

Arrunta

ASTELEHENA		ASTEARTEA		ASTEAZKENA		OSTEGUNA		OSTIRALA						
01		02	Kcal 763 Lip. 23	P. 45 H.C. 80	03	Kcal 871 Lip. 29	P. 24 H.C. 129	04	Kcal 856 Lip. 22	P. 47 H.C. 104	05	Kcal 729 Lip. 25	P. 36 H.C. 87	
			- Dilistak - Legatza menier saltsan - Zaporedun jogurta Ogia		- Euri zopa - San jakoboa letxugarekin - Fruta Ogia		- Garbantzuak - Abadira xerra marinel saltsan - Zaporedun jogurta Ogia		- Kalabazin krema - Txerri solomo fresko arrautzatzatua liz entsaladarekin - Fruta Ogia					
08	Kcal 654 Lip. 20	P. 46 H.C. 74	09	Kcal 738 Lip. 27	P. 22 H.C. 98	10	Kcal 764 Lip. 20	P. 44 H.C. 96	11	Kcal 1083 Lip. 41	P. 36 H.C. 144	12	Kcal 904 Lip. 34	P. 23 H.C. 124
	- Leka suetzituak - Oilasko iztar errea barregorri, azenario eta patatekin - Fruta Ogia		- Izar zopa oilasko eta arrautzarekin - Patata tortila liz entsaladarekin - Azukredun jogurt naturala Ogia		- Indaba gorriak - Legatz medailoiak saltsa berdean - Fruta Ogia		- Paella - Oilasko eta txerri albondigak saltsa leunean - Zaporedun jogurta Ogia		- Entsalada mistoa - Barazki purea - Kroketak urdaiazpiko egosiarekin - Fruta Ogia					
15	Kcal 753 Lip. 26	P. 40 H.C. 77	16	Kcal 810 Lip. 34	P. 25 H.C. 98	17	Kcal 874 Lip. 35	P. 19 H.C. 118	18	Kcal 953 Lip. 36	P. 32 H.C. 121	19	Kcal 827 Lip. 25	P. 43 H.C. 96
	- Dilistak - Oilasko hegotoxak patatekin - Fruta Ogia		- Zerba eta ziazerba purea - Patata eta txorizo tortila letxugarekin - Zaporedun jogurta Ogia		● Patatak saltsa berdean - Atun enpanadillak liz entsaladarekin - Fruta Ogia		- Espagetiak napolitar erara - Behiki eta txerri hanburgesa laban eginda jardinera saltsan - Azukredun jogurt naturala Ogia		- Indaba zuriak - Abadira xerra erromatar erara maionesarekin - Fruta Ogia					
22	Kcal 806 Lip. 30	P. 26 H.C. 109	23	Kcal 908 Lip. 38	P. 42 H.C. 99	24	Kcal 891 Lip. 14	P. 29 H.C. 158	25	Kcal 864 Lip. 35	P. 38 H.C. 97	26	Kcal 830 Lip. 34	P. 43 H.C. 84
	- Kalabaza eta azenario krema - Oilasko nuggetak liz entsaladarekin - Fruta Ogia		- Hegazti zopa fideoekin - Txerri solomo ontzutu arrautzatzatua txip patatekin - Azukredun jogurt naturala Ogia		- Garbantzuak - Arroza baratzeko barazkiekin - Fruta Ogia		● Patatak errioxar erara - Legatza saltsa amerikarrean - Zaporedun jogurta Ogia		- Barazki menestra - Oilasko bularki arrautzatzatuak letxugarekin - Fruta Ogia					
29	Kcal 730 Lip. 17	P. 40 H.C. 89	30	Kcal 723 Lip. 19	P. 49 H.C. 86									
	- Dilistak arroz integralarekin - Abadira xerra marinel saltsan - Fruta Ogia		- Kalabazin krema - Oilasko iztar errea leka, azenario eta patatekin - Zaporedun jogurta Ogia											

● Puntu hau tokiko produktudun plater eta egunen adierazgarri da.



