

Arrautzarik Gabeko Erregimena

ASTELEHENA
ASTEARTEA
ASTEAZKENA
OSTEGUNA
OSTIRALA

	01	Kcal 730 Lip. 23	P. 38 H.C. 92		02	Kcal 833 Lip. 12	P. 28 H.C. 146		03	Kcal 828 Lip. 35	P. 33 H.C. 92		04	Kcal 721 Lip. 26	P. 37 H.C. 84			
		<ul style="list-style-type: none"> - Kalabaza eta azenario krema - Txerri solomo freskoa plantxan saltsan letxugarekin - Zaporedun jogurta Ogia 				<ul style="list-style-type: none"> - Indaba zuriak - Makarroi salteatuak - Fruta Ogia 				<ul style="list-style-type: none"> ● Porrusalda - Oilasko hegotoxak barazkiekin - Azukredun jogurt naturala Ogia 				<ul style="list-style-type: none"> - Fideo zopa hegaztiarekin - Oilasko bularkiak plantxan saltsan liz entsaladarekin - Fruta Ogia 				
07	Kcal 730 Lip. 22	P. 46 H.C. 85		08	Kcal 675 Lip. 25	P. 29 H.C. 83		09	Kcal 720 Lip. 24	P. 41 H.C. 81		10	Kcal 751 Lip. 18	P. 43 H.C. 90		11	Kcal 961 Lip. 27	P. 50 H.C. 129
	<ul style="list-style-type: none"> - Kalabazin krema - Oilasko iztar errea barazkiekin - Fruta Ogia 				<ul style="list-style-type: none"> - Fideo zopa hegaztiarekin - Bakailaoa laban eginda liz entsaladarekin - Azukredun jogurt naturala Ogia 				<ul style="list-style-type: none"> - Ilar suezituak - Oilasko bularkiak plantxan saltsan letxugarekin - Fruta Ogia 				<ul style="list-style-type: none"> - Indaba gorriak - Abadira xerra laban eginda saltsa leunean - Zaporedun jogurta Ogia 			<ul style="list-style-type: none"> - Hiru gutiziako arroza - Txahal okela gisatua barazkiekin - Fruta Ogia 		
14	Kcal 692 Lip. 25	P. 29 H.C. 87		15	Kcal 812 Lip. 37	P. 34 H.C. 82		16	Kcal 740 Lip. 20	P. 41 H.C. 94		17	Kcal 1019 Lip. 33	P. 52 H.C. 124		18	Kcal 747 Lip. 26	P. 38 H.C. 82
	<ul style="list-style-type: none"> ● Patata errioxar erara - Bakailaoa plantxan olio errearekin - Fruta Ogia 				<ul style="list-style-type: none"> - Zerba eta ziazerba purea - Burualdeko txerri xerra plantxan saltsan letxugarekin - Zaporedun jogurta Ogia 				<ul style="list-style-type: none"> - Garbantzua - Legatz xerra laban eginda saltsa berdean - Fruta Ogia 				<ul style="list-style-type: none"> - Makarroi zuriak tomatearekin - Txahal zankarra piperrekin - Azukredun jogurt naturala Ogia 			<ul style="list-style-type: none"> - Dilistak arrozarekin - Oilasko hegotoxak liz entsaladarekin - Fruta Ogia 		
21	Kcal 701 Lip. 19	P. 46 H.C. 90		22	Kcal 695 Lip. 26	P. 32 H.C. 82		23	Kcal 778 Lip. 32	P. 41 H.C. 78		24	Kcal 754 Lip. 18	P. 44 H.C. 90		25	Kcal 892 Lip. 25	P. 44 H.C. 123
	<ul style="list-style-type: none"> - Kalabaza eta azenario krema - Oilasko iztar errea liz entsaladarekin - Fruta Ogia 				<ul style="list-style-type: none"> - Fideo zopa hegaztiarekin - Legatz xerra laban eginda saltsa leunean - Azukredun jogurt naturala Ogia 				<ul style="list-style-type: none"> - Barazki menestra - Oilasko bularkiak plantxan barrengorri-saltsan - Fruta Ogia 				<ul style="list-style-type: none"> - Indaba zuriak - Abadira xerra laban eginda letxugarekin - Zaporedun jogurta Ogia 			<ul style="list-style-type: none"> - Arroza ekialdeko erara - Txahal gisatua barazki eta ziza-saltsan - Fruta Ogia 		
28	Kcal 722 Lip. 27	P. 31 H.C. 89		29	Kcal 690 Lip. 19	P. 43 H.C. 74		30	Kcal 912 Lip. 24	P. 49 H.C. 124		31	Kcal 833 Lip. 29	P. 42 H.C. 96				
	<ul style="list-style-type: none"> ● Porrusalda - %100 txahal hanburgesa saltsan - Fruta Ogia 				<ul style="list-style-type: none"> - Dilistak - Legatz xerra laban eginda saltsa leunean - Zaporedun jogurta Ogia 				<ul style="list-style-type: none"> - Makarroi zuriak tomatearekin - Oilasko iztar errea letxugarekin - Fruta Ogia 				<ul style="list-style-type: none"> - Garbantzua - Oilasko hegotoxak liz entsaladarekin - Fruta Ogia 					

