

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 EKO BABARRUN TXURI ¹⁵ ERREGOSIAK BARAZKIEKIN (tipula eta piperrak) FRUTA EKO (SAGARRA) Ogi Integra ¹ 730 Kcal. 13% de Prot. 53% de Hc. 34% de Lip.	2 ZERBA FRESKO EKO PATATAREKIN SUEZTITUA OILASKO BULARKI FRESKOA PLANTXAN EGINDA BARATXURI ETA PERREXILAREKIN LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA FRUTA EKO (UDAREA) Ogi Integra ¹ 705 Kcal. 13,5% de Prot. 54% de Hc. 32,5% de Lip.	3 PASTA ¹⁻³ INTEGRALA ENTSALADA (pasta, letxuga, tomate, artoa, azenario eta arrautza egosia) ARRAIN TXURI ^{2,4} FRESKOA LABEAN EGINDA KUIATXOA, PIPER GORRI ETA BERDEA LABEAN EGINDA JOGURT ⁷ NATURALA Ogi Integra ¹ 880 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	MELOIA	LETXUGA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBAK ETA TOMATE ENTSALADA
FRUTA EKO (UDAREA)		JOGURT ⁷ NATURALA	FRUTA EKO (SAGARRA)	FRUTA EKO (UDAREA)
Ogi Integra ¹	Ogi Integra ¹	Ogi Integra ¹	Ogi Integra ¹	Ogi Integra 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	DILISTAK ¹⁵ PATATA ETA AZENARIOAREKIN	EKO KUIA (kuiia 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	SANDIA
LARANJA	FRUTA EKO (SAGARRA)	JOGURT ⁷ NATURALA	FRUTA EKO (UDAREA)	
Ogi Integra ¹	Ogi Integra ¹	Ogi Integra ¹	Ogi Integra ¹	Ogi Integra 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. 55,5% de Hc. 31% de Lip.	670 Kcal. 13% de Prot. 55,5% 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 Integra ¹	Ogi Integra ¹	Ogi Integra ¹	Ogi Integra ¹	Ogi Integra 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	PASTA ¹ INTEGRALA TOMATE SALTSAREKIN
TXANPIÑO, URDAIAZPIKO ETA EKO ARRAUTZA-NAHASKIA (Arrautza ekologikoak, txanpiño 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)	OILASKO BULARKI FRESKOA PLANTXAN EGINDA
LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBAK ETA TOMATE ENTSALADA	PATATA ETA BARAZKIAK (tipula, azenarioa, porrua eta piperra)	ESKAROLA, PIPER GORRI ETA TOMATE ENTSALADA	BANANA
MANDARINA	FRUTA EKO (UDAREA)	JOGURT ⁷ NATURALA	FRUTA EKO (SAGARRA)	
Ogi Integra ¹	Ogi Integra ¹	Ogi Integra ¹	Ogi Integra ¹	Ogi Integra 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.	673 Kcal. 14% de Prot. 55% de Hc. 31% de Lip.
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				