

Obolaktobegetariano Erregimena
ASTELEHENA
ASTEARTEA
ASTEAZKENA
OSTEGUNA
OSTIRALA

02 Kcal 595 P. 22 Lip. 14 H.C. 87 <ul style="list-style-type: none"> - Dilistak arroz integralarekin - Zerba sueztituak ● Fruta Ogia 	03 Kcal 726 P. 30 Lip. 25 H.C. 88 <ul style="list-style-type: none"> ● Kalabazin krema - Arrautzak tomatearekin - Zaporedun jogurta Ogia 	04 Kcal 695 P. 18 Lip. 28 H.C. 88 <ul style="list-style-type: none"> - Minestrone zopa - Patata eta piper tortila letxugarekin ● Fruta Ogia 	05 Kcal 788 P. 36 Lip. 19 H.C. 115 <ul style="list-style-type: none"> - Tallarin salteatuak ekialdeko erara - Soja hanburgesa tomatearekin - Azukredun jogurt naturala Ogia 	06 Kcal 650 P. 25 Lip. 14 H.C. 98 <ul style="list-style-type: none"> - Indaba gorriak ● Arroz entsalada ● Fruta Ogia
09 Kcal 726 P. 15 Lip. 23 H.C. 112 <ul style="list-style-type: none"> ● Barazki purea - Bilaroi arrautzak liz entsaladarekin ● Fruta Ogia 	10 Kcal 746 P. 20 Lip. 19 H.C. 120 <ul style="list-style-type: none"> ● Porrusalda - Barazki kaneloiak - Azukredun jogurt naturala Ogia 	11 Kcal 660 P. 17 Lip. 26 H.C. 86 <ul style="list-style-type: none"> - Ziazerba sueztituak - Patata tortila letxugarekin ● Fruta Ogia 	12	13 Kcal 706 P. 26 Lip. 18 H.C. 103 <ul style="list-style-type: none"> - Garbantuak ● Oreki entsalada ● Fruta Ogia
16 Kcal 588 P. 24 Lip. 14 H.C. 79 <ul style="list-style-type: none"> - Dilistak ● Entsalada mistoa ● Fruta Ogia 	17 Kcal 710 P. 22 Lip. 28 H.C. 92 <ul style="list-style-type: none"> ● Kalabaza eta azenario krema - Gazta tortila letxugarekin - Zaporedun jogurta Ogia 	18 Kcal 820 P. 32 Lip. 12 H.C. 138 <ul style="list-style-type: none"> - Indaba zuriak - Kiribilak salteatuak soja eta barazkitxoekin ● Fruta Ogia 	19 Kcal 798 P. 18 Lip. 30 H.C. 110 <ul style="list-style-type: none"> ● Porrusalda - Barazki hanburgesa piper berdeekin - Azukredun jogurt naturala Ogia 	20 Kcal 674 P. 28 Lip. 26 H.C. 77 <ul style="list-style-type: none"> - Minestrone zopa - Arrautzak bexamelarekin ● Fruta Ogia
23 Kcal 820 P. 17 Lip. 33 H.C. 109 <ul style="list-style-type: none"> ● Kalabazin krema ● Barazkidun errusiar entsalada ● Fruta Ogia 	24 Kcal 767 P. 16 Lip. 35 H.C. 96 <ul style="list-style-type: none"> - Jardinera zopa - Barazki ziriak piper gorriekin - Azukredun jogurt naturala Ogia 	25 Kcal 719 P. 20 Lip. 26 H.C. 97 <ul style="list-style-type: none"> - Ilar sueztituak - Patata tortila letxugarekin ● Fruta Ogia 	26 Kcal 702 P. 28 Lip. 17 H.C. 98 <ul style="list-style-type: none"> - Indaba gorriak ● Oreki entsalada - Zaporedun jogurta Ogia 	27 Kcal 801 P. 29 Lip. 20 H.C. 123 <ul style="list-style-type: none"> - Arroz zuria barazkiekin - Arrautzak tomatearekin ● Fruta Ogia
30 Kcal 636 P. 27 Lip. 16 H.C. 93 <ul style="list-style-type: none"> ● Porrusalda - Soja hanburgesa tomatearekin ● Fruta Ogia 	31 Kcal 745 P. 21 Lip. 28 H.C. 96 <ul style="list-style-type: none"> ● Zerba eta ziazerba purea - Patata eta kalabazin tortila letxugarekin - Zaporedun jogurta Ogia 			

● 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	Esnekie edo fruta
Esnekie	Fruta

www.gastronomiabaska.com