Oharra: Zeliakoentzako ADPAN ogia; Danone esnekiak; Orlando edo IAN tomate frijituak; Gallo arroz/artozko orekia; Salda eta ongarririk gabe.

 ● **Puntu hau tokiko produktudun plater eta egunen adierazgarri da.**


Babarik Gabeko Erregimena

ASTELEHENA
ASTEARTEA
ASTEAZKENA
OSTEGUNA
OSTIRALA

	01	Kcal 762 Lip. 24	P. 40 H.C. 97		02	Kcal 821 Lip. 12	P. 33 H.C. 139		03	Kcal 761 Lip. 30	P. 33 H.C. 88		04	Kcal 867 Lip. 38	P. 20 H.C. 110				
		<ul style="list-style-type: none"> - Kalabaza eta azenario krema - Txerri solomo fresko arrautzatzatua letxugarekin - Zaporedun jogurta Ogia 				<ul style="list-style-type: none"> - Indaba zuriak - Kiribilak salteatuak soja eta barazkitxoekin - Fruta Ogia 				<ul style="list-style-type: none"> ● Patatak saltsa berdean - Oilasko hegotoxak azenario eta barrengorriekin - Azukredun jogurt naturala Ogia 				<ul style="list-style-type: none"> - Izar zopa oilasko eta arrautzarekin - Atun enpanadillak liz entsaladarekin - Fruta Ogia 					
07		Kcal 681 Lip. 17	P. 46 H.C. 85	08		Kcal 643 Lip. 22	P. 30 H.C. 79	09		Kcal 726 Lip. 25	P. 20 H.C. 99	10		Kcal 858 Lip. 24	P. 46 H.C. 100				
		<ul style="list-style-type: none"> - Kalabazin krema - Oilasko iztar erreka piper, barrengorri eta patatekin - Fruta Ogia 				<ul style="list-style-type: none"> - Hegazti zopa fideoekin - Bakailaoa laban eginda liz entsaladarekin - Azukredun jogurt naturala Ogia 				<ul style="list-style-type: none"> - Ilar suezituak - Patata tortila letxugarekin - Fruta Ogia 				<ul style="list-style-type: none"> - Indaba gorriak - Abadira xerra saltsa amerikarrean - Zaporedun jogurta Ogia 		11		Kcal 895 Lip. 32	P. 26 H.C. 127
		<ul style="list-style-type: none"> - Hiru gutziako arroza - Behiki eta txerri hamburgesa laban eginda jardinera saltsan - Fruta Ogia 																	
14		Kcal 905 Lip. 39	P. 30 H.C. 107	15		Kcal 741 Lip. 28	P. 20 H.C. 96	16		Kcal 811 Lip. 24	P. 44 H.C. 102	17		Kcal 978 Lip. 32	P. 45 H.C. 126				
		<ul style="list-style-type: none"> ● Patatak errioxar erara - Oilasko eta txerri albondigak saltsa leunean - Fruta Ogia 				<ul style="list-style-type: none"> - Zerba eta ziazerba purea - Patata eta kalabazin tortila letxugarekin - Zaporedun jogurta Ogia 				<ul style="list-style-type: none"> - Garbantzua - Legatz xerra saltsa berdean - Fruta Ogia 				<ul style="list-style-type: none"> - Koditoak tomatearekin - Txerri solomo ontzutu arrautzatzatua letxugarekin - Azukredun jogurt naturala Ogia 		18		Kcal 747 Lip. 26	P. 38 H.C. 82
		<ul style="list-style-type: none"> - Dilistak arrozarekin - Oilasko hegotoxak liz entsaladarekin - Fruta Ogia 																	
21		Kcal 702 Lip. 22	P. 16 H.C. 110	22		Kcal 782 Lip. 32	P. 29 H.C. 93	23		Kcal 832 Lip. 34	P. 43 H.C. 87	24		Kcal 799 Lip. 19	P. 46 H.C. 96				
		<ul style="list-style-type: none"> - Kalabaza eta azenario krema - Patata tortila liz entsaladarekin - Fruta Ogia 				<ul style="list-style-type: none"> - Hizki zopa - Frankfurt saltxitxak tomate eta patatekin - Azukredun jogurt naturala Ogia 				<ul style="list-style-type: none"> - Barazki menestra - Oilasko bularkiak barrengorri saltsan - Fruta Ogia 				<ul style="list-style-type: none"> - Indaba zuriak - Abadira xerra erromatar erara letxugarekin - Zaporedun jogurta Ogia 		25		Kcal 892 Lip. 25	P. 44 H.C. 123
		<ul style="list-style-type: none"> - Arroza ekialdeko erara - Txahal gisatua barazki eta ziza-saltsan - Fruta Ogia 																	
28		Kcal 724 Lip. 30	P. 23 H.C. 91	29		Kcal 763 Lip. 23	P. 45 H.C. 80	30		Kcal 1039 Lip. 29	P. 28 H.C. 163	31		Kcal 833 Lip. 29	P. 42 H.C. 96				
		<ul style="list-style-type: none"> ● Porrusalda - Behiki eta txerri hamburgesa laban eginda jardinera saltsan - Fruta Ogia 				<ul style="list-style-type: none"> - Dilistak - Legatza menier saltsan - Zaporedun jogurta Ogia 				<ul style="list-style-type: none"> - Espagetiak tomatearekin - San jakoboa letxugarekin - Fruta Ogia 				<ul style="list-style-type: none"> - Garbantzua - Oilasko hegotoxak liz entsaladarekin - Fruta Ogia 					

