

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
		1	2	3
		<b>EKO</b> AZENARIO <b>FRESKOKO</b> KREMA <b>NAFAR JATORRI-IZENENKO OLIOAREKIN</b>	JAI EGUNA	JAI EGUNA
		<b>ARRAIN URDIN</b> <sup>2,4</sup> <b>FRESKOA</b> LABEAN EGINDA BARATXURI FRIJITUEKIN		
		LETXUGA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA		
		FRUTA EKO (UDAREA)		
		Ogi integrala <sup>1</sup> 759Kcal 12% de Prot. 56% de Hc. 32% de Lip.		
6	7	8	9	10
JAI EGUNA	JAI EGUNA	JAI EGUNA	JAI EGUNA	JAI EGUNA
13	14	15	16	17
PASTA <sup>1</sup> <b>INTEGRALA</b> EGOSIA AZENARIOA, KUIATXOA ETA TOMATE SALTSAKIN	<b>EKO</b> BABARRUN TXURIAK <sup>15</sup> ERREGOSIAK BARAZKIEKIN (tipula eta piperra)	BORRAJA <b>FRESKO EKO</b> PATATA ETA AZENARIOAREKIN SALTATUA	<b>EKO</b> PORRU (porrua, patata eta azenarioa) <b>FRESKOKO</b> KREMA <b>NAFAR JATORRI-IZENENKO OLIOAREKIN</b>	BARAZKI <b>FRESKO</b> (azenarioa, porrua eta kuia) ETA OILASKO ZOPA FIDEOEKIN <sup>1</sup>
URDAIAZPIKO <b>EKO</b> TORTILLA (Arrautza ekologikoak eta urdaiazpikoa) <sup>3</sup>	<b>ARRAIN TXURIA</b> <sup>2,4</sup> <b>FRESKOA</b> ARRAUTZAZTATUA <sup>1,3</sup>	OILASKO BULARKI <b>FRESKOA</b> PLANTXAN EGINDA BARATXURI ETA PERREXILAREKIN	TXITXIRIO <sup>15</sup> <b>EKO</b> ERREGOSIAK BARAZKIEKIN (tipula, porrua eta azenarioa)	<b>ARRAIN URDIN</b> <sup>2,4</sup> <b>FRESKOA</b> LABEAN EGINDA BARATXURI FRIJITUEKIN
LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	MAIONESA <sup>3,6</sup>	LETXUGA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA		LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBAK ETA TOMATE ENTSALADA
FRUTA EKO (SAGARRA)	FRUTA EKO (UDAREA)	LARANJA	FRUTA EKO (SAGARRA)	JOGURT <sup>7</sup> NATURALA
Ogi integrala <sup>1</sup>	Ogi integrala <sup>1</sup>	Ogi integrala <sup>1</sup>	Ogi integrala <sup>1</sup>	Ogi integrala <sup>1</sup>
845Kcal 12% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	762Kcal 12% de Prot. 54% de Hc. 34% de Lip.	753Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 32% de Lip.	743Kcal 11% de Prot. 56% de Hc. 33% de Lip.	768Kcal 11% de Prot. 57% de Hc. 32% de Lip.
20	21	22	23	24
<b>EKO</b> ZIAZERBA <b>FRESKOKO</b> KREMA <b>NAFAR JATORRI-IZENENKO OLIOAREKIN</b>	ARROZA <b>INTEGRALA EKO</b> EGOSIA TOMATE SALTSAKIN	<b>EKO</b> BABARRUN GORRIAK <sup>15</sup> GUISATUAK BARAZKIEKIN (piperra eta porrua)	<b>EKO</b> AZA <b>FRESKOA</b> PATATA EGOSIAREKIN SALTATUTA ETA BARATXURI FRIJITUEKIN	<b>EKO</b> BABARRUN TXURIAK <sup>15</sup> ERREGOSIAK BARAZKIEKIN (tipula eta piperra)
INDIOILAR HARAGI <b>FRESKOA</b> ERREGOSIA BIRRINDUTAKO TOMATEAREKIN	<b>ARRAIN URDIN</b> <sup>2,4</sup> <b>FRESKOA</b> LABEAN EGINDA	<b>EKO</b> PATATA TORTILLA (Patata egosia eta arrautza ekologikoak) <sup>3</sup>	TXAHAL <b>FRESKO</b> BIRIBILKIA PLANTXAN EGINDA	<b>ARRAIN TXURIA</b> <sup>2,4</sup> <b>FRESKOA</b> ARRAUTZAZTATUA <sup>1,3</sup>
PATATA, TIPULA ETA PIPER GORRIA LABEAN EGINDA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	LETXUGA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA	PIPER SALTSA (piper gorria, piper berdea eta tipula labean eginda)	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBAK ETA TOMATE ENTSALADA
FRUTA EKO (UDAREA)	FRUTA EKO (SAGARRA)	JOGURT <sup>7</sup> NATURALA	FRUTA EKO (UDAREA)	LARANJA
Ogi integrala <sup>1</sup>	Ogi integrala <sup>1</sup>	Ogi integrala <sup>1</sup>	Ogi integrala <sup>1</sup>	Ogi integrala <sup>1</sup>
750Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	840Kcal 14% de Prot. 55% de Hc. 31% de Lip.	832Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 32% de Lip.	763Kcal 12% de Prot. 56% de Hc. 32% de Lip.	767Kcal 12% de Prot. 54% de Hc. 34% de Lip.
27	28	29	30	
ZERBA <b>FRESKO EKO</b> PATATA EGOSIAREKIN SALTATUA	<b>EKO</b> DILISTAK <sup>15</sup> AZENARIOAREKIN GISATUAK	PASTA <sup>1</sup> <b>INTEGRAL</b> ENTSALADA (pasta, letxuga, tomatea, artoa eta olibak)	<b>EKO</b> AZENARIO <b>FRESKOKO</b> KREMA <b>NAFAR JATORRI-IZENENKO OLIOAREKIN</b>	
GAZTA, URDAIAZPIKO ETA <b>EKO</b> ARRAUTZANAHASKIA (Arrautza ekologikoak, gazta eta urdaiazpikoa) <sup>3,7</sup>	OILASKO IZTER <b>FRESKOA</b> LABEAN EGINDA	<b>ARRAIN URDIN</b> <sup>2,4</sup> <b>FRESKOA</b> LABEAN EGINDA	TXERRI BURUALDEKO HARAGI <b>FRESKOA</b> LABEAN EGINDA BERE ZUKUAREKIN	
LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBAK ETA TOMATE ENTSALADA	BARAZKIAK LABEAN EGINDA (kuiatxoa, azenarioa eta tipula)	LETXUGA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA	
FRUTA EKO (UDAREA)	JOGURT <sup>7</sup> NATURALA	LARANJA	FRUTA EKO (SAGARRA)	
Ogi integrala <sup>1</sup>	Ogi integrala <sup>1</sup>	Ogi integrala <sup>1</sup>	Ogi integrala <sup>1</sup>	
762Kcal 12% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	768Kcal 11% de Prot. 57% de Hc. 32% de Lip.	845Kcal 12% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	758Kcal 13% de Prot. 54% de Hc. 33% de Lip.	

