

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
				<b>1</b>
				<b>JAI EGUNA</b>
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
<b>EKO</b> PORRU (porrua, patata) <b>FRESKOKO</b> KREMA <b>NAFAR JATORRI-IZENENKO OLIOAREKIN</b> .	ARROZA <b>INTEGRALA EKO</b> EGOSIA TOMATE SALTSAREKIN	ZERBA <b>FRESKO EKO</b> AZENARIOAREKIN SALTEATUA	<b>EKO</b> BABARRUN TXURIAK <sup>15</sup> ERREGOSIAK BARAZKIEKIN (tipula eta piperra)	<b>EKO</b> AZA <b>FRESKOA</b> PATATA EGOSIAREKIN SALTEATUTA
<b>EKO</b> DILISTAK <sup>15</sup> AZENARIOAREKIN GISATUAK	<b>ARRAIN URDINA</b> <sup>2,4</sup> <b>FRESKOA</b> LABEAN EGINDA	INDIOILAR HARAGI <b>FRESKOA</b> ERREGOSIA BIRRINDUTAKO TOMATEAREKIN	<b>EKO</b> PATATA TORTILLA (Patata egosia eta arrautza ekologikoak) <sup>3</sup>	<b>ARRAIN TXURIA</b> <sup>2,4</sup> <b>FRESKOA</b> ARRAUTZAZTATUA <sup>1,3</sup> LIMOIAREKIN
	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	PATATA, TIPULA ETA PIPER GORRIA LABEAN EGINDA	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBAK ETA TOMATE ENTSALADA	LETXUGA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA
<b>FRUTA EKO (SAGARRA)</b>	<b>FRUTA EKO (UDAREA)</b>	<b>JOGURT</b> <sup>7</sup> <b>NATURALA</b>	<b>FRUTA EKO (SAGARRA)</b>	<b>LARANJA</b>
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>
768Kcal 12% de Prot. 56% de Hc. 32% de Lip.	795Kcal 12% de Prot. 56% de Hc. 32% de Lip.	742Kcal 12% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	796Kcal 14% de Prot. 53% de Hc. 33% de Lip.	750Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
BORRAJA <b>FRESKO EKO</b> PATATA SALTEATUA	ENTSALADA <b>FRESKA EKO</b> MISTOA (letxuga, tomatea, tipula, azenarioa, artoa, olibak eta atuna <sup>4</sup> )	TXITXIRIO <sup>15</sup> <b>EKO</b> ERREGOSIAK KUIAREKIN	<b>EKO</b> AZENARIO <b>FRESKOKO</b> KREMA <b>NAFAR JATORRI-IZENENKO OLIOAREKIN</b>	<b>EKO</b> BABARRUN GORRIAK <sup>15</sup> GUISATUAK BARAZKIEKIN (piperra eta porrua)
TXERRI BURUALDEKO HARAGI <b>FRESKOA</b> LABEAN EGINDA TOMATE SALTSAREKIN	PASTA <sup>1</sup> <b>INTEGRALA</b> BOLONESA ERARA (Haragi txikitu mistoa eta tomate saltsa)	<b>ARRAIN URDINA</b> <sup>2,4</sup> <b>FRESKOA</b> LABEAN EGINDA	OILASKO BULARKI <b>FRESKOA</b> PLANTXAN EGINDA BARATXURI ETA PERREXILAREKIN	ARRAUTZA EGOSIAK <sup>3</sup> TOMATE SALTSAREKIN
BARAZKIAK LABEAN EGINDA (tipula, azenarioa eta piper gorria)		LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBAK ETA TOMATE ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	LETXUGA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA
<b>FRUTA EKO (SAGARRA)</b>	<b>BANANA</b>	<b>JOGURT</b> <sup>7</sup> <b>NATURALA</b>	<b>FRUTA EKO (UDAREA)</b>	<b>SANDIA</b>
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>
798Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 32% de Lip.	762Kcal 12% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	753Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 32% de Lip.	768Kcal 11% de Prot. 57% de Hc. 32% de Lip.	768Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
ZERBA <b>FRESKO EKO</b> PATATAREKIN SALTEATUA	<b>EKO</b> BABARRUN TXURIAK <sup>15</sup> ERREGOSIAK BARAZKIEKIN (tipula eta piperra)	<b>EKO</b> AZA <b>FRESKOA</b> PATATA EGOSIAREKIN SALTEATUTA	<b>EKO</b> KUIATXO <b>FRESKOKO</b> KREMA <b>NAFAR JATORRI-IZENENKO OLIOAREKIN</b>	ARROZA <b>INTEGRALA EKO</b> KUIATXO, AZENARIO ETA TOMATE SALTSAREKIN
TXAHAL HARAGI <b>FRESKOA</b> ERREGOSIA BIRRINDUTAKO TOMATEAREKIN	<b>ARRAIN TXURIA</b> <sup>2,4</sup> <b>FRESKOA</b> ARRAUTZAZTATUA <sup>1,3</sup>	<b>EKO</b> TXISTORRA TORTILLA (Arrautza ekologikoak eta txistorra) <sup>3</sup>	TXITXIRIO <sup>15</sup> <b>EKO</b> ERREGOSIAK BARAZKIEKIN (tipula, porrua eta azenarioa)	<b>ARRAIN URDINA</b> <sup>2,4</sup> <b>FRESKOA</b> LABEAN EGINDA
TIPULA, PIPER GORRIA ETA PIPER BERDEA LABEAN EGINDA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	LETXUGA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA		LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBAK ETA TOMATE ENTSALADA
<b>FRUTA EKO (UDAREA)</b>	<b>JOGURT</b> <sup>7</sup> <b>NATURALA</b>	<b>MELOIA</b>	<b>FRUTA EKO (SAGARRA)</b>	<b>FRUTA EKO (UDAREA)</b>
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>
753Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 32% de Lip.	763Kcal 12% de Prot. 56% de Hc. 32% de Lip.	780Kcal 14% de Prot. 55% de Hc. 31% de Lip.	764Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 32% de Lip.	775Kcal 14% de Prot. 55% de Hc. 31% de Lip.
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
<b>EKO</b> AZENARIO <b>FRESKOKO</b> KREMA <b>NAFAR JATORRI-IZENENKO OLIOAREKIN</b>	PORRU <b>FRESKO EKO</b> ERREGOSIAK PATATA EGOSIAREKIN	PASTA <sup>1</sup> <b>INTEGRALA</b> TOMATE SALTSAREKIN	<b>ITALIAR JARDUNALDI GASTRONOMIKOA</b>	<b>EKO</b> DILISTAK <sup>15</sup> AZENARIOAREKIN GISATUAK
			CESAR ENTSALADA (letxuga, birrindutako gazta, tomatea, oliba beltzak eta cesar saltsa) <sup>1,3,4,7,10</sup>	
<b>EKO</b> PATATA ETA URDAIAZPIKO TORTILLA (Patata egosia, urdaiazpikoa eta arrautza ekologikoak) <sup>3</sup>	INDIOILAR BULARKI <b>FRESKOA</b> PLANTXAN EGINDA	<b>ARRAIN TXURIA</b> <sup>2,4</sup> <b>FRESKOA</b> LABEAN EGINDA	URDAIAZPIKO ETA GAZTA PIZZA <sup>1,4,6,7,10</sup>	OILASKO IZTER <b>FRESKOA</b> LABEAN EGINDA
LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	BARAZKIAK LABEAN EGINDA (azenarioa, tipula eta txanpiñoiak)	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBAK ETA TOMATE ENTSALADA		LETXUGA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA
<b>FRUTA EKO (SAGARRA)</b>	<b>FRUTA EKO (UDAREA)</b>	<b>LARANJA</b>	<b>POSTRE BEREZIA</b>	<b>JOGURT</b> <sup>7</sup> <b>NATURALA</b>
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.	732Kcal 14% de Prot. 55% de Hc. 31% de Lip.	781Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	795Kcal 14% de Prot. 55% de Hc. 31% de Lip.	752Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 32% de Lip.