● Puntu hau tokiko produktudun plater eta egunen adierazgarri da.



Esneki eta Arrainik Gabeko Erregimena

ASTELEHENA
ASTEARTEA
ASTEAZKENA
OSTEGUNA
OSTIRALA

	01	Kcal 723 Lip. 25	P. 41 H.C. 84		02	Kcal 821 Lip. 12	P. 33 H.C. 139		03	Kcal 789 Lip. 36	P. 35 H.C. 79		04	Kcal 689 Lip. 23	P. 38 H.C. 81			
		<ul style="list-style-type: none"> - Kalabaza eta azenario krema - Txerri solomo fresko arrautzatatua letxugarekin - Soja jogurta Ogia 				<ul style="list-style-type: none"> - Indaba zuriak - Kiribilak salteatuak soja eta barazkitxoekin - Fruta Ogia 				<ul style="list-style-type: none"> ● Porrusalda - Oilasko hegotoxak barazkiekin - Soja jogurta Ogia 				<ul style="list-style-type: none"> - Izar zopa oilasko eta arrautzarekin - Oilasko bularkiak plantxan saltsan liz entsaladarekin - Fruta Ogia 				
07	Kcal 730 Lip. 22	P. 46 H.C. 85		08	Kcal 710 Lip. 29	P. 42 H.C. 68		09	Kcal 726 Lip. 25	P. 20 H.C. 99		10	Kcal 814 Lip. 30	P. 48 H.C. 78		11	Kcal 961 Lip. 27	P. 50 H.C. 129
	<ul style="list-style-type: none"> - Kalabazin krema - Oilasko iztar errea barazkiekin - Fruta Ogia 				<ul style="list-style-type: none"> - Hegazti zopa fideoekin - Txahal xerra plantxan saltsan liz entsaladarekin - Soja jogurta Ogia 				<ul style="list-style-type: none"> - Ilar suezituak - Patata tortila letxugarekin - Fruta Ogia 				<ul style="list-style-type: none"> - Indaba gorriak - Txerri gihar xerra plantxan saltsan - Soja jogurta Ogia 			<ul style="list-style-type: none"> - Hiru gutiziako arroza - Txahal okela gisatua barazkiekin - Fruta Ogia 		
14	Kcal 903 Lip. 39	P. 46 H.C. 92		15	Kcal 702 Lip. 29	P. 21 H.C. 83		16	Kcal 840 Lip. 20	P. 60 H.C. 100		17	Kcal 939 Lip. 32	P. 46 H.C. 113		18	Kcal 747 Lip. 26	P. 38 H.C. 82
	<ul style="list-style-type: none"> ● Patata errioxar erara - Indioilar erregosia barazkiekin - Fruta Ogia 				<ul style="list-style-type: none"> - Zerba eta ziazerba purea - Patata eta kalabazin tortila letxugarekin - Soja jogurta Ogia 				<ul style="list-style-type: none"> - Garbantzua - Oilasko iztar errea barazkiekin - Fruta Ogia 				<ul style="list-style-type: none"> - Koditoak tomatearekin - Txerri solomo ontzutu arrautzatatua letxugarekin - Soja jogurta Ogia 			<ul style="list-style-type: none"> - Dilistak arrozarekin - Oilasko hegotoxak liz entsaladarekin - Fruta Ogia 		
21	Kcal 702 Lip. 22	P. 16 H.C. 110		22	Kcal 705 Lip. 29	P. 42 H.C. 67		23	Kcal 832 Lip. 34	P. 43 H.C. 87		24	Kcal 817 Lip. 30	P. 49 H.C. 78		25	Kcal 892 Lip. 25	P. 44 H.C. 123
	<ul style="list-style-type: none"> - Kalabaza eta azenario krema - Patata tortila liz entsaladarekin - Fruta Ogia 				<ul style="list-style-type: none"> - Hizki zopa - Txahal xerra plantxan saltsan - Soja jogurta Ogia 				<ul style="list-style-type: none"> - Barazki menestra - Oilasko bularkiak barrengorri saltsan - Fruta Ogia 				<ul style="list-style-type: none"> - Indaba zuriak - Txerri gihar xerra plantxan saltsan letxugarekin - Soja jogurta Ogia 			<ul style="list-style-type: none"> - Arroza ekialdeko erara - Txahal gisatua barazki eta ziza-saltsan - Fruta Ogia 		
28	Kcal 722 Lip. 27	P. 31 H.C. 89		29	Kcal 693 Lip. 19	P. 53 H.C. 62		30	Kcal 865 Lip. 22	P. 52 H.C. 116		31	Kcal 833 Lip. 29	P. 42 H.C. 96				
	<ul style="list-style-type: none"> ● Porrusalda - %100 txahal hanburgesa saltsan - Fruta Ogia 				<ul style="list-style-type: none"> - Dilistak - Indioilar bularkiak plantxan saltsan - Soja jogurta Ogia 				<ul style="list-style-type: none"> - Espagetiak tomatearekin - Oilasko iztar errea letxugarekin - Fruta Ogia 				<ul style="list-style-type: none"> - Garbantzua - Oilasko hegotoxak liz entsaladarekin - Fruta Ogia 					

