

ASTELEHENA		ASTEARTEA		ASTEAZKENA		OSTEGUNA		OSTIRALA	
ERRAZIOEN TAMAINA: - 1º platera 160-180 gramo. - 2º platera 150-180 gramo. Fruta: 150-200 gramo. Jogurt: 125 gramo. MENU GUZTIAK ESKURAGARRI HEMEN: www.elgustodecrecer.es		ZEHAZTAPENAK: Bazkari guztiak urarekin laguntzen dira, edari gisa. Plater guztiak gatz iododunarekin prestatzen dira Olio mota: - Oliva sendoa kozinatzeko - Oleikoa kozinatzeko - Olio birjina extra ontzeko		1 EKO PORRU (porrua eta patata) FRESKOKO KREMA		2 ZERBA FRESKO EKO PATATAREKIN SUEZTITUA		3 PASTA ^{1,3} INTEGRALA ENTSALADA (pasta, letxuga, tomate, artoa, azenario eta arrautza egosia)	
				EKO BABARRUN TXURI ¹⁵ ERREGOSIAK BARAZKIEKIN (tipula eta piperrak)		OILASKO BULARKI FRESKOA PLANTXAN EGINDA BARATXURI ETA PERREXILAREKIN		ARRAIN TXURI ^{2,4} FRESKOA LABEAN EGINDA	
				FRUTA EKO (SAGARRA)		FRUTA EKO (UDAREA)		JOGURT ⁷ NATURALA	
				Ogi Integrala ¹		Ogi Integrala ¹		Ogi Integrala ¹	
				730 Kcal. 13% de Prot. 53% de Hc. 34% de Lip.		705 Kcal. 13.5% de Prot. 54% de Hc. 32.5% de Lip.		880 Kcal. 13% de Prot. 55% de Hc. 32% de Lip.	
6		7		8		9		10	
BORRAJA FRESKOA EKO PATATAREKIN SALTEATUA		ARROZA INTEGRALA EKO TOMATE SALTSAREKIN		BROKOLI FRESKO EKO PATATA EGOSIAREKIN SALTEATUA ETA NAFAR JATORRI-IZENENKO OLIOAREKIN		EKO KUIATXO FRESKOKO KREMA NAFAR JATORRI-IZENENKO OLIOAREKIN		BABARRUN GORRIAK ¹⁵ EKO GISATUAK BARAZKIEKIN (piperra eta porrua)	
TXERRI HARAGI FRESKOA BIRRINDUTAKO TOMATEAREKIN GISATUA		ARRAIN URDINA ^{2,4} FRESKOA LABEAN EGINDA BARATXURI FRIJITUEKIN		EKO DILISTAK ¹⁵ AZENARIOAREKIN GISATUAK		EKO PATATA TORTILLA (Patata egosia eta arrautza ekologikoak) ³		ARRAIN TXURIA ^{2,4} FRESKOA ARRAUTZAZATUA ¹	
PATATA, TIPULA ETA PIPER GORRIA LABEAN EGINDA		LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA				LETXUGA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA		LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBAK ETA TOMATE ENTSALADA	
FRUTA EKO (UDAREA)		MELOIA		JOGURT ⁷ NATURALA		FRUTA EKO (SAGARRA)		FRUTA EKO (UDAREA)	
Ogi Integrala ¹		Ogi Integrala ¹		Ogi Integrala ¹		Ogi Integrala ¹		Ogi Integrala ¹	
680 Kcal. 13.5% de Prot. 54% de Hc. 32.5% de Lip.		855 Kcal. 12.5% de Prot. 54% de Hc. 33.5% de Lip.		690 Kcal. 14.5% de Prot. 54.5% de Hc. 31% de Lip.		700 Kcal. 13% de Prot. 55.5% de Hc. 31.5% de Lip.		683 Kcal. 14% de Prot. 55.5% de Hc. 30.5% de Lip.	
13		14		15		16		17	
PASTA ¹ INTEGRALA AZENARIO, KUIATXO ETA TOMATE SALTSAREKIN		LEKAK ¹⁵ FRESKOAK EKO PATATA ETA AZENARIOAREKIN SALTEATUAK		IILARRAK ¹⁵ PATATA ETA AZENARIOAREKIN		EKO KUIA (kui eta patata) FRESKOKO KREMA		PORRUA FRESKO EKO PATATAREKIN SUEZTITUA	
URDAIAZPIKO EGOSITAKO EKO TORTILLA GAZTAREKIN (Arrautza ekologikoak, urdaiazpiko egosia eta gazta) ^{3,7}		ARRAIN TXURIA ^{2,4} FRESKOA AJOARRIERO ERARA		INDIOILAR BULARKI FRESKOA PLANTXAN EGINDA BARATXURI ETA PERREXILAREKIN		TXITXIRIO ¹⁵ EKO GISATUAK BARAZKIEKIN (tipula eta azenarioa)		OILASKO IZTER FRESKOA LABEAN EGINDA	
LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA		BIRRINDUTAKO TOMATEA, PATATA, PIPER GORRIA ETA TIPULA LABEAN EGINDA		LETXUGA, TIPULA ETA PIPER GORRI ENTSALADA				LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBAK ETA TOMATE ENTSALADA	
LARANJA		FRUTA EKO (SAGARRA)		JOGURT ⁷ NATURALA		FRUTA EKO (UDAREA)		SANDIA	
Ogi Integrala ¹		Ogi Integrala ¹		Ogi Integrala ¹		Ogi Integrala ¹		Ogi Integrala ¹	
865 Kcal. 12.5% de Prot. 55% de Hc. 32.5% de Lip.		710 Kcal. 12.3% de Prot. 54.7% de Hc. 33% de Lip.		705 Kcal. 14.5% de Prot. 54% de Hc. 31.5% de Lip.		768 Kcal. 14% de Prot. 55% de Hc. 31% de Lip.		670 Kcal. 13% de Prot. 55% de Hc. 32% de Lip.	
