

Arrunta

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

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