Oharra: Zeliakoentzako ADPAN ogia; Sojazko jogurta; Orlando edo IAN tomate frijitua; Salda eta ongarririk gabe.

 ● **Puntu hau tokiko produktudun plater eta egunen adierazgarri da.**


Kiwirik Gabeko Erregimena

ASTELEHENA
ASTEARTEA
ASTEAZKENA
OSTEGUNA
OSTIRALA

	01	Kcal 732 Lip. 25	P. 40 H.C. 86		02	Kcal 821 Lip. 12	P. 33 H.C. 139		03	Kcal 761 Lip. 30	P. 33 H.C. 88		04	Kcal 867 Lip. 38	P. 20 H.C. 110				
		<ul style="list-style-type: none"> - Kalabaza eta azenario krema - Txerri solomo fresko arrautzatzatua letxugarekin - Jogurt naturala Ogia 				<ul style="list-style-type: none"> - Indaba zuriak - Kiribilak salteatuak soja eta barazkitxoekin - Fruta Ogia 				<ul style="list-style-type: none"> ● Patatak saltsa berdean - Oilasko hegotoxak azenario eta barrengorriekin - Azukredun jogurt naturala Ogia 				<ul style="list-style-type: none"> - Izar zopa oilasko eta arrautzarekin - Atun enpanadillak liz entsaladarekin - Fruta Ogia 					
07		Kcal 681 Lip. 17	P. 46 H.C. 85	08		Kcal 908 Lip. 31	P. 28 H.C. 126	09		Kcal 726 Lip. 25	P. 20 H.C. 99	10		Kcal 828 Lip. 25	P. 46 H.C. 89				
		<ul style="list-style-type: none"> - Kalabazin krema - Oilasko iztar errea piper, barrengorri eta patatekin - Fruta Ogia 				<ul style="list-style-type: none"> - Hegazti zopa fideoekin - San jakoboa liz entsaladarekin - Azukredun jogurt naturala Ogia 				<ul style="list-style-type: none"> - Ilar suezituak - Patata tortila letxugarekin - Fruta Ogia 				<ul style="list-style-type: none"> - Indaba gorriak - Abadira xerra saltsa amerikarrean - Jogurt naturala Ogia 		11		Kcal 895 Lip. 32	P. 26 H.C. 127
		<ul style="list-style-type: none"> - Hiru gutziako arroza - Behiki eta txerri hamburgesa laban eginda jardinera saltsan - Fruta Ogia 																	
14		Kcal 905 Lip. 39	P. 30 H.C. 107	15		Kcal 711 Lip. 29	P. 20 H.C. 86	16		Kcal 811 Lip. 24	P. 44 H.C. 102	17		Kcal 978 Lip. 32	P. 45 H.C. 126				
