

	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	ORTZEGUNA	ORTZIRALEA
5 ASTEA				1 Arroza barazki eta indioilar puskekin Garbantzua gisatuak <i>Sasoiko entsalada bariatua</i> Fruta AFARIA Porru eta patata purea · arrautza plantxan	2 Garaiko barazkia Oilaskoa labean <i>Sasoiko entsalada bariatua</i> Fruta AFARIA Sasoiko entsalada · tortilla frantsesa
1 ASTEA	5 Dilista erregosiak Xerra plantxan <i>Patata purea</i> Fruta AFARIA Barazki erre · sardinak plantxan	6 Barazki egosien purea Oilasko gisatuak <i>Sasoiko entsalada bariatua</i> Jogurt naturala, azukre erantsirik gabe AFARIA Sasoiko entsalada · patata tortilla	7 Garaiko barazkiak Ilar xuriak barazki eta saiheskiarekin <i>Sasoiko entsalada bariatua</i> Fruta AFARIA Kalabazin-krema · legatza labean	8 Espagetiak tomate saltsarekin Tortilla frantsesa <i>Sasoiko entsalada bariatua</i> Fruta AFARIA Piper erre · oilasko bularkia plantxan	9 Arroz integrala barazkiekin egosia ★ Arrain arrautzatua labean <i>Sasoiko entsalada bariatua</i> Fruta AFARIA Kalabazin eta porru krema · arrautza plantxan
2 ASTEA	Besta eguna			15 Arroza barazkiekin egosia Arraina saltsa berdean <i>Sasoiko entsalada bariatua</i> Fruta AFARIA Kalabaza eta azenario krema · arrautza plantxan	16 Dilistak barazkiekin erregosiak Arraina labean <i>Tomatea eta patata</i> Fruta AFARIA Barazkia labean · izoki labean
3 ASTEA	19 Espagetiak txanpiñoi salteatuekin Urdaiazpiko tortilla <i>Sasoiko entsalada bariatua</i> Fruta AFARIA Piper erre · oilasko erre	20 Arroz integrala tomate saltsarekin ★ Oilasko erre <i>Sasoiko entsalada bariatua</i> Fruta AFARIA Porru eta patata purea · tortilla frantsesa	21 Dilistak barazkiekin erregosiak Arrain arrautzatua labean <i>Sasoiko entsalada bariatua</i> Fruta AFARIA Txanpiñoi salteatuak · xolomoa plantxan	22 Barazki eta fideo zopa egosia Albondigak barazki saltsan <i>Patata</i> Jogurt naturala, azukre erantsirik gabe AFARIA Sasoiko entsalada · arrautza plantxan	23 Barazki egosien purea Garbantzua barazkiekin gisatuak <i>Sasoiko entsalada bariatua</i> Fruta AFARIA Barazki salteatu · patata tortilla
4 ASTEA	26 Garaiko barazkiak patatekin Dilistak saiheskiarekin erregosiak <i>Sasoiko entsalada bariatua</i> Fruta AFARIA Sasoiko entsalada · atuna plantxan	27 Makarroiak tomate saltsarekin Arraina labean <i>Patata</i> Fruta AFARIA Kalabaza-krema · oilasko bularkia labean	28 Barazki menestra erregosia Hamburgesa labean <i>Sasoiko entsalada bariatua</i> Fruta AFARIA Barazki erre · untzia labean	29 Garbantzua gisatuak Oilasko gisatuak <i>Patata</i> Fruta AFARIA Azalorea egosia · tortilla frantsesa	30 Arroz integrala barazkiekin egosia ★ Arrautza plantxan <i>Sasoiko entsalada bariatua</i> Jogurt naturala, azukre erantsirik gabe AFARIA Barazki-zopa · indioilar bularkia plantxan

Glutena

Arrautzak

Arraina

Esnea

★ Asteko zereal integrala · Sasoiko entsalada bariatua mahaiaren erdian, konpartitzeko · Okindegiko ogi integrala asteartean eta ortzegunean (glutena) · Ura edari bakar gisa · Albondigak eta hanburgesak bertan eginak

Garaiko fruta freskoa. Hilabete honetan fruta hauek txandakatuko dira, heldutasunaren eta eskuragarritasunaren arabera: sagarra, udarea, mahatsa, mandarina eta platanoa.