

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

01

02

03

04

07

Kcal 741 P. 31  
Lip. 19 H.C. 112

- Dilistak txorizoarekin
- Patata tortila letxugarekin
- Fruta
- Ogia

08

Kcal 888 P. 43  
Lip. 32 H.C. 109

- Kodito gainerreak
- Oilasko bularkiak barrengorri saltsan
- Fruta
- Ogia

09

Kcal 682 P. 22  
Lip. 22 H.C. 99

- Lekak tomate eta patatekin
- Oilasko eta txerri albondigak saltsa leunean patata laukiekin
- Jogurta
- Ogia

10

Kcal 1077 P. 25  
Lip. 55 H.C. 130

- Arroza tomatearekin
- Legatz medailo arrautzaztatua piperrekin
- Fruta
- Ogia

11

Kcal 874 P. 44  
Lip. 46 H.C. 104

- Indaba zuriak barazkiekin
- Txerri gihar xerra birrineztatua letxugarekin
- Jogurta
- Ogia

14

Kcal 812 P. 33  
Lip. 19 H.C. 129

- Indaba gorriak txorizoarekin
- San jakoboa letxugarekin
- Fruta
- Ogia

15

Kcal 913 P. 35  
Lip. 36 H.C. 115

- Arroza saltxitxa eta txorizoarekin
- Zapataria tomatearekin
- Jogurta
- Ogia

16

Kcal 814 P. 47  
Lip. 20 H.C. 110

- Garbantzuak barazkiekin
- Txerri solomo ontzutua txip patatekin
- Fruta
- Ogia

17

Kcal 909 P. 48  
Lip. 34 H.C. 104

- Kiribil salteatuak barrengorri eta hirugiharrekin
- Oilasko iztar errea letxugarekin
- Fruta
- Ogia

18

Kcal 876 P. 49  
Lip. 26 H.C. 109

- Barazki purea
- Txahal okela gisatua barazkiekin
- Jogurta
- Ogia

21

Kcal 909 P. 28  
Lip. 37 H.C. 121

- Arroza tomatearekin
- Behiki hanburgesa laban eginda tomatearekin
- Fruta
- Ogia

22

Kcal 672 P. 32  
Lip. 23 H.C. 85

- Kalabaza eta azenario krema
- Txerri eskalopea piper gorriekin
- Fruta
- Ogia

23

Kcal 738 P. 45  
Lip. 18 H.C. 99

- Indaba gorriak barazkiekin
- Bakailaoa erromatar erara letxugarekin
- Jogurta
- Ogia

24

Kcal 909 P. 44  
Lip. 30 H.C. 114

- Espagetiak tomatearekin
- Oilasko gisatua arroz integralarekin
- Jogurta
- Ogia

25

Kcal 709 P. 28  
Lip. 17 H.C. 112

- Dilistak barazkiekin
- Patata tortila letxugarekin
- Fruta
- Ogia

28

Kcal 718 P. 35  
Lip. 21 H.C. 97

- Kalabazin krema
- Txerri solomo ontzutua piper gorriekin
- Fruta
- Ogia

29

Kcal 1079 P. 55  
Lip. 46 H.C. 107

- Kiribil salteatuak barrengorri eta hirugiharrekin
- Indoiolar erregosia barazkiekin
- Jogurta
- Ogia

30

Kcal 804 P. 56  
Lip. 16 H.C. 106

- Garbantzuak barazkiekin
- Oilasko iztar errea piper, barrengorri eta patatekin
- Banilla budina
- Ogia

31

Kcal 874 P. 34  
Lip. 30 H.C. 122

- Paella
- Legatza menier saltsan
- Fruta
- Ogia



BAZKARIAN HARTUTAKO JAKIAK	AFALTZEKO GOMENDIOAK
Arroza, orekia, patata edo lekaleak	Barazki edo ortuazti gordin edo prestatuak
Barazkiak	Arroza, orekia edo patatak
Haragiak	Arraina edo arrautza
Arrainak	Haragi edo haragia
Arrautza	Arraina edo haragia
Fruta	Esnekia edo fruta
Esnekia	Fruta

[www.gastronomiabaska.com](http://www.gastronomiabaska.com)