**ALERGENOAK:** 1.Glutendun zerealak 2.Krustazeoak 3.Arrautza 4.Arraina 5.Kakahuetea 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, Bakailaoa.
- Arrain urdinak: Melba, Hegalaburra, Hegaluzea, Sardina, Izokin-antzeko amuarraina, Palometa, Faneca, Jurel.

## AFARIEN PROPOSAMENA

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
				1
4	5	6	7	8
Oilasko bularkia plantxan eginda entsaladarekin.	Kuiatxo tortilla entsalada berdea eta cherry tomateekin.	Arraina papillote eran zitrikoekin eta entsalada berdearekin.	Gazpatxoa. Indioilar bularkia plantxan eginda.	Arrautza - nahaskia gari-zainzuriarekin eta urdaiazpikoarekin.
11	12	13	14	15
Arraina plantxan eginda piperradarekin.	Barazki krema. Tortilla frantsesa.	Txerri solomoa tomate saltsa eta piperrekin.	Patata tortilla entsaladarekin.	Oilasko fajitak piperrak eta tipularekin.
18	19	20	21	22
Arraina labean eginda barazkiekin.	Entsalada mistoa arrautza egosia eta atunarekin.	Indioilar bularkia plantxan eginda entsaladarekin.	Arraia arrautzaztatua entsalada eta limoiarekin.	Gazpatxoa. Oilasko bularkia plantxan eginda.
25	26	27	28	29
Txahal xerra plantxan eginda piperrekin.	Txitxirioen entsalada cheryrekin eta gazta freskoarekin.	Barazki krema. Indioilar bularkia plantxan eginda.	Entsalada mistoa arrautza egosia eta atunarekin.	Entsalada berdea. Bakailaoa ajoarriero erara.