**ALERGENOAK:** 1.Glutendun zerealak 2.Krustazoeak 3.Arrautza 4.Arraina 5.Kakahueta 6.Soja 7.Esne eta esnekiak 8.Kaskaradun fruituak 9.Apioa 10.Ziapea 11.Sesamo aleak 12.Sufre eta sulfitoak 13.Lupinua 14.Moluskuak 15.Lekaleak

## INFORMAZIO GEHIGARRIA ETA AFARIEN GOMENDIOAK

### ERRAZIOEN TAMAINA:

- 1º platera 160-180 gramo.
- 2º platera 150-180 gramo.

Fruta: 150-200 gramo.  
Jogurta: 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.es](http://www.elgustodecrecer.es)

**el gusto  
de crecer**

### HAUEK IZANGO DIRA ZERBITZATUTAKO ARRAINAK, MERKATUKO ESKURAGARRITASUNAREN ARABERA:

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

## AFARIEN PROPOSAMENA

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
2	3	1	2	3
		Arrautza nahasiak txanpiñoi eta kuiatxoarekin.		
6	7	8	9	10
13	14	15	16	17
Arrain plantxan eginda piperradarekin.	Barazki krema. Solomo xerrak plantxan eginda piperrekin.	Arraina papillote eran zitriko eta entsalada berdearekin.	Kuiatxo tortilla entsalada berdea eta cherry tomateekin.	Oilasko fajitak piperra eta tipularekin.
20	21	22	23	24
Patata tortilla entsaladarekin.	Indioilar bularkia plantxan eginda entsaladarekin.	Arraina labean eginda barazkiekin.	Txitxirio entsalada tomate cherry eta gazta freskoarekin.	Minipizzas de calabacín con tomate, jamon york y queso.
27	28	29	30	
Entsalada mistoa arrautza egosia eta atunarekin.	Arrautza nahaskia gari-zaizunekin.	Barazki krema. Indioilar bularkia plantxan eginda.	Arraina arrautzaztatua entsalada eta limoiarekin.	