8% de Prot. 54,7% Hc. 32,5% de Lip.			
		ZEHAZTAPENAK: Bazkari guztiak urarekin laguntzen dira, edari gisa. Plater guztiak gatz lododunarekin prestatzen dira Olio mota: - Oliba sendoa kozinatzeko - Oliekoa kozinatzeko - Olio birjina extra ontzeko		
		MENU GUZTIAK ESKURAGARRI HEMEN: www.elgustodecrecer.es 		

ALERGENOAK: 1.Glutendun zerealak 2.Krustazeoak 3.Arrautza 4.Arraina 5.Kakahuetea 6.Soja 7.Esne eta esnekiak 8.Kaskaradun fruituak 9.Apioa 10.Ziapea 11.Sesamo aleak 12.Sufre eta sulfitoak 13.Lupinua 14.Moluskuak 15.Lekaleak