



ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

1	2 ■ KCAL 691 P. 38 LIP. 24 H.C. 81 ■ BARAZKI PUREA ■ SOLOMO ENPANATUA PIPERREKIN ■ JOGURTA ■ OGIA	3 ■ KCAL 891 P. 37 LIP. 31 H.C. 118 ■ KODITOK TOMATEAREKIN ■ BAKALLAOA SALTSA BERDEAN ■ FRUTA ■ OGIA	4 ■ KCAL 774 P. 38 LIP. 22 H.C. 106 ■ DILUSTAK BARAZKIEKIN ■ PATATA TORTILA ENTZALADAREKIN ■ JOGURT NATURALA ■ OGIA	5 ■ KCAL 679 P. 47 LIP. 17 H.C. 86 ■ PATATAK ERROIXAR ERARA ■ OILASKO IZTAR ERREA LETXUGAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA
8 ■ KCAL 602 P. 36 LIP. 21 H.C. 67 ■ LEKA SUEZTITUAK ■ TXERRI EKALOPEA PIPER GORRIKIN ■ FRUTA ■ OGIA	9 ■ KCAL 927 P. 40 LIP. 26 H.C. 139 ■ ARROZA TOMATEAREKIN ■ LEGATZ XERRA ERROMATAR ERARA ■ LETXUGAREKIN ■ JOGURTA ■ OGIA	10 ■ KCAL 646 P. 48 LIP. 12 H.C. 88 ■ MARMITAKOA ■ INDIOLAR ERREGOSIA BARAZKIEKIN ■ FRUTA ■ OGIA	11 ■ KCAL 773 P. 53 LIP. 19 H.C. 99 ■ INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN ■ OILASKO BULARKIAK LETXUGAREKIN ■ JOGURTA ■ OGIA	12 ■ KCAL 745 P. 43 LIP. 16 H.C. 105 ■ GARBANTZUAK BARAZKIEKIN ■ ARRAUTZAK TOMATEAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA
15 ■ KCAL 679 P. 47 LIP. 17 H.C. 86 ■ PATATAK ERROIXAR ERARA ■ OILASKO IZTAR ERREA LETXUGAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA	16 ■ KCAL 753 P. 45 LIP. 20 H.C. 100 ■ INDABA GORRIAK BARAZKIEKIN ■ LEGATZ XERRA SALTSA BERDEAN ■ JOGURTA ■ OGIA	17 ■ KCAL 953 P. 35 LIP. 33 H.C. 134 ■ ARROZA TOMATEAREKIN ■ TXERRI GIHAR XERRA PLANTXAN PIPER GORRIKIN ■ FRUTA ■ OGIA	18 ■ KCAL 907 P. 34 LIP. 31 H.C. 124 ■ HEGAZTI ZOPA FIDEOEKIN ■ SAN JAKOBOA LETXUGAREKIN ■ ARRAUTZESNEA ■ OGIA	19 ■ KCAL 596 P. 48 LIP. 6 H.C. 90 ■ DILUSTAK BARAZKIEKIN ■ ATUN XERRA LABAN EGINDA ■ TOMATEAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA
22 ■ KCAL 633 P. 29 LIP. 27 H.C. 70 ■ LEKA SUEZTITUAK ■ ORLY LEGATZ XERRA ■ FRUTA ■ OGIA	23 ■ KCAL 951 P. 45 LIP. 33 H.C. 117 ■ MAKARROIAK TOMATEAREKIN ■ URDALAZPIKO EGOSI ARRAUTZAZATUA ■ LETXUGAREKIN ■ JOGURTA ■ OGIA	24 ■ KCAL 860 P. 47 LIP. 20 H.C. 130 ■ PAELLA ■ OILASKO BULARKIAK LETXUGAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA	25 ■ KCAL 774 P. 37 LIP. 17 H.C. 116 ■ DILUSTAK BARAZKIEKIN ■ PATATA TORTILA LETXUGAREKIN ■ JOGURTA ■ OGIA	26 ■ KCAL 645 P. 45 LIP. 12 H.C. 90 ■ PORRUSALDA ■ INDIOLAR ERREGOSIA BARAZKIEKIN ■ FRUTA ■ OGIA
29 ■ KCAL 793 P. 25 LIP. 23 H.C. 123 ■ BARAZKI PUREA ■ SAN JAKOBOA LETXUGAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA	30 ■ KCAL 817 P. 65 LIP. 18 H.C. 97 ■ GARBANTZUAK BARAZKIEKIN ■ OILASKO IZTAR ERREA LETXUGAREKIN ■ JOGURTA ■ OGIA	31 ■ KCAL 657 P. 24 LIP. 23 H.C. 89 ■ PATATAK SALTSA BERDEAN ■ ARRAUTZA FRUITUAK SALTXTXEKIN ■ FRUTA ■ OGIA		

## Afaria

**BARAZKIAN HAERTUTAKO JAKIAK**  
 Arrunta, orotila, patata edo tekeleak  
 Barazkiak  
 Herarijak  
 Arrautza  
 Fruta  
 Entzikin

**ARRAUTZETIKO GOMENDIOAK**  
 Arrautzi edo orotila gordailu edo presailuak  
 Arrunta, orotila edo patata  
 Arrunta edo arrautza  
 Herarijak edo arrautza  
 Arrautzi edo herarijak  
 Entzikin edo herarijak  
 Entzikin