		<ul style="list-style-type: none"> ● Patatak errioxar erara - Oilasko eta txerri albondigak saltsa leunean - Fruta Ogia 				<ul style="list-style-type: none"> - Zerba eta ziazerba purea - Patata eta kalabazin tortila letxugarekin - Jogurt naturala Ogia 				<ul style="list-style-type: none"> - Garbantzauk - Legatz xerra saltsa berdean - Fruta Ogia 				<ul style="list-style-type: none"> - Koditoak tomatearekin - Txerri solomo ontzutu arrautzatzatua letxugarekin - Azukredun jogurt naturala Ogia 		18		Kcal 747 Lip. 26	P. 38 H.C. 82
		<ul style="list-style-type: none"> - Dilistak arrozarekin - Oilasko hegotoxak liz entsaladarekin - Fruta Ogia 																	
21		Kcal 702 Lip. 22	P. 16 H.C. 110	22		Kcal 782 Lip. 32	P. 29 H.C. 93	23		Kcal 832 Lip. 34	P. 43 H.C. 87	24		Kcal 769 Lip. 20	P. 47 H.C. 86				
		<ul style="list-style-type: none"> - Kalabaza eta azenario krema - Patata tortila liz entsaladarekin - Fruta Ogia 				<ul style="list-style-type: none"> - Hizki zopa - Frankfurt saltxitxak tomate eta patatekin - Azukredun jogurt naturala Ogia 				<ul style="list-style-type: none"> - Barazki menestra - Oilasko bularkiak barrengorri saltsan - Fruta Ogia 				<ul style="list-style-type: none"> - Indaba zuriak - Abadira xerra erromatar erara letxugarekin - Jogurt naturala Ogia 		25		Kcal 892 Lip. 25	P. 44 H.C. 123
		<ul style="list-style-type: none"> - Arroza ekialdeko erara - Txahal gisatua barazki eta ziza-saltsan - Fruta Ogia 																	
28		Kcal 724 Lip. 30	P. 23 H.C. 91	29		Kcal 733 Lip. 25	P. 45 H.C. 69	30		Kcal 1039 Lip. 29	P. 28 H.C. 163	31		Kcal 833 Lip. 29	P. 42 H.C. 96				
		<ul style="list-style-type: none"> ● Porrusalda - Behiki eta txerri hamburgesa laban eginda jardinera saltsan - Fruta Ogia 				<ul style="list-style-type: none"> - Dilistak - Legatza menier saltsan - Jogurt naturala Ogia 				<ul style="list-style-type: none"> - Espagetiak tomatearekin - San jakoboa letxugarekin - Fruta Ogia 				<ul style="list-style-type: none"> - Garbantzauk - Oilasko hegotoxak liz entsaladarekin - Fruta Ogia 					

● Puntu hau tokiko produktudun plater eta egunen adierazgarri da.



