AZAROA - NOVIEMBRE

"KATUKA" PUREAK - PURÉ GATEO

ekinfood.aibak

Astelehena / *Lunes*	Asteartea / *Martes*	Asteazkena/ *Miércoles*	Osteguna / *Jueves*	Ostirala / *Viernes*
2 740Kcal - Prot:35g - Lip:20g - HC:105g **· Patata, porrua, azenarioa, kuiatxoa, lekalea** (1) **· Jogurt naturala (7)** *· Patata, puerro, zanahoria, calabacín, legumbre* *· Yogur natural*	**3** 679Kcal - Prot:38g - Lip:19g - HC:89g **· Patata, porrua, azenarioa, leka, arroza, arrain txuria (2,4,14)** **· Jogurt naturala (7)** *· Patata, puerro, zanahoria, vaina, arroz, pescado blanco* *· Yogur natural*	**4** 583Kcal - Prot:33g - Lip:23g - HC:61g **· Patata, porrua, azenarioa, kuiatxoa, zekorra** **· Jogurt naturala (7)** *· Patata, puerro, zanahoria, calabacín, ternera* *· Yogur natural*	**5** 556Kcal - Prot:33g - Lip:20g - HC:61g **· Patata, porrua, azenarioa, kuia oilaskoa** **· Jogurt naturala (7)** *· Patata, puerro, zanahoria, calabaza, pollo* *· Yogur natural*	**6** 570Kcal - Prot:24g - Lip:36g - HC:60g **· Patata, porrua, azenarioa, leka, arrautza (3)** **· Jogurt naturala (7)** *· Patata, puerro, zanahoria, vaina, huevo* *· Yogur natural*
9 740Kcal - Prot:35g - Lip:20g - HC:105g **· Patata, porrua, azenarioa, kuiatxoa, lekalea** (1) **· Jogurt naturala (7)** *· Patata, puerro, zanahoria, calabacín, legumbre* *· Yogur natural*	**10** 679Kcal - Prot:38g - Lip:19g - HC:89g **· Patata, porrua, azenarioa, leka, arroza, arrain txuria (2,4,14)** **· Jogurt naturala (7)** *· Patata, puerro, zanahoria, vaina, arroz, pescado blanco* *· Yogur natural*	**11** 583Kcal - Prot:33g - Lip:23g - HC:61g **· Patata, porrua, azenarioa, kuiatxoa, zekorra** **· Jogurt naturala (7)** *· Patata, puerro, zanahoria, calabacín, ternera* *· Yogur natural*	**12** 556Kcal - Prot:33g - Lip:20g - HC:61g **· Patata, porrua, azenarioa, kuia oilaskoa** **· Jogurt naturala (7)** *· Patata, puerro, zanahoria, calabaza, pollo* *· Yogur natural*	**13** 570Kcal - Prot:24g - Lip:36g - HC:60g **· Patata, porrua, azenarioa, leka, txerrikia** **· Jogurt naturala (7)** *· Patata, puerro, zanahoria, vaina, cerdo* *· Yogur natural*
16 740Kcal - Prot:35g - Lip:20g - HC:105g **· Patata, porrua, azenarioa, kuiatxoa, lekalea** (1) **· Jogurt naturala (7)** *· Patata, puerro, zanahoria, calabacín, legumbre* *· Yogur natural*	**17** 679Kcal - Prot:38g - Lip:19g - HC:89g **· Patata, porrua, azenarioa, leka, arroza, arrain txuria (2,4,14)** **· Jogurt naturala (7)** *· Patata, puerro, zanahoria, vaina, arroz, pescado blanco* *· Yogur natural*	**18** 583Kcal - Prot:33g - Lip:23g - HC:61g **· Patata, porrua, azenarioa, kuiatxoa, zekorra** **· Jogurt naturala (7)** *· Patata, puerro, zanahoria, calabacín, ternera* *· Yogur natural*	**19** 556Kcal - Prot:33g - Lip:20g - HC:61g **· Patata, porrua, azenarioa, kuia oilaskoa** **· Jogurt naturala (7)** *· Patata, puerro, zanahoria, calabaza, pollo* *· Yogur natural*	**20** 570Kcal - Prot:24g - Lip:36g - HC:60g **· Patata, porrua, azenarioa, leka, arrautza (3)** **· Jogurt naturala (7)** *· Patata, puerro, zanahoria, vaina, huevo* *· Yogur natural*
23 740Kcal - Prot:35g - Lip:20g - HC:105g **· Patata, porrua, azenarioa, kuiatxoa, lekalea** (1) **· Jogurt naturala (7)** *· Patata, puerro, zanahoria, calabacín, legumbre* *· Yogur natural*	**24** 679Kcal - Prot:38g - Lip:19g - HC:89g **· Patata, porrua, azenarioa, leka, arroza, arrain txuria (2,4,14)** **· Jogurt naturala (7)** *· Patata, puerro, zanahoria, vaina, arroz, pescado blanco* *· Yogur natural*	**25** 583Kcal - Prot:33g - Lip:23g - HC:61g **· Patata, porrua, azenarioa, kuiatxoa, zekorra** **· Jogurt naturala (7)** *· Patata, puerro, zanahoria, calabacín, ternera* *· Yogur natural*	**26** 556Kcal - Prot:33g - Lip:20g - HC:61g **· Patata, porrua, azenarioa, kuia oilaskoa** **· Jogurt naturala (7)** *· Patata, puerro, zanahoria, calabaza, pollo* *· Yogur natural*	**27** 570Kcal - Prot:24g - Lip:36g - HC:60g **· Patata, porrua, azenarioa, leka, txerrikia** **· Jogurt naturala (7)** *· Patata, puerro, zanahoria, vaina, cerdo* *· Yogur natural*
30 740Kcal - Prot:35g - Lip:20g - HC:105g **· Patata, porrua, azenarioa, kuiatxoa, lekalea** (1) **· Jogurt naturala (7)** *· Patata, puerro, zanahoria, calabacín, legumbre* *· Yogur natural*				

Zenbaki negritan: platerak dituen alergenoak. / Negritan ez dagoen zenbakia: platerak izan ditzazkeen alergenoen *trazak*. **En número negrita:** alérgenos que contiene el plato. / En número no negrita: *trazas* de alérgenos que puede contener el plato.

Alergenoen gida: 1-Glutena; 2-Krustazeoak; 3-Arrautza; 4-Arraina; 5-Kakahuetea; 6-Soja; 7- Esnekia; 8-Fruitu lehorra; 9-Apioa; 10-Ziapea; 11-Sesamoa; 12-Sulfitoak; 13-Altramuza; 14-Moluskua

Guía de los alérgenos: 1-Gluten; 2-Crustáceos; 3-Huevo; 4-Pescado; 5-Cacahuete; 6-Soja; 7-Lácteo; 8-Frutos secos; 9-Apio; 10-Mostaza; 11-Sésamo; 12-Sulfitos; 13-Altramuz; 14-Moluscos