Arrautzarik Gabeko Erregimena

ASTELEHENA		ASTEARTEA		ASTEAZKENA		OSTEGUNA		OSTIRALA	
01		02	Kcal 690 Lip. 19 P. 43 H.C. 74	03	Kcal 636 Lip. 24 P. 43 H.C. 62	04	Kcal 760 Lip. 21 P. 41 H.C. 95	05	Kcal 697 Lip. 24 P. 35 H.C. 82
			<ul style="list-style-type: none"> - Dilistak - Legatz xerra laban eginda saltsa leunean - Zaporedun jogurta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Jardinera zopa - Oilasko iztar errea letxugarekin - Fruta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Garbantzuak - Bakailaoa laban eginda saltsa leunean - Zaporedun jogurta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Kalabazin krema - Txerri solomo freskoa plantxan saltsan liz entsaladarekin - Fruta Ogia
08	Kcal 704 Lip. 25 P. 46 H.C. 75	09	Kcal 737 Lip. 37 P. 32 H.C. 68	10	Kcal 692 Lip. 16 P. 41 H.C. 88	11	Kcal 975 Lip. 29 P. 51 H.C. 127	12	Kcal 662 Lip. 19 P. 36 H.C. 85
	<ul style="list-style-type: none"> - Leka suetzituak - Oilasko iztar errea barazkiekin - Fruta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Minestrone zopa - Burualdeko txerri xerra plantxan saltsan liz entsaladarekin - Azukredun jogurt naturala Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Indaba gorriak - Legatz medailoiak laban eginda saltsa berdean - Fruta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Arroz zuria barazkiekin - Txahal okela erregosia barazkiekin saltsan - Zaporedun jogurta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Barazki purea - Indiolar bularkiak plantxan saltsan - Fruta Ogia
15	Kcal 806 Lip. 31 P. 41 H.C. 78	16	Kcal 812 Lip. 37 P. 34 H.C. 82	17	Kcal 614 Lip. 17 P. 25 H.C. 88	18	Kcal 1047 Lip. 34 P. 53 H.C. 129	19	Kcal 710 Lip. 16 P. 41 H.C. 89
	<ul style="list-style-type: none"> - Dilistak - Oilasko hegotxoak patatekin - Fruta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Zerba eta ziazerba purea - Txerri gihar xerra plantxan saltsan letxugarekin - Zaporedun jogurta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> ● Porrusalda - Bakailaoa laban eginda liz entsaladarekin - Fruta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Makarroi zuriak tomatearekin - Txahal okela gisatua barazkiekin - Azukredun jogurt naturala Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Indaba zuriak - Abadira xerra laban eginda azenarioarekin - Fruta Ogia
22	Kcal 610 Lip. 17 P. 25 H.C. 91	23	Kcal 743 Lip. 33 P. 46 H.C. 62	24	Kcal 891 Lip. 14 P. 29 H.C. 158	25	Kcal 757 Lip. 29 P. 35 H.C. 88	26	Kcal 798 Lip. 34 P. 41 H.C. 80
	<ul style="list-style-type: none"> - Kalabaza eta azenario krema - Bakailaoa laban eginda liz entsaladarekin - Fruta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Jardinera zopa - Txahal zankarra piperrekin - Azukredun jogurt naturala Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Garbantzuak - Arroza baratzeko barazkiekin - Fruta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> ● Patatak errioxar erara - Legatz xerra laban eginda saltsa leunean - Zaporedun jogurta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Barazki menestra - Oilasko bularkiak plantxan saltsan letxugarekin - Fruta Ogia
29	Kcal 669 Lip. 16 P. 37 H.C. 81	30	Kcal 769 Lip. 24 P. 49 H.C. 86						
	<ul style="list-style-type: none"> - Dilistak arroz integralarekin - Abadira xerra laban eginda saltsa leunean - Fruta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Kalabazin krema - Oilasko iztar errea barazkiekin - Zaporedun jogurta Ogia 						

