

Arrunta

**ASTELEHENA**
**ASTEARTEA**
**ASTEAZKENA**
**OSTEGUNA**
**OSTIRALA**

								<b>01</b> Kcal 697 P. 32 Lip. 18 H.C. 95 ● <b>Porrusalda</b> – Abadira xerra erromatar erara liz entsaladarekin ● <b>Fruta</b> Ogia
<b>04</b> Kcal 728 P. 25 Lip. 34 H.C. 77 – Leka suetzituak – Behiki eta txerri hanburgesa laban eginda jardinera saltsan – Azukredun jogurt naturala Ogia	<b>05</b> Kcal 774 P. 31 Lip. 11 H.C. 123 – Dilistak barazkiekin – Kiribilak salteatuak soja eta barazkitxoekin ● <b>Fruta</b> Ogia	<b>06</b> Kcal 881 P. 38 Lip. 23 H.C. 132 – Paella – Legatz xerra erromatar erara letxugarekin ● <b>Fruta</b> Ogia	<b>07</b> Kcal 866 P. 42 Lip. 29 H.C. 104 ● <b>Kalabazin krema</b> – Txerri solomo fresko birrineztatua txip patatekin – Zaporedun jogurta Ogia	<b>08</b> Kcal 884 P. 27 Lip. 23 H.C. 135 – Indaba gorriak – Atun enpanadillak liz entsaladarekin ● <b>Fruta</b> Ogia				
<b>11</b> Kcal 707 P. 38 Lip. 22 H.C. 86 ● <b>Barazki purea</b> – Oilasko bularkiak barrengorri saltsan ● <b>Fruta</b> Ogia	<b>12</b> Kcal 776 P. 26 Lip. 32 H.C. 93 – Izar zopa oilasko eta arrautzarekin – Patata eta txorizo tortila letxugarekin – Actimel Ogia	<b>13</b> Kcal 668 P. 36 Lip. 17 H.C. 81 – Dilistak – Legatza erromatar erara liz entsaladarekin ● <b>Fruta</b> Ogia	<b>14</b>	<b>15</b>				
<b>18</b>	<b>19</b> Kcal 826 P. 47 Lip. 37 H.C. 73 ● <b>Zerba eta ziazerba purea</b> – Oilasko iztar errea letxugarekin – Zaporedun jogurta Ogia	<b>20</b> Kcal 900 P. 44 Lip. 23 H.C. 126 – Makarroiak bolognar erara – Legatz xerra marinela saltsan ● <b>Fruta</b> Ogia	<b>21</b> Kcal 890 P. 42 Lip. 35 H.C. 99 ● <b>Patatak saltsa berdean</b> – Txerri gisatua errioxar erara – Banilla budina Ogia	<b>22</b> Kcal 720 P. 41 Lip. 17 H.C. 95 – Indaba zuriak ● <b>Bakailaoa erromatar erara liz entsaladarekin</b> ● <b>Fruta</b> Ogia				
<b>25</b> Kcal 774 P. 22 Lip. 32 H.C. 97 – Barazki menestra – Patata tortila liz entsaladarekin ● <b>Fruta</b> Ogia	<b>26</b> Kcal 989 P. 51 Lip. 45 H.C. 132 – Hiru gutziako arroza – Oilasko erregosia barazkiekin – Zaporedun jogurta Ogia	<b>27</b> Kcal 875 P. 23 Lip. 38 H.C. 110 – Hegazti zopa fideoekin – Kroketa urdaiazpiko egosi eta letxugarekin ● <b>Fruta</b> Ogia	<b>28</b> Kcal 917 P. 48 Lip. 30 H.C. 102 – Garbantzuak – Abadira xerra erromatar erara maionesarekin – Azukredun jogurt naturala Ogia	<b>29</b> Kcal 878 P. 28 Lip. 37 H.C. 109 ● <b>Kalabaza eta azenario krema</b> ● <b>Entsalada mistoa</b> – Oilasko eta txerri albondigak saltsa leuanean ● <b>Fruta</b> Ogia				

● Puntu hau gure KODE Programako hornitzaileen bidez kudeatutako plateren eta egunen adierazgarri da.

BAZKARIAN HARTUTAKO JAKIAK	AFALTZEKO GOMENDIOAK
Arroza, orekia, patata edo leikaleak	Barazki edo ortuak gordin edo prestatuak
Barazkiak	Arroza, orekia edo patatak
Haragiak	Arraina edo arrautza
Arrainak	Haragia edo arrautza
Arrautza	Arraina edo haragia
Fruta	Esnekia edo fruta
Esnekia	Fruta

www.gastronomiabaska.com