20		21		22		23		24	
EGOSITAKO PATATA ENTSALADA (patata, letxuga, tomate, artoa, atuna ¹)		EKO DILISTAK ¹⁵ AZENARIOAREKIN GISATUAK		EKO AZENARIO FRESKOKO KREMA NAFAR JATORRI-IZENENKO OLIOAREKIN		AZA FRESKOA EKO EGOSITA PATATAREKIN		ARROZA INTEGRALA EKO KUIATXO, AZENARIO ETA TOMATE SALTSAREKIN	
TXERRI SOLOMO FRESKOA PLANTXAN EGINDA		EKO PATATA TORTILLA (Patata egosia eta arrautza ekologikoak) ³		ARRAIN TXURI ⁴ FRESKOA LABEAN EGINDA SALTSA BERDEAREKIN		EKO BABARRUN TXURI ¹⁵ ERREGOSIAK BARAZKIEKIN (tipula eta piperrak)		ARRAIN URDINA ⁴ FRESKOA LABEAN EGINDA	
PIPER GORRIA, BERDEA ETA TIPULA LABEAN EGINDA		LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA		LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBAK ETA TOMATE ENTSALADA				LETXUGA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA	
FRUTA EKO (SAGARRA)		MANDARINA		JOGURT ⁷ NATURALA		FRUTA EKO (UDAREA)		FRUTA EKO (SAGARRA)	
Ogi Integrala ¹		Ogi Integrala ¹		Ogi Integrala ¹		Ogi Integrala ¹		Ogi Integrala ¹	
790 Kcal. 13.5% de Prot. 54.5% de Hc. 32% de Lip.		740 Kcal. 13.5% de Prot. 54% de Hc. 32.5% de Lip.		870 Kcal. 13% de Prot. 55% de Hc. 32% de Lip.		678 Kcal. 14% de Prot. 55.5% de Hc. 30.5% de Lip.		855 Kcal. 12% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	
27		28		29		30		31	
LEKAK ¹⁵ FRESKOAK EKO PATATA ETA AZENARIOAREKIN SALTEATUAK		BABARRUN GORRIAK ¹⁵ EKO GISATUAK BARAZKIEKIN (piperra eta porrua)		EKO KUIATXO FRESKOKO KREMA NAFAR JATORRI-IZENENKO OLIOAREKIN		BORRAJA FRESKOA EKO PATATAREKIN SALTEATUA		JAI EGUNA	
TXANPIÑO, URDAIAZPIKO ETA EKO ARRAUTZA-NAHASKIA (Arrautza ekologikoak, txanpiñoi eta urdaiazpikoak) ³		ARRAIN URDINA ^{2,4} FRESKOA LABEAN EGINDA		INDIOILAR HARAGI FRESKOA GISATUA BIRRINDUTAKO TOMATEAREKIN		TXITXIRIO ¹⁵ EKO GISATUAK BARAZKIEKIN (tipula, porrua eta azenarioa)			
LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA		LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBAK ETA TOMATE ENTSALADA		PATATA ETA BARAZKIAK (tipula, azenarioa, porrua eta piperra)					
MANDARINA		FRUTA EKO (UDAREA)		JOGURT ⁷ NATURALA		FRUTA EKO (SAGARRA)			
Ogi Integrala ¹		Ogi Integrala ¹		Ogi Integrala ¹		Ogi Integrala ¹			
680 Kcal. 14% de Prot. 54% de Hc. 32% de Lip.		700 Kcal. 14.5% de Prot. 53.5% de Hc. 32% de Lip.		820 Kcal. 13% de Prot. 55% de Hc. 32% de Lip.		684 Kcal. 13% de Prot. 55% de Hc. 32% de Lip.			
ALERGENOAK: 1.Glutendun zerealak 2.Krustazeoak 3.Arrautza 4.Arraina 5.Kakahuetea 6.Soia 7.Esne eta esnekiak 8.Kaskaradun fruituak 9.Apioa 10.Ziapea 11.Sesamo aleak 12.Sufre eta sulfitoak 13.Lupinua 14.Moluskuak 15.Lekaleak									