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

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


Esneki eta Arrainik Gabeko Erregimena

ASTELEHENA		ASTEARTEA		ASTEAZKENA		OSTEGUNA		OSTIRALA	
01		02	Kcal 707 Lip. 19 P. 54 H.C. 63	03	Kcal 697 Lip. 22 P. 48 H.C. 78	04	Kcal 946 Lip. 35 P. 61 H.C. 88	05	Kcal 729 Lip. 25 P. 36 H.C. 87
			<ul style="list-style-type: none"> - Dilistak - Indioilar bularkiak plantxan saltsan - Soja jogurta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Euri zopa - Oilasko iztar errea letxugarekin - Fruta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Garbantzuak - Indioilar erregosia barazkiekin - Soja jogurta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Kalabazin krema - Txerri solomo fresko arrautzatzatua liz entsaladarekin - Fruta Ogia
08	Kcal 704 Lip. 25 P. 46 H.C. 75	09	Kcal 713 Lip. 28 P. 24 H.C. 87	10	Kcal 855 Lip. 31 P. 42 H.C. 94	11	Kcal 950 Lip. 29 P. 54 H.C. 115	12	Kcal 662 Lip. 19 P. 36 H.C. 85
	<ul style="list-style-type: none"> - Leka suezituak - Oilasko iztar errea barazkiekin - Fruta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Izar zopa oilasko eta arrautzarekin - Patata tortila liz entsaladarekin - Soja jogurta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Indaba gorriak - Oilasko hegotoxoak barazkiekin - Fruta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Arroz zuria barazkiekin - Txahal okela erregosia barazkiekin saltsan - Soja jogurta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Barazki purea - Indioilar bularkiak plantxan saltsan - Fruta Ogia
15	Kcal 806 Lip. 31 P. 41 H.C. 78	16	Kcal 785 Lip. 34 P. 27 H.C. 86	17	Kcal 682 Lip. 19 P. 38 H.C. 89	18	Kcal 1008 Lip. 34 P. 60 H.C. 110	19	Kcal 757 Lip. 20 P. 48 H.C. 90
	<ul style="list-style-type: none"> - Dilistak - Oilasko hegotoxoak patatekin - Fruta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Zerba eta ziazerba purea - Patata eta txorizo tortila letxugarekin - Soja jogurta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> ● Porrusalda - Indioilar bularkiak plantxan saltsan liz entsaladarekin - Fruta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Espageti zuriak tomatearekin - Txahal okela gisatua barazkiekin - Soja jogurta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Indaba zuriak - Txerri solomo freskoa plantxan saltsan - Fruta Ogia
22	Kcal 702 Lip. 22 P. 16 H.C. 110	23	Kcal 883 Lip. 39 P. 44 H.C. 87	24	Kcal 891 Lip. 14 P. 29 H.C. 158	25	Kcal 813 Lip. 34 P. 46 H.C. 77	26	Kcal 830 Lip. 34 P. 43 H.C. 84
	<ul style="list-style-type: none"> - Kalabaza eta azenario krema - Patata tortila liz entsaladarekin - Fruta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Hegazti zopa fideoekin - Txerri solomo ontzutu arrautzatzatua txip patatekin - Soja jogurta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Garbantzuak - Arroza baratzeko barazkiekin - Fruta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> ● Patatak errioxar erara - Txahal xerra plantxan saltsan - Soja jogurta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Barazki menestra - Oilasko bularki arrautzatzatuak letxugarekin - Fruta Ogia
29	Kcal 741 Lip. 22 P. 45 H.C. 82	30	Kcal 744 Lip. 25 P. 52 H.C. 74						