Obolaktobegetariano Erregimena

ASTELEHENA
ASTEARTEA
ASTEAZKENA
OSTEGUNA
OSTIRALA

01	Kcal 712 Lip. 28	P. 22 H.C. 92	<ul style="list-style-type: none"> - Kalabaza eta azenario krema - Gazta tortila letxugarekin - Zaporedun jogurta Ogia 	02	Kcal 821 Lip. 12	P. 33 H.C. 139	<ul style="list-style-type: none"> - Indaba zuriak - Kiribilak salteatuak soja eta barazkitxoekin - Fruta Ogia 	03	Kcal 798 Lip. 30	P. 18 H.C. 110	<ul style="list-style-type: none"> ● Porrusalda - Barazki hanburgesa piper berdeekin - Azukredun jogurt naturala Ogia 	04	Kcal 635 Lip. 26	P. 24 H.C. 76	<ul style="list-style-type: none"> - Minestrone zopa - Arrautzak bexamelarekin - Fruta Ogia 				
07	Kcal 821 Lip. 33	P. 17 H.C. 110	<ul style="list-style-type: none"> - Kalabazin krema - Barazkidun errusiar entsalada - Fruta Ogia 	08	Kcal 772 Lip. 35	P. 16 H.C. 96	<ul style="list-style-type: none"> - Jardinera zopa - Barazki ziriak piper gorriekin - Azukredun jogurt naturala Ogia 	09	Kcal 726 Lip. 25	P. 20 H.C. 99	<ul style="list-style-type: none"> - Ilar suezituak - Patata tortila letxugarekin - Fruta Ogia 	10	Kcal 700 Lip. 17	P. 28 H.C. 98	<ul style="list-style-type: none"> - Indaba gorriak - Oreki entsalada - Zaporedun jogurta Ogia 	11	Kcal 807 Lip. 21	P. 28 H.C. 128	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz zuria barazkiekin - Arrautzak tomatearekin - Fruta Ogia
14	Kcal 761 Lip. 28	P. 14 H.C. 110	<ul style="list-style-type: none"> ● Porrusalda - Barazki hanburgesa piper gorriekin - Fruta Ogia 	15	Kcal 741 Lip. 28	P. 20 H.C. 96	<ul style="list-style-type: none"> - Zerba eta ziazerba purea - Patata eta kalabazin tortila letxugarekin - Zaporedun jogurta Ogia 	16	Kcal 696 Lip. 17	P. 25 H.C. 104	<ul style="list-style-type: none"> - Garbantuak - Arroz entsalada - Fruta Ogia 	17	Kcal 890 Lip. 26	P. 36 H.C. 126	<ul style="list-style-type: none"> - Koditoak tomatearekin - Arrautzak bexamelarekin - Azukredun jogurt naturala Ogia 	18	Kcal 607 Lip. 10	P. 21 H.C. 97	<ul style="list-style-type: none"> - Dilistak arrozarekin - Barazki purea - Fruta Ogia
21	Kcal 702 Lip. 22	P. 16 H.C. 110	<ul style="list-style-type: none"> - Kalabaza eta azenario krema - Patata tortila liz entsaladarekin - Fruta Ogia 	22	Kcal 926 Lip. 40	P. 23 H.C. 114	<ul style="list-style-type: none"> - Minestrone zopa - Orekizko errusiar entsalada - Azukredun jogurt naturala Ogia 	23	Kcal 777 Lip. 33	P. 31 H.C. 88	<ul style="list-style-type: none"> - Barazki menestra - Arrautzak bexamelarekin - Fruta Ogia 	24	Kcal 677 Lip. 16	P. 29 H.C. 95	<ul style="list-style-type: none"> - Indaba zuriak - Entsalada mistoa - Zaporedun jogurta Ogia 	25	Kcal 935 Lip. 27	P. 16 H.C. 156	<ul style="list-style-type: none"> - Arroza ekialdeko erara - Barazki ziriak piper berdeekin - Fruta Ogia
28	Kcal 753 Lip. 27	P. 14 H.C. 111	<ul style="list-style-type: none"> ● Porrusalda - Barazki hanburgesa piper gorriekin - Fruta Ogia 	29	Kcal 640 Lip. 16	P. 27 H.C. 83	<ul style="list-style-type: none"> - Dilistak - Arroz entsalada - Zaporedun jogurta Ogia 	30	Kcal 838 Lip. 29	P. 25 H.C. 118	<ul style="list-style-type: none"> - Espagetiak tomatearekin - Gazta tortila letxugarekin - Fruta Ogia 	31	Kcal 705 Lip. 18	P. 27 H.C. 104	<ul style="list-style-type: none"> - Garbantuak - Borraja - Fruta Ogia 				

● Puntu hau tokiko produktudun plater eta egunen adierazgarri da.



