

Zerrenda osasungarria



Alberjinoa, 500 g	A		EROSKI lurzoruko arrautza freskoa L, dozena 1	A		EROSKI anana bere zukuan, 340 g-ko lata	A	
Azenarioa, 1 kg	A		Golden sagarra, 2 kg-ko poltsa	A		2 EROSKI bihi osoko moldeko ogi, 460 g	A	
Kuiatxo, 500 g	A		EROSKI Natur Duroc txerriaren erregosia, 550 g	A		2 EROSKI basic jogurt naturala, 8x125 g	A	
Koro berde tomate, 400 g	A		2-3 oilasko-bularki osoak, 510 g	A		EROSKI basic Pedrosillako txitxirioa, 1 kg	A	
Iceberg uraza 1, 450 g	A		Kanarietako banana, 2 kg (12 ale)	A		EROSKI basic atuna ekilore-oliotan, 3x80 g	C	
Baratxuri zuria, 400 g	A		EROSKI tomate frijitua, 550 g	A		4 Bomilk esne oso, litro 1	B	
Barrengorri zuria, erretilu 1, 300 g	A		EROSKI bihi osoko pasta, 500 g	A		Dani izokin naturala, 3x80 g	B	
Tipulak, 1 kg	A		EROSKI kuia-krema, 500 ml	B		EROSKI oliba-olio birjina estra, litro 1	C	
Apo-azal meloia	A		EROSKI leka berde lauak, 1 kg-ko poltsa	A		EROSKI legatz-xerra azalik gabe, 540 g	A	
Aran gorria soltean, 1 kg	A		EROSKI ilarrak, poltsa 1 kg	A		2 poltsa EROSKI intxaur zuritu, 175 g	A	
Patatak, 1 kg	A		EROSKI basic Corn Flakes zerealak, 500 g	C				

Menu osasungarriak

Zerrenda + Menuak = 1€ otordu bakoitza

NUTRI-SCORE



1. Asfea

gosaria

bazkaria

askaria

añaria

2. Asfea

gosaria

bazkaria

askaria

añaria

1. Eguna	Meloia Esne osoko edalontzia Bihi osoko moldeko ogia oliba-olio birjinarekin	Plater osoa: Txitxirio gisatuak barazki eta arrautza egosiarekin Jogurta ananarekin	Intxaurrak	1.: Tomate-entsalada 2.: Legatza baratxuri-olio Banana
2. Eguna	Meloia Esne osoko edalontzia Corn Flakes zerealak	Plater osoa: Pasta integrala barazkiekin eta oilasko-bularkiarekin Jogurt naturala	Banana Intxaurrak	Plater osoa: Txitxirio-hanburgesa uraza-entsaladarekin Anana
3. Eguna	Meloia Esne osoko edalontzia Corn Flakes zerealak	Plater osoa: Ilar gisatuak barazki eta legatzarekin Jogurt naturala	Intxaurrak	Plater osoa: Patata-tortilla uraza eta azenario entsaladarekin Sagarra
4. Eguna	Sagar errea intxaurrekin Esne osoko edalontzia	Plater osoa: Patata-entsalada arrautza egosiarekin eta atunarekin Meloia	Banana irabiakia	1.: Alberjinoa eta kuiatxo salteatua 2.: Oilasko bularkia tipuladun ilarrekin Jogurt naturala
5. Eguna	Meloia Esne osoko edalontzia Corn Flakes zerealak	1.: Txitxirio-purea 2.: Legatza patata egosiarekin Banana	Jogurta meloia-ekin	Plater osoa: Atun tortilla uraza entsaladarekin Sagarra
6. Eguna	Sagarra Esne osoko edalontzia Corn Flakes zerealak	Plater osoa: Oilasko eta barazki moussaka Janraitu errejeta: Jogurt naturala	Intxaurrak	1.: Kuiatxo-krema 2.: Legatza tipula eta ilarrekin Banana
7. Eguna	2 Jogur sagarra, meloia eta Corn Flakes zerealarekin	Plater osoa: Pasta barazkiekin eta izokinarekin Banana	Anana-irabiakia	Plater osoa: Txitxirio-hanburgesa uraza-entsaladarekin Janraitu errejeta: Sagarra

*Gure errejeta-gunean sartu eroski.es webgunean