	<ul style="list-style-type: none"> - Dilistak arroz integralarekin - Txahal xerra plantxan saltsan - Fruta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Kalabazin krema - Oilasko iztar errea barazkiekin - Soja jogurta 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		02	Kcal 733 Lip. 25 P. 45 H.C. 69	03	Kcal 871 Lip. 29 P. 24 H.C. 129	04	Kcal 826 Lip. 24 P. 48 H.C. 93	05	Kcal 729 Lip. 25 P. 36 H.C. 87
			<ul style="list-style-type: none"> - Dilistak - Legatza menier saltsan - Jogurt naturala Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Euri zopa - San jakoboa letxugarekin - Fruta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Garbantzuak - Abadira xerra marinel saltsan - Jogurt naturala Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Kalabazin krema - Txerri solomo fresko arrautzatzatua liz entsaladarekin - Fruta Ogia
08	Kcal 654 Lip. 20 P. 46 H.C. 74	09	Kcal 738 Lip. 27 P. 22 H.C. 98	10	Kcal 764 Lip. 20 P. 44 H.C. 96	11	Kcal 1053 Lip. 42 P. 36 H.C. 134	12	Kcal 771 Lip. 24 P. 20 H.C. 116
	<ul style="list-style-type: none"> - Leka sueztituak - Oilasko iztar errea barregorri, azenario eta patatekin - Fruta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Izar zopa oilasko eta arrautzarekin - Patata tortila liz entsaladarekin - Azukredun jogurt naturala Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Indaba gorriak - Legatz medailoiak saltsa berdean - Fruta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Paella - Oilasko eta txerri albondigak saltsa leunean - Jogurt naturala Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Barazki purea - Kroketa urdaiazpiko egosiarekin - Fruta Ogia
15	Kcal 753 Lip. 26 P. 40 H.C. 77	16	Kcal 780 Lip. 35 P. 25 H.C. 87	17	Kcal 874 Lip. 35 P. 19 H.C. 118	18	Kcal 953 Lip. 36 P. 32 H.C. 121	19	Kcal 827 Lip. 25 P. 43 H.C. 96
	<ul style="list-style-type: none"> - Dilistak - Oilasko hegotoxoak patatekin - Fruta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Zerba eta ziazerba purea - Patata eta txorizo tortila letxugarekin - Jogurt naturala Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> ● Patatak saltsa berdean - Atun enpanadillak liz entsaladarekin - Fruta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Espagetiak napolitar erara - Behiki eta txerri hanburgesa laban eginda jardinera saltsan - Azukredun jogurt naturala Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Indaba zuriak - Abadira xerra erromatar erara maionesarekin - Fruta Ogia
22	Kcal 806 Lip. 30 P. 26 H.C. 109	23	Kcal 908 Lip. 38 P. 42 H.C. 99	24	Kcal 891 Lip. 14 P. 29 H.C. 158	25	Kcal 834 Lip. 36 P. 38 H.C. 86	26	Kcal 830 Lip. 34 P. 43 H.C. 84
	<ul style="list-style-type: none"> - Kalabaza eta azenario krema - Oilasko nuggetak liz entsaladarekin - Fruta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Hegazti zopa fideoekin - Txerri solomo ontzutu arrautzatzatua txip patatekin - Azukredun jogurt naturala Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Garbantzuak - Arroza baratzeko barazkiekin - Fruta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> ● Patatak errioxar erara - Legatza saltsa amerikarrean - Jogurt naturala Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Barazki menestra - Oilasko bularki arrautzatzatuak letxugarekin - Fruta Ogia
29	Kcal 730 Lip. 17 P. 40 H.C. 89	30	Kcal 693 Lip. 20 P. 49 H.C. 75						
	<ul style="list-style-type: none"> - Dilistak arroz integralarekin - Abadira xerra marinel saltsan - Fruta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Kalabazin krema - Oilasko iztar errea leka, azenario eta patatekin - Jogurt naturala Ogia 						

