

ASTELEHENA 1	ASTEARTEA 2	ASTEAZKENA 3	OSTEGUNA 4	OSTIRALA 5
EKO KUIA FRESKOKO KREMA (kuia, patata) NAFAR JATORRIJIZENEKO OLIJAREKIN	EKO BABARRUN PINTART ¹⁵ ERREGOSIAK BARAZKIEKIN (piperra eta porrua)	JAI EGUNA	BARAZKI FRESKO (azenarinoa, porrua eta kuia) ETA OILASKO ZOPA FIDOEKIN ¹	TXITXIRIO ¹⁵ EKO GISATUAK BARAZKIEKIN (tipula, porrua eta azenarinoa)
OILASKO BULARKI FRESKOA PLANTXAN EGINDA BARATXURI ETA PERREXILAREKIN	ARRAIN URDINA ^{2,4} FRESKOA LABEAN EGINDA BARATXURI FRJITUEKIN		PATATA TORTILLA (Patata egosia eta arrautza) ³	ARRAIN TXURI ^{2,4} FRESKOA SALTSA BERDEAREKIN (matzena)
LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBAK ETA TOMATE ENTSALADA		LETXUGA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA	BARAZKIAK LABEAN EGINDA (kuiatxo, azenarinoa eta tipula)
LARANJA	FRUTA EKO (UDAREA)		FRUTA EKO (SAGARRA)	MANDARINA
Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹		Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹
753Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 32% de Lip.	812Kcal 13% de Prot. 56% de Hc. 31% de Lip.		798Kcal 11% de Prot. 57% de Hc. 32% de Lip.	840Kcal 14% de Prot. 55% de Hc. 31% de Lip.
8	9	10	11	12
JAI EGUNA	EKO BROKOLI FRESKOA PATATA EGOSIAREKIN SALTEATUA ETA NAFAR JATORRIJIZENEKO OLIJAREKIN	EKO BABARRUN TXURI ¹⁵ ERREGOSIAK BARAZKIEKIN (tipula eta piperrak)	EKO PORRU (porrua, patata eta azenarinoa) FRESKOKO KREMA NAFAR JATORRIJIZENEKO OLIJAREKIN	ARROZA INTEGRALA EKO KUJATXO, AZENARIO ETA TOMATE SALTSAKIN
	URDAIAZPIKO EGOSITAKO EKO TORTILLA GAZTAREKIN (Arrautza ekologikoak, urdiaiazpiko egosia eta gazta) ^{3,7}	ARRAIN URDIN ^{2,4} FRESKOA LABEAN EGINDA	INDIOILAR HARAGI FRESKOA GISATUA BIRRINDUTAKO TOMATEAREKIN	ARRAIN TXURIA ^{2,4} FRESKOA ARRAUTZAZTATUA ^{1,3}
	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBAK ETA TOMATE ENTSALADA	PATATA, TIPULA ETA PIPER GORRIA LABEAN EGINDA	LETXUGA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA
	FRUTA EKO (SAGARRA)	JOGURT ⁷ NATURALA	FRUTA EKO (UDAREA)	BANANA
	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹
	763Kcal 12% de Prot. 56% de Hc. 32% de Lip.	845Kcal 12% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	762Kcal 12% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	855Kcal 14% de Prot. 55% de Hc. 31% de Lip.
15	16	17	18	19
EKO AZA FRESKOA PATATA EGOSIAREKIN SALTEATUTA ETA BARATXURI FRJITUEKIN	TXITXIRIO ¹⁵ EKO GISATUAK BARAZKIEKIN (tipula, porrua eta azenarinoa)	ZERBA FRESKO EKO PATATAREKIN SUEZTITUA	PASTA ¹ INTEGRALA TOMATE SALTSAKIN	EKO AZENARIO FRESKOKO KREMA NAFAR JATORRIJIZENEKO OLIJAREKIN
EKO DILISTAK ¹⁵ ARROZAREKIN GISATUAK	ARRAIN TXURI ^{2,4} FRESKOA LABEAN EGINDA	TXERRI XERRA FRESKOA PLANTXAN EGINDA TXANPIÑOI SALTSAKIN	OILASKO IZTER FRESKOA LABEAN EGINDA	PATATA TORTILLA KUJATXOAREKIN (Patata egosia, arrautza eta kuiatxo) ³
LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBAK ETA TOMATE ENTSALADA	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBAK ETA TOMATE ENTSALADA	TXIPS PATATAK	LETXUGA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA
MANDARINA	FRUTA EKO (UDAREA)	JOGURT ⁷ NATURALA	POSTRE BEREZIA	FRUTA EKO (SAGARRA)
Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹	Ogi integrala ¹
750Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	840Kcal 14% de Prot. 55% de Hc. 31% de Lip.	743Kcal 12% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	820Kcal 11% de Prot. 55% de Hc. 34% de Lip.	768Kcal 11% de Prot. 57% de Hc. 32% de Lip.

ALERGENOS: 1.Cereales con gluten 2.Crustáceos 3.Huevo 4.Pescado 5.Cacahuete 6.Soja 7.Lechе y derivados 8.Frutos de cáscara 9.Apio 10.Mostaza 11.Granos de Sésamo 12.Dióxido de azufre y Sulfitos
13.Altramucos 14.Moluscos 15.Legumbres

INFORMAZIO GEHIGARRIA ETA AFARIEN COMENDIOAK

ERRAZIOEN TAMAINA:

- 1º platera 160-180 gramo.
 - 2º platera 150-180 gramo.
-
- Fruta: 150-200 gramo.
Jorjura: 125 gramo.

ZEHAZTAPENAK:

Bazkari guztiak urarekin laguntzen dira, edari gisa.
Plater guztiak gatz iododunarekin prestatzen dira

Olio mota:

- Oliba sendoa kozinatzeko
- Oleikoa kozinatzeko
- Olio birjina extra ontzeko

MENU GUZTIAK ESKURAGARRI
HEMEN: www.elgustodecrecer.com

HEMEN: www.elgustodecrecer.es

el gusto
de crecer

HAUEK IZANGO DIRA ZERBITZATUTAKO ARRAINAK, MERKATUKO ESKURAGARRITASUNAREN ARABERA:

- Arrain txuriak: Legatza, Aholatza, Palo arraina, Fogoneroa, Eglefinoa.
- Arrain urdinak: Melba, Hegalaburra, Hegaluzzea, Sardina, Izokin-antzeko amuarraina, Gallineta, Palometa,

AFARIEN PROPOSAMENA ABENDUA

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
1	2	3	4	5
Arrain urdina labean eginda limoiarekin. Letxuga, tipula eta birrin dutako azenario entsalada.	Barazki krema. Arrautza nahasiak tanpiñoi eta kuitaxoarekin.		Ensallada mistoa. Oilasko bularkia plantxan eginda.	Indioilar bularkia plantxan eginda pistoarekin.
8	9	10	11	12
	Ensallada mistoa. Oilasko bularkia plantxan eginda.	Barazki krema arrautza egosiarekin.	Arrain urdina labean eginda baratxuri eta patatekin.	Urdaiazpiko tortilla. Letxuga, tipula eta birrin dutako azenario entsalada.
15	16	17	18	19
Barazki eta oilasko zopa, fideo eta arrautza egosiarekin.	Barazki krema. Indioilar bularkia plantxan eginda.	Arrain urdina labean eginda limoia eta tipularekin.	Dilistak barazkiekin egosita.	Arrain txurria plantxan eginda baratxuri eta kuitaxoarekin.