Txerrikirik Gabeko Erregimena

ASTELEHENA
ASTEARTEA
ASTEAZKENA
OSTEGUNA
OSTIRALA

		01	Kcal 712 Lip. 28	P. 22 H.C. 92		02	Kcal 821 Lip. 12	P. 33 H.C. 139		03	Kcal 761 Lip. 30	P. 33 H.C. 88		04	Kcal 867 Lip. 38	P. 20 H.C. 110			
			<ul style="list-style-type: none"> - Kalabaza eta azenario krema - Gazta tortila letxugarekin - Zaporedun jogurta Ogia 				<ul style="list-style-type: none"> - Indaba zuriak - Kiribilak salteatuak soja eta barazkitxoekin - Fruta Ogia 				<ul style="list-style-type: none"> ● Patatak saltsa berdean - Oilasko hegotoxak azenario eta barrengorriekin - Azukredun jogurt naturala Ogia 			<ul style="list-style-type: none"> - Izar zopa oilasko eta arrautzarekin - Atun enpanadillak liz entsaladarekin - Fruta Ogia 					
07	Kcal 681 Lip. 17	P. 46 H.C. 85	<ul style="list-style-type: none"> - Kalabazin krema - Oilasko iztar errea piper, barrengorri eta patatekin - Fruta Ogia 	08	Kcal 829 Lip. 32	P. 20 H.C. 113	<ul style="list-style-type: none"> - Hegazti zopa fideoekin - Barazki ziriak piper gorriekin - Azukredun jogurt naturala Ogia 	09	Kcal 726 Lip. 25	P. 20 H.C. 99	<ul style="list-style-type: none"> - Ilar sueztituak - Patata tortila letxugarekin - Fruta Ogia 	10	Kcal 858 Lip. 24	P. 46 H.C. 100	<ul style="list-style-type: none"> - Indaba gorriak - Abadira xerra saltsa amerikarrean - Zaporedun jogurta Ogia 	11	Kcal 935 Lip. 27	P. 48 H.C. 127	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz zuria barazkiekin - Txahal okela gisatua barazkiekin - Fruta Ogia
14	Kcal 761 Lip. 28	P. 14 H.C. 110	<ul style="list-style-type: none"> ● Porrusalda - Barazki hanburgesa piper gorriekin - Fruta Ogia 	15	Kcal 741 Lip. 28	P. 20 H.C. 96	<ul style="list-style-type: none"> - Zerba eta ziazerba purea - Patata eta kalabazin tortila letxugarekin - Zaporedun jogurta Ogia 	16	Kcal 811 Lip. 24	P. 44 H.C. 102	<ul style="list-style-type: none"> - Garbantuak - Legatz xerra saltsa berdean - Fruta Ogia 	17	Kcal 972 Lip. 31	P. 55 H.C. 115	<ul style="list-style-type: none"> - Koditoak tomatearekin - Txahal zankarra piperrekin - Azukredun jogurt naturala Ogia 	18	Kcal 747 Lip. 26	P. 38 H.C. 82	<ul style="list-style-type: none"> - Dilistak arrozarekin - Oilasko hegotoxak liz entsaladarekin - Fruta Ogia
21	Kcal 702 Lip. 22	P. 16 H.C. 110	<ul style="list-style-type: none"> - Kalabaza eta azenario krema - Patata tortila liz entsaladarekin - Fruta Ogia 	22	Kcal 664 Lip. 24	P. 33 H.C. 78	<ul style="list-style-type: none"> - Hizki zopa - Legatz xerra laban eginda saltsa leunean - Azukredun jogurt naturala Ogia 	23	Kcal 832 Lip. 34	P. 43 H.C. 87	<ul style="list-style-type: none"> - Barazki menestra - Oilasko bularkiak barrengorri saltsan - Fruta Ogia 	24	Kcal 799 Lip. 19	P. 46 H.C. 96	<ul style="list-style-type: none"> - Indaba zuriak - Abadira xerra erromatar erara letxugarekin - Zaporedun jogurta Ogia 	25	Kcal 892 Lip. 25	P. 44 H.C. 123	<ul style="list-style-type: none"> - Arroza ekialdeko erara - Txahal gisatua barazki eta ziza-saltsan - Fruta Ogia
28	Kcal 722 Lip. 27	P. 31 H.C. 89	<ul style="list-style-type: none"> ● Porrusalda - %100 txahal hanburgesa saltsan - Fruta Ogia 	29	Kcal 763 Lip. 23	P. 45 H.C. 80	<ul style="list-style-type: none"> - Dilistak - Legatza menier saltsan - Zaporedun jogurta Ogia 	30	Kcal 838 Lip. 29	P. 25 H.C. 118	<ul style="list-style-type: none"> - Espagetiak tomatearekin - Gazta tortila letxugarekin - Fruta Ogia 	31	Kcal 833 Lip. 29	P. 42 H.C. 96	<ul style="list-style-type: none"> - Garbantuak - Oilasko hegotoxak liz entsaladarekin - Fruta Ogia 				

● Puntu hau tokiko produktudun plater eta egunen adierazgarri da.



Zeliako Erregimena
ASTELEHENA
ASTEARTEA
ASTEAZKENA
OSTEGUNA
OSTIRALA

	01	Kcal 624 Lip. 26	P. 16 H.C. 82		02	Kcal 834 Lip. 18	P. 24 H.C. 135		03	Kcal 825 Lip. 42	P. 29 H.C. 80		04	Kcal 722 Lip. 33	P. 32 H.C. 73			
		<ul style="list-style-type: none"> - Kalabaza eta azenario krema - Urdaiazpiko egosi tortila letxugarekin - Zaporedun jogurta Ogia 				<ul style="list-style-type: none"> - Indaba zuriak - Makarroi salteatuak - Fruta Ogia 				<ul style="list-style-type: none"> ● Patatak saltsa berdean - Oilasko hegotoxak barazkiekin - Azukredun jogurt naturala Ogia 				<ul style="list-style-type: none"> - Fideo zopa hegaztiarekin - Oilasko bularkiak plantxan saltsan liz entsaladarekin - Fruta Ogia 				
07	Kcal 731 Lip. 29	P. 42 H.C. 75		08	Kcal 676 Lip. 32	P. 24 H.C. 72		09	Kcal 727 Lip. 32	P. 16 H.C. 89		10	Kcal 752 Lip. 24	P. 39 H.C. 80		11	Kcal 962 Lip. 34	P. 46 H.C. 118
	<ul style="list-style-type: none"> - Kalabazin krema - Oilasko iztar errea barazkiekin - Fruta Ogia 				<ul style="list-style-type: none"> - Fideo zopa hegaztiarekin - Bakailaoa laban eginda liz entsaladarekin - Azukredun jogurt naturala Ogia 				<ul style="list-style-type: none"> - Ilar suezituak - Patata tortila letxugarekin - Fruta Ogia 				<ul style="list-style-type: none"> - Indaba gorriak - Abadira xerra laban eginda saltsa leunean - Zaporedun jogurta Ogia 			<ul style="list-style-type: none"> - Hiru gutiziako arroza - Txahal okela gisatua barazkiekin - Fruta Ogia 		
14	Kcal 693 Lip. 32	P. 24 H.C. 77		15	Kcal 742 Lip. 35	P. 15 H.C. 86		16	Kcal 741 Lip. 27	P. 36 H.C. 83		17	Kcal 1020 Lip. 40	P. 47 H.C. 114		18	Kcal 663 Lip. 34	P. 23 H.C. 64
	<ul style="list-style-type: none"> ● Patatak errioxar erara - Bakailaoa plantxan olio errearekin - Fruta Ogia 				<ul style="list-style-type: none"> - Zerba eta ziazerba purea - Patata eta kalabazin tortila letxugarekin - Zaporedun jogurta Ogia 				<ul style="list-style-type: none"> - Garbantzuak - Legatz xerra laban eginda saltsa berdean - Fruta Ogia 				<ul style="list-style-type: none"> - Makarroi zuriak tomatearekin - Txahal zankarra piperrekin - Azukredun jogurt naturala Ogia 			<ul style="list-style-type: none"> - Barazki purea - Oilasko hegotoxak liz entsaladarekin - Fruta Ogia 		
21	Kcal 703 Lip. 29	P. 12 H.C. 99		22	Kcal 696 Lip. 33	P. 27 H.C. 71		23	Kcal 779 Lip. 39	P. 36 H.C. 68		24	Kcal 755 Lip. 24	P. 40 H.C. 80		25	Kcal 893 Lip. 32	P. 39 H.C. 113
	<ul style="list-style-type: none"> - Kalabaza eta azenario krema - Patata tortila liz entsaladarekin - Fruta Ogia 				<ul style="list-style-type: none"> - Fideo zopa hegaztiarekin - Legatz xerra laban eginda saltsa leunean - Azukredun jogurt naturala Ogia 				<ul style="list-style-type: none"> - Barazki menestra - Oilasko bularkiak plantxan barregorri-saltsan - Fruta Ogia 				<ul style="list-style-type: none"> - Indaba zuriak - Abadira xerra laban eginda letxugarekin - Zaporedun jogurta Ogia 			<ul style="list-style-type: none"> - Arroza ekialdeko erara - Txahal gisatua barazki eta ziza-saltsan - Fruta Ogia 		
28	Kcal 723 Lip. 33	P. 26 H.C. 78		29	Kcal 630 Lip. 31	P. 27 H.C. 56		30	Kcal 886 Lip. 38	P. 17 H.C. 116		31	Kcal 834 Lip. 36	P. 37 H.C. 85				
	<ul style="list-style-type: none"> ● Porrusalda - %100 txahal hanburgesa saltsan - Fruta Ogia 				<ul style="list-style-type: none"> - Ziazerba suezituak - Legatz xerra laban eginda saltsa leunean - Zaporedun jogurta Ogia 				<ul style="list-style-type: none"> - Makarroi zuriak tomatearekin - Gazta tortila letxugarekin - Fruta Ogia 				<ul style="list-style-type: none"> - Garbantzuak - Oilasko hegotoxak liz entsaladarekin - Fruta Ogia 					

Oharra: Zeliakoentzako ADPAN ogia; Danone esnekiak; Orlando edo IAN tomate frijituak; Gallo arroz/artozko orekia; Arroz/artozko irina; Salda eta ongarririk gabe.

● Puntu hau tokiko produktudun plater eta egunen adierazgarri da.