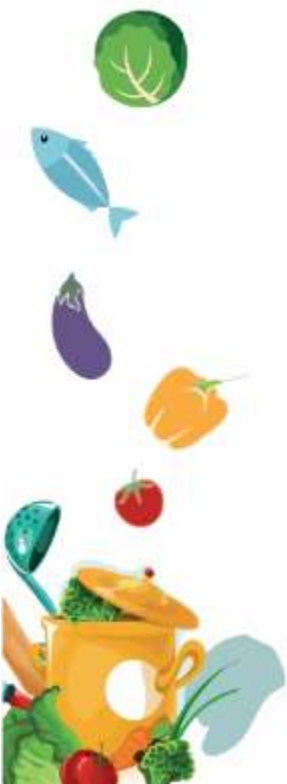
● Puntu hau tokiko produktudun plater eta egunen adierazgarri da.



Obolaktobegetariano Erregimena

ASTELEHENA		ASTEARTEA		ASTEAZKENA		OSTEGUNA		OSTIRALA						
01		02	Kcal 640 Lip. 16	P. 27 H.C. 83	03	Kcal 609 Lip. 32	P. 16 H.C. 64	04	Kcal 745 Lip. 20	P. 30 H.C. 105	05	Kcal 690 Lip. 24	P. 27 H.C. 91	
			- Dilistak - Arroz entsalada - Zaporedun jogurta Ogia		- Jardinera zopa - Gazta tortila letxugarekin - Fruta Ogia		- Garbantzuak - Borraja - Zaporedun jogurta Ogia		- Kalabazin krema - Arrautzak bexamelarekin - Fruta Ogia					
08	Kcal 751 Lip. 31	P. 14 H.C. 103	09	Kcal 692 Lip. 29	P. 17 H.C. 86	10	Kcal 660 Lip. 15	P. 25 H.C. 98	11	Kcal 847 Lip. 23	P. 31 H.C. 129	12	Kcal 692 Lip. 17	P. 15 H.C. 116
	- Leka sueztituak - Barazki ziriak piper gorriekin - Fruta Ogia		- Minestrone zopa - Patata tortila liz entsaladarekin - Azukredun jogurt naturala Ogia		- Indaba gorriak - Oreki entsalada - Fruta Ogia		- Arroz zuria barazkiekin - Arrautzak tomatearekin - Zaporedun jogurta Ogia		- Barazki purea - Barazki kaneloiak - Fruta Ogia					
15	Kcal 586 Lip. 14	P. 23 H.C. 79	16	Kcal 768 Lip. 30	P. 20 H.C. 100	17	Kcal 758 Lip. 28	P. 14 H.C. 110	18	Kcal 910 Lip. 27	P. 37 H.C. 128	19	Kcal 648 Lip. 11	P. 26 H.C. 104
	- Dilistak - Entsalada mistoa - Fruta Ogia		- Zerba eta ziazerba purea - Patata tortila letxugarekin - Zaporedun jogurta Ogia		● Porrusalda - Barazki hanburgesa piper berdeekin - Fruta Ogia		- Espagetiak napolitar erera - Arrautzak bexamelarekin - Azukredun jogurt naturala Ogia		- Indaba zuriak - Kalabazin krema - Fruta Ogia					
22	Kcal 702 Lip. 22	P. 16 H.C. 110	23	Kcal 772 Lip. 35	P. 16 H.C. 96	24	Kcal 891 Lip. 14	P. 29 H.C. 158	25	Kcal 729 Lip. 23	P. 30 H.C. 98	26	Kcal 1003 Lip. 43	P. 26 H.C. 124
	- Kalabaza eta azenario krema - Patata tortila liz entsaladarekin - Fruta Ogia		- Jardinera zopa - Barazki ziriak piper gorriekin - Azukredun jogurt naturala Ogia		- Garbantzuak - Arroza baratzeko barazkiekin - Fruta Ogia		● Porrusalda - Arrautzak bexamelarekin - Zaporedun jogurta Ogia		- Barazki menestra - Orekizko errusiar entsalada - Fruta Ogia					
29	Kcal 595 Lip. 14	P. 22 H.C. 87	30	Kcal 711 Lip. 26	P. 29 H.C. 87									
	- Dilistak arroz integralarekin - Zerba sueztituak - Fruta Ogia		- Kalabazin krema - Arrautzak tomatearekin - Zaporedun jogurta Ogia											

● Puntu hau tokiko produktudun plater eta egunen adierazgarri da.



