

25/26 IKASTURTEA

MENU BASALA ABENDUA 13 egun



Oihane Aramendia

Nutricionista COL. N.º NA00483

| ASTELEHENA                                                                                            | ASTEARTEA                                                                                                                | ASTEAZKENA                                                                           | OSTEGUNA                                                                                                       | OSTIRALA                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                     | 2                                                                                                                        | 3                                                                                    | 4                                                                                                              | 5                                                                                         |
| <b>EKO</b> KUIA <b>FRESKOKO</b> KREMA (kuiua, patata) <b>NAFAR</b> <b>JATORRI-IZENENKO OLIOAREKIN</b> | <b>EKO</b> BABARRUN PINTART <sup>15</sup> ERREGOSIAK BARAZKIEKIN (piperra eta porrua)                                    | <b>JAI EGUNA</b>                                                                     | BARAZKI <b>FRESKO</b> (azendaria, porrua eta kuiua) ETA OILASKO ZOPA FIDEOEKIN <sup>1</sup>                    | TXITXIRIO <sup>15</sup> <b>EKO</b> GISATUAK BARAZKIEKIN (tipula, porrua eta azendaria)    |
| OILASKO BULARKI <b>FRESKOA</b> PLANTXAN EGINDA BARATXURI ETA PERREXILAREKIN                           | <b>ARRAIN URDINA</b> <sup>2,4</sup> <b>FRESKOA</b> LABEAN EGINDA BARATXURI FRIJITUEKIN                                   |                                                                                      | PATATA TORTILLA (Patata egosia eta arrautza) <sup>3</sup>                                                      | <b>ARRAIN TXURI</b> <sup>2,4</sup> <b>FRESKOA</b> SALTSA BERDEAREKIN (maizena)            |
| LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA                                              | LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBAK ETA TOMATE ENTSALADA                                                      |                                                                                      | LETXUGA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA                                                                           | BARAZKIAK LABEAN EGINDA (kuiatxo, azendaria eta tipula)                                   |
| LARANJA                                                                                               | FRUTA EKO (UDAREA)                                                                                                       |                                                                                      | FRUTA EKO (SAGARRA)                                                                                            | MANDARINA                                                                                 |
| Ogi integrala <sup>1</sup>                                                                            | Ogi integrala <sup>1</sup>                                                                                               |                                                                                      | Ogi integrala <sup>1</sup>                                                                                     | Ogi integrala <sup>1</sup>                                                                |
| 753Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 32% de Lip.                                                           | 812Kcal 13% de Prot. 56% de Hc. 31% de Lip.                                                                              |                                                                                      | 798Kcal 11% de Prot. 57% de Hc. 32% de Lip.                                                                    | 840Kcal 14% de Prot. 55% de Hc. 31% de Lip.                                               |
| 8                                                                                                     | 9                                                                                                                        | 10                                                                                   | 11                                                                                                             | 12                                                                                        |
| <b>JAI EGUNA</b>                                                                                      | <b>EKO</b> BROKOLI <b>FRESKOA</b> PATATA EGOSIAREKIN SALTEATUA ETA <b>NAFAR JATORRI-IZENENKO OLIOAREKIN</b>              | <b>EKO</b> BABARRUN TXURI <sup>15</sup> ERREGOSIAK BARAZKIEKIN (tipula eta piperrak) | <b>EKO</b> PORRU (porrua, patata eta azendaria) <b>FRESKOKO</b> KREMA <b>NAFAR JATORRI-IZENENKO OLIOAREKIN</b> | ARROZA <b>INTEGRALA EKO</b> KUIATXO, AZENARIO ETA TOMATE SALTSAKIN                        |
|                                                                                                       | URDAIAZPIKO EGOSITAKO <b>EKO</b> TORTILLA GAZTAREKIN (Arrautza ekologikoak, urdaiazpiko egosia eta gazta) <sup>3,7</sup> | <b>ARRAIN URDIN</b> <sup>2,4</sup> <b>FRESKOA</b> LABEAN EGINDA                      | INDIOILAR HARAGI <b>FRESKOA</b> GISATUA BIRRINDUTAKO TOMATEAREKIN                                              | <b>ARRAIN TXURIA</b> <sup>2,4</sup> <b>FRESKOA</b> ARRAUTZAZTATUA <sup>1,3</sup>          |
|                                                                                                       | 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 <sup>7</sup> NATURALA                                                         | FRUTA EKO (UDAREA)                                                                                             | BANANA                                                                                    |
|                                                                                                       | Ogi integrala <sup>1</sup>                                                                                               | Ogi integrala <sup>1</sup>                                                           | Ogi integrala <sup>1</sup>                                                                                     | Ogi integrala <sup>1</sup>                                                                |
|                                                                                                       | 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                                                                                        |
| <b>EKO</b> AZA <b>FRESKOA</b> PATATA EGOSIAREKIN SALTEATUTA ETA BARATXURI FRIJITUEKIN                 | TXITXIRIO <sup>15</sup> <b>EKO</b> GISATUAK BARAZKIEKIN (tipula, porrua eta azendaria)                                   | ZERBA <b>FRESKO EKO</b> PATATAREKIN SUEZTITUA                                        | PASTA <sup>1</sup> <b>INTEGRALA</b> TOMATE SALTSAKIN                                                           | <b>EKO</b> AZENARIO <b>FRESKOKO</b> KREMA <b>NAFAR</b> <b>JATORRI-IZENENKO OLIOAREKIN</b> |
| <b>EKO</b> DILISTAK <sup>15</sup> ARROZAREKIN GISATUAK                                                | <b>ARRAIN TXURI</b> <sup>2,4</sup> <b>FRESKOA</b> LABEAN EGINDA                                                          | TXERRI XERRA <b>FRESKOA</b> PLANTXAN EGINDA TXANPIÑOI SALTSAKIN                      | OILASKO IZTER <b>FRESKOA</b> LABEAN EGINDA                                                                     | PATATA TORTILLA KUIATXOAREKIN (Patata egosia, arrautza eta kuiatxo) <sup>3</sup>          |
| LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA                                              | 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 <sup>7</sup> NATURALA                                                         | POSTRE BEREZIA                                                                                                 | FRUTA EKO (SAGARRA)                                                                       |
| Ogi integrala <sup>1</sup>                                                                            | Ogi integrala <sup>1</sup>                                                                                               | Ogi integrala <sup>1</sup>                                                           | Ogi integrala <sup>1</sup>                                                                                     | Ogi integrala <sup>1</sup>                                                                |
| 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.Lече 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