ABENDUA

ekinfood.aibak

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	1 738,8 Kcal - Prot:22,3g - Lip:41,7g - HC:62,1g · **Barazki purea** · **Etxeko patata tortila tomate entsaladarekin (3)** · **Fruta**	2 900,4 Kcal - Prot:43,2g - Lip:39,9g - HC:60,1g · **Denboraldiko barazkiak** · **Arrain urdina letxugarekin (4)** · **Etxeko esne-postrea (3,7)**	3 800,5 Kcal - Prot:36g - Lip:31,1g - HC:96,5g . **Bihi osoko pasta gazta eta tomatearekin** · **Txekor albondigak barazki saltsan (1)** · **Fruta**	4 794,7Kcal - Prot:39,9g - Lip:28,5g - HC:76,6g · **Txitxirioak barazkiekin** . **Legatza labean letxugarekin(4)** · **Fruta**
7 · **JAI EGUNA**	8 · **JAI EGUNA**	9 811,1Kcal - Prot:41g - Lip:17,6g - HC:133,6g · **Dilistak barazkitxoekin** (1) . **Bihi osoko arroza barazkiekin** · **Fruta**	10 813Kcal - Prot:53g - Lip:62g - HC:126g · **Babarrunak barazkiekin** · **Bakailo tortila letxugarekin (3,4)** · **Jogurt naturala (7)**	11 920.3Kcal - Prot:30g - Lip:41,4g - HC:110,2g . **Barazki purea** · **Barazki eta hegazti haragi lasaña (1,3,7**,6,10) · **Etxeko fruta konpota**
14 940,1Kcal - Prot:51,6g - Lip:30,6g - HC:96,9g · **Dilistak barazkiekin** (1) · **Txekor hanburgesa letxugarekin** · **Fruta**	15 723,1Kcal - Prot:40,5g - Lip:30,5g - HC:62,95g · **Denboraldiko barazkiak** · **Oilasko izterra barazki saltsan** · **Jogurt naturala (7)**	16 863Kcal - Prot:24,5g - Lip:27,1g - HC:123,1g · **Txitxirioak barazkiekin** · **Barazkiak arroza integralarekin** · **Fruta**	17 784,3Kcal - Prot:37,6g - Lip:37,8g - HC:55,4g · **Barazki purea** · **Arrain urdina letxugarekin (4)** · **Turroia (6,7,8,**1,3,5,11,12)	18 881,6Kcal - Prot:36,3g - Lip:42,5g - HC:81,8g · **Bihi osoko pasta gazta eta arrautzarekin (1,7,3,**6,10) · **Fruta**

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

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