Txerrikirik Gabeko Erregimena

ASTELEHENA		ASTEARTEA		ASTEAZKENA		OSTEGUNA		OSTIRALA	
01		02	Kcal 763 Lip. 23 P. 45 H.C. 80	03	Kcal 609 Lip. 32 P. 16 H.C. 64	04	Kcal 856 Lip. 22 P. 47 H.C. 104	05	Kcal 690 Lip. 24 P. 27 H.C. 91
		- Dilistak - Legatza menier saltsan - Zaporedun jogurta Ogia		- Jardinera zopa - Gazta tortila letxugarekin - Fruta Ogia		- Garbantzuak - Abadira xerra marinela saltsan - Zaporedun jogurta Ogia		- Kalabazin krema - Arrautzak bexamelarekin - Fruta Ogia	
08	Kcal 630 Lip. 17 P. 45 H.C. 74	09	Kcal 692 Lip. 29 P. 17 H.C. 86	10	Kcal 764 Lip. 20 P. 44 H.C. 96	11	Kcal 975 Lip. 29 P. 51 H.C. 127	12	Kcal 662 Lip. 19 P. 36 H.C. 85
- Leka suetzituak - Oilasko iztar errea barrengorri, azenario eta patatekin - Fruta Ogia		- Minestrone zopa - Patata tortila liz entsaladarekin - Azukredun jogurt naturala Ogia		- Indaba gorriak - Legatz medailoiak saltsa berdean - Fruta Ogia		- Arroz zuria barazkiekin - Txahal okela erregosia barazkiekin saltsan - Zaporedun jogurta Ogia		- Barazki purea - Indoiar bularkiak plantxan saltsan - Fruta Ogia	
15	Kcal 753 Lip. 26 P. 40 H.C. 77	16	Kcal 768 Lip. 30 P. 20 H.C. 100	17	Kcal 874 Lip. 35 P. 19 H.C. 118	18	Kcal 1019 Lip. 32 P. 57 H.C. 122	19	Kcal 827 Lip. 25 P. 43 H.C. 96
- Dilistak - Oilasko hegotxoak patatekin - Fruta Ogia		- Zerba eta ziazerba purea - Patata tortila letxugarekin - Zaporedun jogurta Ogia		● Patatak saltsa berdean - Atun enpanadillak liz entsaladarekin - Fruta Ogia		- Espagetiak napolitar erera - Txahal okela gisatua barazkiekin - Azukredun jogurt naturala Ogia		- Indaba zuriak - Abadira xerra erromatar erera maionesarekin - Fruta Ogia	
22	Kcal 702 Lip. 22 P. 16 H.C. 110	23	Kcal 743 Lip. 33 P. 46 H.C. 62	24	Kcal 891 Lip. 14 P. 29 H.C. 158	25	Kcal 781 Lip. 27 P. 34 H.C. 97	26	Kcal 793 Lip. 31 P. 42 H.C. 82
- Kalabaza eta azenario krema - Patata tortila liz entsaladarekin - Fruta Ogia		- Jardinera zopa - Txahal zankarra piperrekin - Azukredun jogurt naturala Ogia		- Garbantzuak - Arroza baratzeko barazkiekin - Fruta Ogia		● Porrusalda - Legatza saltsa amerikarrean - Zaporedun jogurta Ogia		- Barazki menestra - Oilasko bularki arrautzatuak letxugarekin - Fruta Ogia	
29	Kcal 730 Lip. 17 P. 40 H.C. 89	30	Kcal 723 Lip. 19 P. 49 H.C. 86						
- Dilistak arroz integralarekin - Abadira xerra marinela saltsan - Fruta Ogia		- Kalabazin krema - Oilasko iztar errea leka, azenario eta patatekin - Zaporedun jogurta Ogia							

● Puntu hau tokiko produktudun plater eta egunen adierazgarri da.



