

25/26 IKASTURTEA

MENU BASALA ABENDUA 11 egun



Oihane Aramendia

Nutricionista COL. N.º NA00483

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
1	2	3	4	5
EKO KUIA FRESKOKO KREMA (kuiua, patata) NAFAR JATORRI-IZENENKO OLIOAREKIN	EKO BABARRUN PINTART ¹⁵ ERREGOSIAK BARAZKIEKIN (piperra eta porrua)	JAI EGUNA	JAI EGUNA	JAI EGUNA
OILASKO BULARKI FRESKOA PLANTXAN EGINDA BARATXURI ETA PERREXILAREKIN	ARRAIN URDINA ^{2,4} FRESKOA LABEAN EGINDA BARATXURI FRIJITUEKIN			
LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBAK ETA TOMATE ENTSALADA			
LARANJA	FRUTA EKO (UDAREA)			
Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹			
753Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 32% de Lip.	812Kcal 13% de Prot. 56% de Hc. 31% de Lip.			
8	9	10	11	12
JAI EGUNA	EKO BROKOLI FRESKOA PATATA EGOSIAREKIN SALTEATUA ETA NAFAR JATORRI-IZENENKO OLIOAREKIN	EKO BABARRUN TXURI ¹⁵ ERREGOSIAK BARAZKIEKIN (tipula eta piperrak)	EKO PORRU (porrua, patata eta azenarioa) FRESKOKO KREMA NAFAR JATORRI-IZENENKO OLIOAREKIN	ARROZA INTEGRALA EKO KUIATXO, AZENARIO ETA TOMATE SALTSAREKIN
	URDAIAZPIKO EGOSITAKO EKO TORTILLA GAZTAREKIN (Arrautza ekologikoak, urdaiazpiko egosia eta gazta) ^{3,7}	ARRAIN URDIN ^{2,4} FRESKOA LABEAN EGINDA	INDIOILAR HARAGI FRESKOA GISATUA BIRRINDUTAKO TOMATEAREKIN	ARRAIN TXURIA ^{2,4} FRESKOA ARRAUTZAZTATUA ^{1,3}
	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBAK ETA TOMATE ENTSALADA	PATATA, TIPULA ETA PIPER GORRIA LABEAN EGINDA	LETXUGA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA
	FRUTA EKO (SAGARRA)	JOGURT ⁷ NATURALA	FRUTA EKO (UDAREA)	BANANA
	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹
	763Kcal 12% de Prot. 56% de Hc. 32% de Lip.	845Kcal 12% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	762Kcal 12% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	855Kcal 14% de Prot. 55% de Hc. 31% de Lip.
15	16	17	18	19
EKO AZA FRESKOA PATATA EGOSIAREKIN SALTEATUTA ETA BARATXURI FRIJITUEKIN	TXITXIRIO ¹⁵ EKO GISATUAK BARAZKIEKIN (tipula, porrua eta azenarioa)	ZERBA FRESKO EKO PATATAREKIN SUEZTITUA	PASTA ¹ INTEGRALA TOMATE SALTSAREKIN	EKO AZENARIO FRESKOKO KREMA NAFAR JATORRI-IZENENKO OLIOAREKIN
EKO DILISTAK ¹⁵ ARROZAREKIN GISATUAK	ARRAIN TXURI ^{2,4} FRESKOA LABEAN EGINDA	TXERRI XERRA FRESKOA PLANTXAN EGINDA TXANPIÑOI SALTSAREKIN	OILASKO IZTER FRESKOA LABEAN EGINDA	PATATA TORTILLA KUIATXOAREKIN (Patata egosia, arrautza eta kuiatxo) ³
	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBAK ETA TOMATE ENTSALADA	TXIPS PATATAK	LETXUGA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA
MANDARINA	FRUTA EKO (UDAREA)	JOGURT ⁷ NATURALA	POSTRE BEREZIA	FRUTA EKO (SAGARRA)
Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹
750Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	840Kcal 14% de Prot. 55% de Hc. 31% de Lip.	743Kcal 12% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	820Kcal 11% de Prot. 55% de Hc. 34% de Lip.	768Kcal 11% de Prot. 57% de Hc. 32% de Lip.

ALERGENOS: 1.Cereales con gluten 2.Crustáceos 3.Huevo 4.Pescado 5.Cacahuete 6.Soja 7.Leches y derivados 8.Frutos de cáscara 9.Apio 10.Mustaza 11.Granos de Sésamo 12.Dióxido de azufre y Sulfitos 13.Altramuces 14.Moluscos 15.Legumbres