26/27 IKASTURTEA

MENU BASALA URRIA

Oihane Aramendia
Nutricionista COL. N.º NA00483

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
			1	**2**
			ENTSALADA FRESKO MISTOA (letxuga, tomatea, artoa eta olibak) ATUNA ETA ARRAUTZA EGOSIAREKIN[3, 4]	EKO KUIA FRESKO KREMA NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN
			TXITXIRIO[15] EKO ERREGOSIAK BARAZKIEKIN (piperra, azenarioa eta porrua)	ARROZ INTEGRAL EKO PAELLA (tipula, piperra, tomatea) OILASKO BULARKI FRESKOAREKIN
			SAGARRA EKO	MELOIA
			Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
			748Kcal 12% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	768Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.
5	**6**	**7**	**8**	**9**
LEKA[15] FRESKO EKO SALTEATUAK PATATA ETA BARATXURI FRIJITUAREKIN	EKO AZENARIO FRESKOKO KREMA NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	EKO BABARRUN TXURIAK[15] GISATUAK BARAZKIEKIN (piperra eta porrua)	ENTSALADA FRESKO MISTOA (letxuga, tomatea, artoa eta olibak)	ILARRAK[15] PATATA EGOSIA ETA URDAIAZPIKO ZATITXOEKIN
EKO ARRAUTZA NAHASIAK YORK ETA GAZTAREKIN (Arrautza ekologikoak, york urdaiazpikoa eta gazta)[3, 7]	TXERRI SOLOMO FRESKO ADOBATUA PLANTXAN EGINDA	ARRAIN TXURI[4] FRESKOA ARRAUTZAZTATUA[1,3]	MAKARROI[1] INTEGRALAK TOMATE SALTSA ETA SOJA TEXTURIZATUTAKO BOLOÑESAREKIN[15]	ARRAIN URDINA[4] FRESKOA BARATXURI FRIJITUEKIN
LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA	LIMOIA		LETXUGA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA
UDAREA EKO	SAGARRA EKO	JOGURT[7] NATURALA	UDAREA EKO	SANDIA
Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
758Kcal 12% de Prot. 56% de Hc. 32% de Lip.	778Kcal 12% de Prot. 56% de Hc. 32% de Lip.	789Kcal 12% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	687Kcal 14% de Prot. 53% de Hc. 33% de Lip.	725Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.
12	**13**	**14**	**15**	**16**
JAI EGUNA	ARROZA INTEGRALA EKO EGOSIA TOMATE SALTSAREKIN	ZERBA FRESKO EKO PATATAREKIN SUEZTITUA	EKO BABARRUN GORRIAK[15] GISATUAK BARAZKIEKIN (piperra eta porrua)	PORRU FRESKOAK PATATEKIN SUEZTITUAK
	INDIOILAR BULARKI FRESKOA PLANTXAN EGINDA BARATXURI ETA PERREXILAREKIN	OILASKO IZTER FRESKOA LABEAN EGINA	EKO PATATA TORTILLA (Arrautza ekologikoak eta patata egosia)[3]	ARRAIN URDIN[4] FRESKOA LABEAN EGINA
	PIPERRADA (piper gorria, piper berdea eta tipula labean egina)	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA	LETXUGA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA
	MELOIA	JOGURT[7] NATURALA	UDAREA EKO	LARANJA
	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
	719 Kcal. 14% de Prot. 54% Hc. 32% de Lip.	715 Kcal. 13% de Prot. 56% Hc. 31% 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.
19	**20**	**21**	**22**	**23**
ESPIRAL[1] INTEGRALAK TOMATE SALTSA ETA GAZTA[7] BIRRINDUAREKIN	EKO KUIA FRESKO KREMA NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	TXITXIRIO[15] EKO ERREGOSIAK BARAZKIEKIN (piperra, azenarioa eta porrua)	LEKA[15] FRESKO EKO SALTEATUAK PATATA ETA BARATXURI FRIJITUAREKIN	PATATA EGOSITAKO ENTSALADA (patata, letxuga, tomatea, artoa, atuna[4])
EKO TXISTORRA TORTILLA (arrautza ekologiko eta txistorra)[3]	TXAHAL HARAGI FRESKO GISATUA TOMATE BIRRINDUAREKIN	ARRAIN TXURI[4] FRESKOA BARATXURI FRIJITUEKIN	ALBONDIGA MISTOAK (txerria eta behia) TOMATE SALTSAREKIN	ARRAIN URDIN[4] FRESKOA ARRAUTZAZTATUA[1,3]
LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	PATATA, TIPULA ETA PIPER GORRIA LABEAN EGINA	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA	AZENARIO DADOAK, TIPULA ETA PIPER GORRIA LABEAN EGINA	LETXUGA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA
SAGARRA EKO	UDAREA EKO	JOGURT[7] NATURALA	SAGARRA EKO	SANDIA
Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
798Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 32% de Lip.	762Kcal 12% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	783Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 32% de Lip.	768Kcal 11% de Prot. 57% de Hc. 32% de Lip.	791Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.
26	**27**	**28**	**29**	**30**
EKO AZENARIO FRESKO KREMA	EKO BABARRUN TXURIAK[15] GISATUAK BARAZKIEKIN (piperra eta porrua)	EKO ARROZA INTEGRALA KUIATXO, AZENARIO ETA TOMATE SALTSA	EKO KUIATXO FRESKO KREMA	PASTA[1] INTEGRALEKO ENTSALADA (pasta, letxuga, tomatea, artoa eta olibak)
OILASKO BULARKI FRESKOA PLANTXAN EGINDA	ARRAIN TXURI[4] FRESKOA LABEAN EGINA	EKO PATATA ETA URDAIAZPIKO TORTILLA (Arrautza ekologikoa, egositako patata eta york urdaiazpikoa)[3]	EKO DILISTAK[15] AZENARIOAREKIN GISATUAK	INDIOILAR HARAGI FRESKOA BIRRINDUTAKO TOMATEAREKIN EGOSIA
LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA	LETXUGA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA		PATATA, TIPULA ETA PIPER GORRIA LABEAN EGINA
UDAREA EKO	BANANA	JOGURT[7] NATURALA	SAGARRA EKO	LARANJA
Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
754Kcal 11% de Prot. 56% de Hc. 33% de Lip.	748Kcal 13% de Prot. 54% de Hc. 33% de Lip.	795Kcal 12% de Prot. 56% de Hc. 32% de Lip.	711Kcal 11% de Prot. 56% de Hc. 33% de Lip.	735Kcal 14% de Prot. 55% de Hc. 31% 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