

Obolaktobegetariano Erregimena

**ASTELEHENA**
**ASTEARTEA**
**ASTEAZKENA**
**OSTEGUNA**
**OSTIRALA**
**04** Kcal 628 P. 27  
Lip. 15 H.C. 94

- **Porrusalda**
- Soja hanburgesa tomatearekin
- **Fruta**
- Ogia

**05** Kcal 639 P. 27  
Lip. 16 H.C. 82

- Dilistak
- **Arroz entsalada**
- Zaporedun jogurta
- Ogia

**06** Kcal 604 P. 16  
Lip. 32 H.C. 64

- Jardinera zopa
- Gazta tortila letxugarekin
- **Fruta**
- Ogia

**07** Kcal 917 P. 32  
Lip. 17 H.C. 152

- Garbantzuak
- Makarroi salteatuak
- Azukredun jogurt naturala
- Ogia

**08** Kcal 741 P. 16  
Lip. 26 H.C. 108

- **Kalabazin krema**
- Bilaroi arrautzak liz entsaladarekin
- **Fruta**
- Ogia

**11** Kcal 751 P. 14  
Lip. 31 H.C. 103

- Leka sueztituak
- Barazki ziriak piper gorriekin
- **Fruta**
- Ogia

**12** Kcal 716 P. 20  
Lip. 30 H.C. 85

- Minestrone zopa
- Patata tortila liz entsaladarekin
- Azukredun jogurt naturala
- Ogia

**13** Kcal 662 P. 25  
Lip. 15 H.C. 98

- Indaba gorriak
- **Oreki entsalada**
- **Fruta**
- Ogia

**14** Kcal 841 P. 32  
Lip. 22 H.C. 123

- Arroz zuria barazkiekin
- Arrautzak tomatearekin
- Zaporedun jogurta
- Ogia

**15** Kcal 691 P. 16  
Lip. 17 H.C. 116

- **Barazki purea**
- Barazki kaneloiak
- **Fruta**
- Ogia

**18** Kcal 588 P. 24  
Lip. 14 H.C. 79

- Dilistak
- **Entsalada mistoa**
- **Fruta**
- Ogia

**19** Kcal 772 P. 21  
Lip. 30 H.C. 99

- **Zerba eta ziazerba purea**
- Patata tortila letxugarekin
- Zaporedun jogurta
- Ogia

**20** Kcal 758 P. 14  
Lip. 28 H.C. 110

- **Porrusalda**
- Barazki hanburgesa piper berdeekin
- **Fruta**
- Ogia

**21** Kcal 925 P. 37  
Lip. 27 H.C. 129

- Espagetiak napolitar erera
- Arrautzak bexamelarekin
- Azukredun jogurt naturala
- Ogia

**22** Kcal 648 P. 26  
Lip. 11 H.C. 104

- Indaba zuriak
- **Kalabazin krema**
- **Fruta**
- Ogia

**25** Kcal 700 P. 16  
Lip. 22 H.C. 109

- **Kalabaza eta azenario krema**
- Patata tortila liz entsaladarekin
- **Fruta**
- Ogia

**26** Kcal 767 P. 16  
Lip. 35 H.C. 96

- Jardinera zopa
- Barazki ziriak piper gorriekin
- Azukredun jogurt naturala
- Ogia

**27** Kcal 869 P. 29  
Lip. 14 H.C. 151

- Garbantzuak
- Arroza baratzeko barazkiekin
- **Fruta**
- Ogia

**28** Kcal 776 P. 19  
Lip. 25 H.C. 115

- **Porrusalda**
- Bilaroi arrautzak
- Zaporedun jogurta
- Ogia

**29** Kcal 1003 P. 26  
Lip. 43 H.C. 124

- Barazki menestra
- Orekizko erriusiar entsalada
- **Fruta**
- Ogia

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

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

[www.gastronomiabaska.com](http://www.gastronomiabaska.com)