

Arrautzarik Gabeko Erregimena

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

<b>02</b> Kcal 670 Lip. 22 P. 32 H.C. 71 - Dilistak arroz integralarekin - Abadira xerra laban eginda saltsa leunean ● Fruta Ogia	<b>03</b> Kcal 784 Lip. 31 P. 49 H.C. 74 ● Kalabazin krema - Oilasko iztar errea barazkiekin - Zaporedun jogurta Ogia	<b>04</b> Kcal 666 Lip. 33 P. 31 H.C. 56 - Minestrone zopa - Txerri solomo freskoa plantxan saltsan letxugarekin ● Fruta Ogia	<b>05</b> Kcal 964 Lip. 36 P. 47 H.C. 111 - Makarroi salteatuak - Txahal guisatua barazki saltsan - Azukredun jogurt naturala Ogia	<b>06</b> Kcal 682 Lip. 22 P. 33 H.C. 80 - Indaba gorriak ● Bakailaoa laban eginda liz entsaladarekin ● Fruta Ogia
<b>09</b> Kcal 736 Lip. 36 P. 26 H.C. 75 ● Barazki purea - Burualdeko txerri xerra plantxan saltsan liz entsaladarekin ● Fruta Ogia	<b>10</b> Kcal 794 Lip. 38 P. 32 H.C. 79 ● Patatak marinel erara - %100 txahal hanburgesa saltsan - Azukredun jogurt naturala Ogia	<b>11</b> Kcal 744 Lip. 46 P. 26 H.C. 56 - Ziazerba suezituak - Oilasko hegotoxoak letxugarekin ● Fruta Ogia	<b>12</b>	<b>13</b> Kcal 747 Lip. 27 P. 37 H.C. 85 - Garbantuak - Legatz xerra laban eginda saltsa leunean ● Fruta Ogia
<b>16</b> Kcal 635 Lip. 24 P. 34 H.C. 65 - Dilistak - Legatz medailoiak laban eginda saltsa leunean ● Fruta Ogia	<b>17</b> Kcal 730 Lip. 30 P. 34 H.C. 81 ● Kalabaza eta azenario krema - Txerri solomo freskoa plantxan saltsan letxugarekin - Zaporedun jogurta Ogia	<b>18</b> Kcal 834 Lip. 18 P. 24 H.C. 135 - Indaba zuriak - Makarroi salteatuak ● Fruta Ogia	<b>19</b> Kcal 831 Lip. 42 P. 28 H.C. 82 ● Porrusalda - Oilasko hegotoxoak patatekin - Azukredun jogurt naturala Ogia	<b>20</b> Kcal 670 Lip. 33 P. 33 H.C. 57 - Minestrone zopa - Oilasko bularkiak plantxan saltsan liz entsaladarekin ● Fruta Ogia
<b>23</b> Kcal 744 Lip. 29 P. 45 H.C. 73 ● Kalabazin krema - Oilasko iztar errea barazkiekin ● Fruta Ogia	<b>24</b> Kcal 583 Lip. 31 P. 21 H.C. 52 - Jardinera zopa ● Bakailaoa laban eginda liz entsaladarekin - Azukredun jogurt naturala Ogia	<b>25</b> Kcal 733 Lip. 31 P. 37 H.C. 71 - Ilar suezituak - Oilasko bularkiak plantxan saltsan letxugarekin ● Fruta Ogia	<b>26</b> Kcal 752 Lip. 24 P. 39 H.C. 80 - Indaba gorriak - Abadira xerra laban eginda saltsa leunean - Zaporedun jogurta Ogia	<b>27</b> Kcal 941 Lip. 34 P. 47 H.C. 111 - Hiru gutuziako arroza - Txahal okela gisatua barazkiekin ● Fruta Ogia
<b>30</b> Kcal 693 Lip. 32 P. 24 H.C. 77 ● Patatak errioxar erara ● Bakailaoa plantxan olio errearekin ● Fruta Ogia	<b>31</b> Kcal 817 Lip. 43 P. 31 H.C. 71 ● Zerba eta ziazerba purea - Burualdeko txerri xerra plantxan saltsan letxugarekin - Zaporedun jogurta Ogia			

Oharra: Zeliakoentzako ADPAN ogia; Danone esnekiak; Orlando edo IAN tomate frijituak; Gallo arroz/artozko orekia; Salda eta ongarririk gabe.  
 ● Puntu hau gure KODE Programako hornitzaileen bidez kudeatutako plateren eta egunen adierazgarri da.

BAZKARIAN HARTUTAKO JAKIAK	AFALTZEROKO 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	Esnekiak edo fruta
Esnekiak	Fruta

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