

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
1	2	3	4	5
			PASTA ¹ INTEGRALA ENTSALADA (pasta, letxuga, tomate, artoa eta olibak) NAFAR JATORRI-IZENeko OLIOAREKIN	EKO BABARRUN TXURI ¹⁵ ERREGOSIAK BARAZKIEKIN (piperrak eta porrua)
			OILASKO ALBONDIGAK (82%) TOMATE SALTSAREKIN	PATATA TORTILLA ³
			BARAZKI PISTOA (kuiatxoa, tipula eta piper gorria labean eginda)	LETXUGA, TIPULA ETA PIPER GORRI ENTSALADA
			LANANJA	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 (kuiatxoa, porrua eta patata) FRESKOKO KREMA NAFAR JATORRI-IZENeko OLIOAREKIN	ARROZA INTEGRALA EKO TOMATE SALTSAREKIN	LEKAK ¹⁵ FRESKOKO EKO AZENARIOAREKIN SALTEATUAK	BABARRUN GORRIAK ¹⁵ EKO GISATUAK BARAZKIEKIN (piperra eta porrua)	
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	
	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA SANDIA	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBAK ETA TOMATE ENTSALADA JOGURT ⁷ NATURALA	LETXUGA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA	
FRUTA EKO (SAGARRA)			FRUTA EKO (UDAREA)	
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.	699Kcal. 13% de Prot. 55,6% Hc. 34,6% de Lip.	
15	16	17	18	19
ZERBA FRESKO EKO PATATAREKIN SUEZTITUA	BORRAJA FRESKOA EKO AZENARIOAREKIN SALTEATUA	PASTA ¹ INTEGRALA TOMATE SALTSA ETA GAZTAREKIN GAINERRETA	EKO KUIA (kuia, porrua eta patata) FRESKOKO KREMA	PORRUA FRESKO EKO PATATAREKIN 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 SALTSAREKIN	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	PATATAK LABEAN EGINDA		LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBAK ETA TOMATE ENTSALADA
MELOIA	FRUTA EKO (SAGARRA)	LANANJA	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.	687Kcal. 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) NAFAR JATORRI-IZENeko OLIOAREKIN	EGOSITAKO PATATA ENTSALADA (patata, letxuga, tomatea, artoa, atuna ⁴)	BABARRUN GORRIAK ¹⁵ EKO GISATUAK BARAZKIEKIN (piperra eta porrua)	ZIAZERBA FRESKOA EKO EGOSITA PATATA ETA URDAIAZPIKOAREKIN	
TXAHAL HARAGI FRESKOA BIRRINDUTAKO TOMATEAREKIN GISATUA	ARRAIN TXURIA ⁴ FRESKOA TOMATE SALTSAREKIN	OILASKO BULARKI FRESKOA PLANTXAN EGINDA TXANPIÑOI SALTSAREKIN	EKO PATATA TORTILLA (Patata egosia eta arrautza ekologikoak) ³	ARRAIN URDINA ⁴ FRESKOA ARRAUTZAZTATUA ¹
PATATA, AZENARIOA, TIPULA ETA PIPER GORRIA LABEAN EGINDA	PISTOA (kuiatxoa, tipula eta piper gorria 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)	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.	699Kcal. 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 (kuiatxoa, porrua eta patata) FRESKOKO KREMA NAFAR JATORRI-IZENeko OLIOAREKIN	ERRAZIOEN TAMAINA: - 1º platera 160-180 gramo. - 2º platera 150-180 gramo. Fruta: 150-200 gramo. Jogurt: 125 gramo.	ZEHAZTAPENAK: Bazkari guztiak urarekin laguntzen dira, edari gisa. Plater guztiak gatz iododunarekin prestatzen dira Olio mota: - Oliba sendoa kozinatzeko - Oleikoa kozinatzeko - Olio birjina extra ontzeko	MENU GUZTIAK ESKURAGARRI HEMEN: www.elgustodecrecer.es el gusto de crecer
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			
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.			
Ogi Integrala ¹	Ogi Integrala ¹			

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

*BAZKARI GUZTIAK URAREKIN LAGUNDUTA EDARI BEZALA *PLATER GUZTIAK GATZA IODATUAREKIN KOZINATZEN DIRA *OLIO MOTA: OLIO SENDOA KOZINATZEKO, ALTU OLEIKOA FRIJITZEKO ETA OLIBA OLIO BIRJINA GORDINA