Zeliako Erregimena

ASTELEHENA		ASTEARTEA		ASTEAZKENA		OSTEGUNA		OSTIRALA	
01		02	Kcal 630 Lip. 31 P. 27 H.C. 56	03	Kcal 610 Lip. 38 P. 12 H.C. 54	04	Kcal 761 Lip. 27 P. 37 H.C. 85	05	Kcal 698 Lip. 31 P. 30 H.C. 72
			<ul style="list-style-type: none"> - Ziazerba sueztituak - Legatz xerra laban eginda saltsa leunean - Zaporedun jogurta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Jardinera zopa - Gazta tortila letxugarekin - Fruta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Garbantzuak - Bakailaoa laban eginda saltsa leunean - Zaporedun jogurta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Kalabazin krema - Txerri solomo freskoa plantxan saltsan liz entsaladarekin - Fruta Ogia
08	Kcal 705 Lip. 31 P. 41 H.C. 64	09	Kcal 693 Lip. 36 P. 13 H.C. 75	10	Kcal 693 Lip. 23 P. 37 H.C. 78	11	Kcal 976 Lip. 35 P. 47 H.C. 117	12	Kcal 663 Lip. 26 P. 31 H.C. 75
	<ul style="list-style-type: none"> - Leka sueztituak - Oilasko iztar errea barazkiekin - Fruta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Minestrone zopa - Patata tortila liz entsaladarekin - Azukredun jogurt naturala Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Indaba gorriak - Legatz medailoiak laban eginda saltsa berdean - Fruta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Arroz zuria barazkiekin - Txahal okela erregosia barazkiekin saltsan - Zaporedun jogurta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Barazki purea - Indioilar bularkiak plantxan saltsan - Fruta Ogia
15	Kcal 732 Lip. 40 P. 23 H.C. 69	16	Kcal 811 Lip. 40 P. 20 H.C. 87	17	Kcal 611 Lip. 24 P. 21 H.C. 77	18	Kcal 1047 Lip. 40 P. 48 H.C. 119	19	Kcal 711 Lip. 22 P. 36 H.C. 79
	<ul style="list-style-type: none"> - Barazki purea - Oilasko hegotoxoak patatekin - Fruta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Zerba eta ziazerba purea - Patata eta txorizo tortila letxugarekin - Zaporedun jogurta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> ● Patatak saltsa berdean - Bakailaoa laban eginda liz entsaladarekin - Fruta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Makarroi zuriak tomatearekin - Txahal okela gisatua barazkiekin - Azukredun jogurt naturala Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Indaba zuriak - Abadira xerra laban eginda azenarioarekin - Fruta Ogia
22	Kcal 703 Lip. 29 P. 12 H.C. 99	23	Kcal 744 Lip. 40 P. 42 H.C. 51	24	Kcal 892 Lip. 20 P. 24 H.C. 148	25	Kcal 758 Lip. 35 P. 31 H.C. 77	26	Kcal 799 Lip. 40 P. 37 H.C. 69
	<ul style="list-style-type: none"> - Kalabaza eta azenario krema - Patata tortila liz entsaladarekin - Fruta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Jardinera zopa - Txahal zankarra piperrekin - Azukredun jogurt naturala Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Garbantzuak - Arroza baratzeko barazkiekin - Fruta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> ● Patatak errioxar erara - Legatz xerra laban eginda saltsa leunean - Zaporedun jogurta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Barazki menestra - Oilasko bularkiak plantxan saltsan letxugarekin - Fruta Ogia
29	Kcal 574 Lip. 28 P. 21 H.C. 55	30	Kcal 770 Lip. 31 P. 45 H.C. 75						
	<ul style="list-style-type: none"> - Zerba sueztituak - Abadira xerra laban eginda saltsa leunean - Fruta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Kalabazin krema - Oilasko iztar errea barazkiekin - Zaporedun jogurta Ogia 						

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

● Puntu hau tokiko produktudun plater eta egunen adierazgarri da.

