AZAROA

ekinfood.aibak

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
2 844,1 Kcal - Prot:26,2g - Lip:23,7g - HC:126,2g · **Dilistak barazkiekin** (1) . **Barazki paella integrala** · **Fruta**	**3** 738,8 Kcal - Prot:22,3g - Lip:41,7g - HC:62,1g · **Barazki purea** · **Etxeko patata tortila tomate entsaladarekin (3)** · **Fruta**	**4** 900,4 Kcal - Prot:43,2g - Lip:39,9g - HC:60,1g · **Denboraldiko barazkiak** · **Arrain urdina letxugarekin (4)** · **Etxeko esne-postrea (3,7)**	**5** 800,5 Kcal - Prot:36g - Lip:31,1g - HC:96,5g . **Bihi osoko pasta gazta eta tomatearekin** · **Txekor albondigak barazki saltsan (1)** · **Fruta**	**6** 794,7Kcal - Prot:39,9g - Lip:28,5g - HC:76,6g · **Txitxirioak barazkiekin** . **Legatza labean letxugarekin(4)** · **Fruta**
9 686,3Kcal - Prot:27,2g - Lip:30,9g - HC:56,9g · **Denboraldiko barazkiak** · **Txerri xolomoa letxugarekin** · **Fruta**	**10** 602Kcal - Prot:35,4g - Lip:23,9g - HC:63,3g · **Barazki anitzeko purea** · **Legatza saltsa berdean arrautza egosiarekin (1,3,4)** · **Fruta**	**11** 811,1Kcal - Prot:41g - Lip:17,6g - HC:133,6g · **Dilistak barazkitxoekin** (1) . **Bihi osoko arroza barazkiekin** . **Jogurt naturala (7)**	**12** 813Kcal - Prot:53g - Lip:62g - HC:126g · **Babarrunak barazkiekin** · **Bakailo tortila letxugarekin (3,4)** · **Fruta**	**13** 920.3Kcal - Prot:30g - Lip:41,4g - HC:110,2g . **Barazki purea** · **Barazki eta hegazti haragi lasaña (1,3,7**,6,10) · **Etxeko fruta konpota**
16 940,1Kcal - Prot:51,6g - Lip:30,6g - HC:96,9g · **Bihi osoko pasta gazta eta arrautzarekin (1,7,3**,6,10) · **Txekor hanburgesa letxugarekin** · **Fruta**	**17** 723,1Kcal - Prot:40,5g - Lip:30,5g - HC:62,95g · **Denboraldiko barazkiak** · **Oilasko izterra barazki saltsan** · **Jogurt naturala (7)**	**18** 863Kcal - Prot:24,5g - Lip:27,1g - HC:123,1g · **Txitxirioak barazkiekin** · **Barazkiak arroza integralarekin** · **Fruta**	**19** 784,3Kcal - Prot:37,6g - Lip:37,8g - HC:55,4g · **Barazki purea** · **Arrain urdina letxugarekin (4)** · **Fruta**	**20** 881,6Kcal - Prot:36,3g - Lip:42,5g - HC:81,8g · **Dilistak barazkiekin** (1) · **Etxeko patata tortila tomate entsaladarekin (3)** · **Fruta**
23 638,7Kcal - Prot:42,6g - Lip:26g - HC:52.2g · **Barazki purea** · **Txekor hanburgesak barazki guarnizioarekin** · **Fruta**	**24** 730Kcal - Prot:26,9g - Lip:27,4g - HC:87,4g . **Bihi osoko pasta tomatearekin (1**,6,10) · **Bakailo tortila letxugarekin (3,4)** · **Fruta**	**25** 855Kcal - Prot:32g - Lip:34,6g - HC:108,6g · **Bihi osoko arroza barazkiekin** . **Legatza labean tomate entsaladarekin (4)** · **Etxeko sagar-zuku jelatina**	**26** 840,1Kcal - Prot:38,6g - Lip:33,2g - HC:78,8g · **Eltzeko dilistak barazkiekin** (1) · **Urdaiazpiko eta gazta eskalopea letxugarekin (1,3,7)** · **Fruta**	**27** · **JAI EGUNA**
30 844,1 Kcal - Prot:26,2g - Lip:23,7g - HC:126,2g · **Dilistak barazkiekin** (1) . **Barazki paella integrala** · **Fruta**				

Alergenoen gida: 1-Glutena; 2-Krustazeoak; 3-Arrautza; 4-Arraina; 5-Kakahuetea; 6-Soja; 7- Esnekia; 8-Fruitu lehorra; 9-Apioa; 10-Ziapea; 11-Sesamoa; 12-Sulfitoak; 13-Altramuza; 14-Moluskua

Ekologikoa
Zonaldekoa
Freskoa
Irin-osoko ogia (**1**,6,7,10,12)
Ogi eskaintza egongo da eskuragai egunero (**1**,6,7,10,12)
Animalia-proteina gabeko eguna
Jatorri euskalduna duten platerak