

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala	Larunbata	Igarroa
2	3	4	5	6	7	
9	10	11	12	13	14	
ARROZ ZOPA OILASKO IZTER ERREA BARRENGORRIEKIN FRUTA OGI INTEGRALA	MAKARROI EKOLOGIKOAK TOMATEAREKIN PATATA TORTILA LAU URTAROKO ENTSALADA FRUTA OGIA	DILISTAK KINOAK EKOLOGIKOAREKIN LEGATZ FRESKOA ERROMATAR ERARA TOMATE FRESKOA JOGURTA OGIA	BARAZKI PURE EKOLOGIKOA ERRUSIAR TXAHAL XERRA SALTSA BARAZKITXOEKIN FRUTA OGIA	BABARRUN NABARRAK SAN JAKOBOA KETCHUPA FRUTA OGIA		
HC: 53 Gra: 13 G.Sat: 3 Prot: 24 Kcal: 411 Azu: 24 Sal: 2	HC: 133 Gra: 31 G.Sat: 4 Prot: 21 Kcal: 872 Azu: 30 Sal: 5	HC: 82 Gra: 33 G.Sat: 6 Prot: 40 Kcal: 766 Azu: 18 Sal: 1	HC: 83 Gra: 29 G.Sat: 11 Prot: 33 Kcal: 708 Azu: 29 Sal: 2	HC: 123 Gra: 27 G.Sat: 5 Prot: 31 Kcal: 847 Azu: 32 Sal: 3		
16	17	18	19	20	21	
ARROZA TOMATEAREKIN LEGATZ XERRA LABEAN LAU URTAROKO ENTSALADA FRUTA OGI INTEGRALA	GARBANTZUAK BARAZKI EKOLOGIKOAKIN PATATA ETA KALABAZINEN TORTILA TOMATE FRESKOA FRUTA OGIA	PATATAK SALTSA BERDEAN TXAHAL GISATUA BARAZKI SALTEATUEKIN FRUTA OGIA	AZENARIO PUREA OILASKO IZTER ERREA BARRENGORRIEKIN JOGURTA OGIA	DILISTAK KINOAK EKOLOGIKOAREKIN BAKAILAOA ERRIOXAKO ERARA FRUTA OGIA		
HC: 127 Gra: 27 G.Sat: 4 Prot: 27 Kcal: 825 Azu: 26 Sal: 5	HC: 100 Gra: 23 G.Sat: 4 Prot: 26 Kcal: 683 Azu: 27 Sal: 3	HC: 88 Gra: 20 G.Sat: 5 Prot: 43 Kcal: 685 Azu: 25 Sal: 1	HC: 64 Gra: 23 G.Sat: 5 Prot: 30 Kcal: 574 Azu: 21 Sal: 1	HC: 107 Gra: 25 G.Sat: 3 Prot: 44 Kcal: 804 Azu: 29 Sal: 3		
23	24	25	26	27	28	
BARAZKI MENESTRA EKOLOGIKOA OILASKO ESKALOPEA GAZI-GOZO SALTSA ETA BARAZKITXOEKIN FRUTA OGI INTEGRALA	MAKARROI EKOLOGIKOAK TOMATEAREKIN TXAHAL GISATUA BARAZKI SALTEATUEKIN FRUTA OGIA	BABARRUN ZURIAK LEGATZ XERRA ERROMATAR ERARA LAU URTAROKO ENTSALADA JOGURTA OGIA	ARRAIN ZOPA PATATA ETA BARRENGORRI TORTILA LABEAN LAU URTAROKO ENTSALADA FRUTA OGIA	AZALORE PUREA ATUNA AJOARRIERO ERARA FRUTA OGIA		
HC: 89 Gra: 22 G.Sat: 4 Prot: 39 Kcal: 694 Azu: 33 Sal: 2	HC: 123 Gra: 25 G.Sat: 5 Prot: 46 Kcal: 876 Azu: 29 Sal: 3	HC: 86 Gra: 34 G.Sat: 6 Prot: 41 Kcal: 795 Azu: 19 Sal: 1	HC: 74 Gra: 38 G.Sat: 7 Prot: 20 Kcal: 700 Azu: 25 Sal: 2	HC: 86 Gra: 26 G.Sat: 4 Prot: 31 Kcal: 685 Azu: 29 Sal: 2		
30						
KALABAZIN PUREA THAHAL GISATUA ARROZAREKIN FRUTA OGI INTEGRALA	TXITXIRIOAK BARAZKI PAELLA EKOLOGIKOA FRUTA OGIA					
HC: 100 Gra: 21 G.Sat: 4 Prot: 35 Kcal: 707 Azu: 32 Sal: 2	HC: 158 Gra: 17 G.Sat: 2 Prot: 28 Kcal: 860 Azu: 27 Sal: 1					