



Menu

MAIATZA

DBH-BATXILERGOA



BEGONAZPI
IKASTOLA



Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		1 JAIA	2 Kcal:652-Prot:23-Lip:30-HC:79 - Azenario purea ogi integral txigortuarekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia *- Arroza - hegazti - esnekia	3 Kcal:782-Prot:42-Lip:32-HC:86 - Patatak saltsa berdean - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia *- Krema - haragi - esnekia
6 Kcal:643-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia *- Entsalada - arraina - jogurta	7 Kcal:696-Prot:35-Lip:12-HC:118 - Arroza tomatearekin - Bakailaoa piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia *- Barazki - arraultz - jogurta	8 Kcal:794-Prot:55-Lip:22-HC:100 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Indioilar gisatua patata frijituarekin - Jogurta - Ogia integrala *- Arroza - hegazti - fruta	9 Kcal:707-Prot:41-Lip:19-HC:99 - Bolognesa espagetiak - Legatza labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia *- Entsalada - arraultz - esnekia	10 Kcal:671-Prot:58-Lip:29-HC:48 - Entsalada mistoa - Oilasko-izterra limoiarekin - Sasoiko fruta - Ogia *- Barazki - hegazti - jogurta
13 Kcal:766-Prot:45-Lip:16-HC:116 - Barazki-paella - Indioilar bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia *- Entsalada - haragi - jogurta	14 Kcal:646-Prot:24-Lip:30-HC:76 - Barazki-krema ogi integral txigortuekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia *- Arroza - arraina - jogurta	15 Kcal:767-Prot:55-Lip:18-HC:101 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Bakailaoa errioxako erara - Jogurta - Ogia integrala *- Barazki - arraina - fruta	16 Kcal:776-Prot:25-Lip:44-HC:79 - Leka azenarioarekin - Albondigak jardineran - Sasoiko fruta - Ogia *- Krema - arraultz - jogurta	17 Kcal:814-Prot:39-Lip:27-HC:110 - Barraskiloak tomatearekin - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia *- Zopa - hegazti - jogurta
20 Kcal:706-Prot:35-Lip:20-HC:100 - Dilistak bertako barazkiekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia *- Arroza - arraina - esnekia	21 Kcal:596-Prot:31-Lip:15-HC:91 - Kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Legatza meniere erara - Sasoiko fruta - Ogia *- Barazki - arraultz - jogurta	22 Kcal:642-Prot:44-Lip:13-HC:89 - Porrusalda - Indioilar gisatua piper gorriekin - Jogurta - Ogia integrala *- Krema - arraina - esnekia	23 Kcal:878-Prot:38-Lip:40-HC:97 - Txintxirioak bertako barazkiekin - Hanburgesa ketchup-arekin - Sasoiko fruta - Ogia *- Barazki - arraultz - esnekia	24 Kcal:656-Prot:38-Lip:15-HC:99 - Makarroi integralak tomatekin - Bakailaoa labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia *- Krema - haragi - fruta
27 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Sasoiko fruta - Ogia *- Barazki - haragi - jogurta	28 Kcal:956-Prot:51-Lip:34-HC:119 - Barraskiloak italiar erara - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia *- Krema - arraultz - esnekia	29 Kcal:697-Prot:31-Lip:28-HC:86 - Barazki-krema ogi txigortuekin - Solomo freskoa entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala *- Barazki - arraina - fruta	30 Kcal:768-Prot:35-Lip:30-HC:96 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia *- Arroza - haragi - jogurta	31 Kcal:616-Prot:29-Lip:27-HC:67 - Entsalada mistoa - Oilasko fajita - Sasoiko fruta - Ogia *- Zopa - arraina - esnekia

Esne-ogiaz, haragiaz, hurburgesak eta txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz

