



Menu



MAIATZA

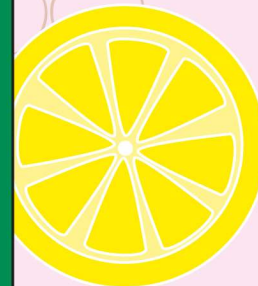
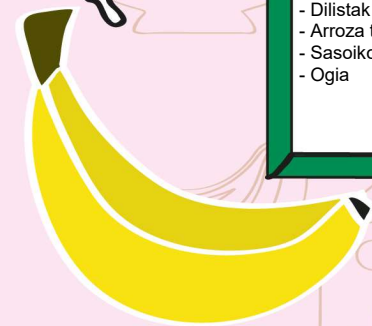
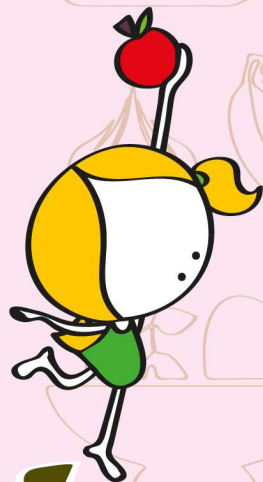
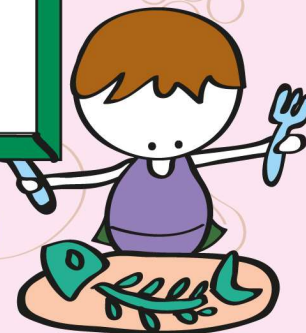
ARRAINARIK EZ



BEGONAZPI IKASTOLA

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		1 JAIA	2 Kcal:652-Prot:23-Lip:30-HC:79 - Azenario purea ogi integral txigortuekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Sasoiko fruta - Ogia	3 Kcal:738-Prot:47-Lip:25-HC:85 - Patatak barazkiekin - Txahal-gisatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
6 Kcal:643-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	7 Kcal:746-Prot:36-Lip:17-HC:118 - Arroza tomatearekin - Txahal-xerra plantxan piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	8 Kcal:794-Prot:55-Lip:22-HC:100 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Indioilar gisatua patata frijituekin - Jogurta - Ogia integrala	9 Kcal:817-Prot:34-Lip:35-HC:98 - Bolognesa espagetiak - Arrautza frijituak entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:646-Prot:55-Lip:19-HC:67 - Bertako barazki-krema - Oilasko gisatua barazkiekin - Sasoiko fruta - Ogia
13 Kcal:766-Prot:45-Lip:16-HC:116 - Barazki-paella - Indioilar bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	14 Kcal:646-Prot:24-Lip:30-HC:76 - Barazki-krema ogi integral txigortuekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Sasoiko fruta - Ogia	15 Kcal:848-Prot:69-Lip:24-HC:95 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra piper gorriekin - Jogurta - Ogia integrala	16 Kcal:776-Prot:25-Lip:44-HC:79 - Leka azenarioarekin - Albondigak jardineran - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:752-Prot:30-Lip:30-HC:99 - Barraskiloak tomatearekin - Tortila frantsesa txanpinoi eta entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
20 Kcal:706-Prot:35-Lip:20-HC:100 - Dilistak bertako barazkiekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	21 Kcal:640-Prot:44-Lip:20-HC:74 - Kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Txahal-gisatua txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia	22 Kcal:642-Prot:44-Lip:13-HC:89 - Porrusalda - Indioilar gisatua piper gorriekin - Jogurta - Ogia integrala	23 Kcal:878-Prot:38-Lip:40-HC:97 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Hanburgesa ketchup-arekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:765-Prot:39-Lip:20-HC:114 - Makarroi integralak tomatekin - Oilasko-bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
27 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Sasoiko fruta - Ogia	28 Kcal:895-Prot:42-Lip:37-HC:107 - Barraskiloak italiar erara - Tortila frantsesa txanpinoi eta entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	29 Kcal:697-Prot:31-Lip:28-HC:86 - Barazki-krema ogi txigortuekin - Solomo freskoa entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	30 Kcal:768-Prot:35-Lip:30-HC:96 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Sasoiko fruta - Ogia	31 Kcal:633-Prot:25-Lip:18-HC:96 - Porrusalda krema - Oilasko fajita - Sasoiko fruta - Ogia

Haragi-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





Menu



MAIATZA

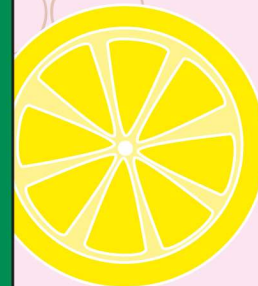
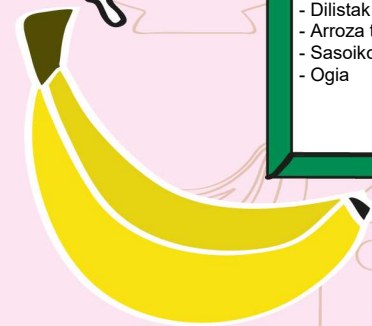
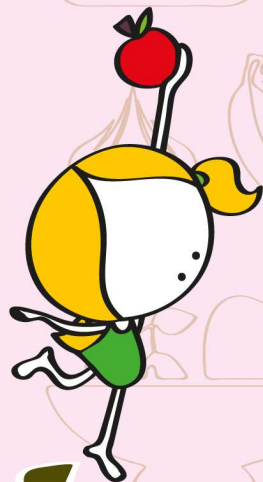
ARRAUTZARIK EZ



BEGONAZPI IKASTOLA

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		1 JAIA	2 Kcal:650-Prot:41-Lip:20-HC:82 - Azenario purea ogi integral txigortuarekin - Indioilar gisatua patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	3 Kcal:625-Prot:41-Lip:21-HC:74 - Patatak saltsa berdean - Legatza labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
6 Kcal:793-Prot:37-Lip:39-HC:78 - Kalabaza-krema ogi integral txigortuarekin - Txerri-txuleta labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	7 Kcal:798-Prot:32-Lip:21-HC:124 - Arroza tomatearekin - Bakailaoa labean piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	8 Kcal:794-Prot:55-Lip:22-HC:100 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Bakailaoa gisatua patata frijituarekin - Jogurta - Ogia integrala	9 Kcal:717-Prot:38-Lip:19-HC:100 - Bolognesa espagetiak (zd) - Legatza labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:646-Prot:55-Lip:19-HC:67 - Bertako barazki-krema - Oilasko gisatua barazkiekin - Sasoiko fruta - Ogia
13 Kcal:766-Prot:45-Lip:16-HC:116 - Barazki-paella - Indioilar bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	14 Kcal:683-Prot:39-Lip:23-HC:85 - Barazki-krema ogi integral txigortuarekin - Solomo freskoa patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	15 Kcal:767-Prot:55-Lip:18-HC:101 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Bakailaoa errioxako erara - Jogurta - Ogia integrala	16 Kcal:776-Prot:25-Lip:44-HC:79 - Leka azenarioarekin - Albondigak jardineran (d) - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:696-Prot:33-Lip:19-HC:100 - Makarroiak tomatearekin (zd) - Legatza labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
20 Kcal:719-Prot:52-Lip:18-HC:89 - Dilistak bertako barazkiekin - Solomo ontzutua entsaladarekin (d) - Sasoiko fruta - Ogia	21 Kcal:596-Prot:31-Lip:15-HC:91 - Kalabaza-krema ogi integral txigortuarekin - Legatza meniere erara - Sasoiko fruta - Ogia	22 Kcal:642-Prot:44-Lip:13-HC:89 - Porrusalda - Indioilar gisatua piper gorriekin - Jogurta - Ogia integrala	23 Kcal:885-Prot:39-Lip:40-HC:97 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Hanburgesa txanpinoiekin (d) - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:696-Prot:33-Lip:19-HC:100 - Makarroiak tomatearekin (zd) - Bakailaoa labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
27 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Sasoiko fruta - Ogia	28 Kcal:789-Prot:40-Lip:2022-HC:94 - Makarroiak italiar erara (zd) - Legatza labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	29 Kcal:697-Prot:31-Lip:28-HC:86 - Barazki-krema ogi txigortuarekin - Solomo freskoa entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	30 Kcal:823-Prot:56-Lip:26-HC:98 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Txahal-gisatua patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	31 Kcal:633-Prot:25-Lip:18-HC:96 - Porrusalda krema - Oilasko fajita - Sasoiko fruta - Ogia

Haragi-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





Menu



MAIATZA

ARRAUTZARIK EZ, DILISTARIK EZ



BEGONAZPI IKASTOLA

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		1 JAIA	2 Kcal:650-Prot:41-Lip:20-HC:82 - Azenario purea ogi integral txigortuarekin - Indioilar gisatua patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	3 Kcal:625-Prot:41-Lip:21-HC:74 - Patatak saltsa berdean - Legatza labeen entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
6 Kcal:793-Prot:37-Lip:39-HC:78 - Kalabaza-krema ogi integral txigortuarekin - Txerri-txuleta labeen entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	7 Kcal:798-Prot:32-Lip:21-HC:124 - Arroza tomatearekin - Bakailaoa labeen piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	8 Kcal:794-Prot:55-Lip:22-HC:100 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Indioilar gisatua patata frijituarekin - Jogurta - Ogia integrala	9 Kcal:717-Prot:38-Lip:19-HC:100 - Bolognesa espagetiak (zd) - Legatza labeen entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:646-Prot:55-Lip:19-HC:67 - Bertako barazki-krema - Oilasko gisatua barazkiekin - Sasoiko fruta - Ogia
13 Kcal:766-Prot:45-Lip:16-HC:116 - Barazki-paella - Indioilar bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	14 Kcal:683-Prot:39-Lip:23-HC:85 - Barazki-krema ogi integral txigortuarekin - Solomo freskoa patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	15 Kcal:767-Prot:55-Lip:18-HC:101 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Bakailaoa errioxako erara - Jogurta - Ogia integrala	16 Kcal:776-Prot:25-Lip:44-HC:79 - Leka azenarioarekin - Albondigak jardineran (d) - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:696-Prot:33-Lip:19-HC:100 - Makarroiak tomatearekin (zd) - Legatza labeen entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
20 Kcal:751-Prot:44-Lip:27-HC:88 - Patatak errioxar erara - Solomo ontzutua entsaladarekin (d) - Sasoiko fruta - Ogia	21 Kcal:596-Prot:31-Lip:15-HC:91 - Kalabaza-krema ogi integral txigortuarekin - Legatza meniere erara - Sasoiko fruta - Ogia	22 Kcal:642-Prot:44-Lip:13-HC:89 - Porrusalda - Indioilar gisatua piper gorriekin - Jogurta - Ogia integrala	23 Kcal:885-Prot:39-Lip:40-HC:97 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Hanburgesa txanpinoiekin (d) - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:696-Prot:33-Lip:19-HC:100 - Makarroiak tomatearekin (zd) - Bakailaoa labeen entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
27 Kcal:936-Prot:39-Lip:37-HC:119 - Arroza tomatearekin - Txerri-txuleta labeen entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	28 Kcal:789-Prot:40-Lip:2022-HC:94 - Makarroiak italiar erara (zd) - Legatza labeen entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	29 Kcal:697-Prot:31-Lip:28-HC:86 - Barazki-krema ogi txigortuarekin - Solomo freskoa entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	30 Kcal:823-Prot:56-Lip:26-HC:98 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Txahal-gisatua patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	31 Kcal:633-Prot:25-Lip:18-HC:96 - Porrusalda krema - Oilasko fajita - Sasoiko fruta - Ogia

Haragi-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





Menu

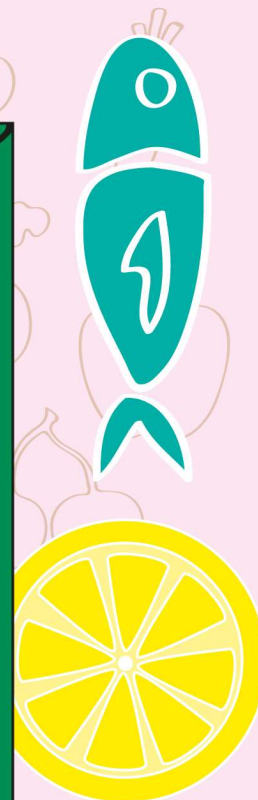
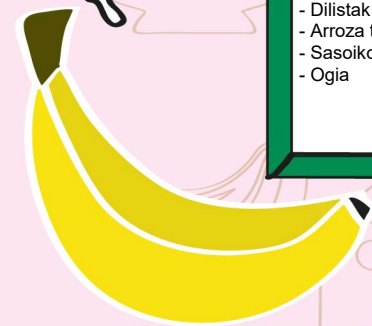
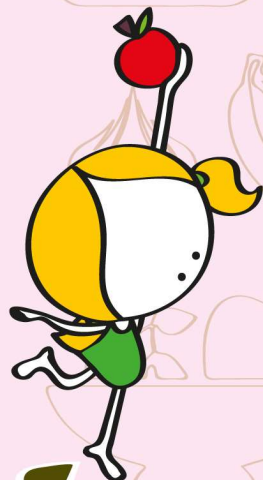
MAIATZA

ARRAUTZARIK EZ, FRUITU LEHORRIK EZ

BEGONAZPI IKASTOLA

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		1 JAIA	2 Kcal:650-Prot:41-Lip:20-HC:82 - Azenario purea ogi integral txigortuarekin - Indioilar gisatua patata frijituekin - Sasoiko fruta - Ogia	3 Kcal:625-Prot:41-Lip:21-HC:74 - Patatak saltsa berdean - Legatza labeen entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
6 Kcal:793-Prot:37-Lip:39-HC:78 - Kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Txerri-txuleta labeen entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	7 Kcal:798-Prot:32-Lip:21-HC:124 - Arroza tomatearekin - Bakailaoa labeen piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	8 Kcal:794-Prot:55-Lip:22-HC:100 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Bakailaoa gisatua patata frijituekin - Jogurta - Ogia integrala	9 Kcal:717-Prot:38-Lip:19-HC:100 - Bolognesa espagetiak (zd) - Legatza labeen entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:646-Prot:55-Lip:19-HC:67 - Bertako barazki-krema - Oilasko gisatua barazkiekin - Sasoiko fruta - Ogia
13 Kcal:766-Prot:45-Lip:16-HC:116 - Barazki-paella - Indioilar bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	14 Kcal:683-Prot:39-Lip:23-HC:85 - Barazki-krema ogi integral txigortuekin - Solomo freskoa patata frijituekin - Sasoiko fruta - Ogia	15 Kcal:767-Prot:55-Lip:18-HC:101 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Bakailaoa errioxako erara - Jogurta - Ogia integrala	16 Kcal:776-Prot:25-Lip:44-HC:79 - Leka azenarioarekin - Albondigak jardineran (d) - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:696-Prot:33-Lip:19-HC:100 - Makarroiak tomatearekin (zd) - Legatza labeen entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
20 Kcal:719-Prot:52-Lip:18-HC:89 - Dilistak bertako barazkiekin - Solomo ontzutua entsaladarekin (d) - Sasoiko fruta - Ogia	21 Kcal:596-Prot:31-Lip:15-HC:91 - Kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Legatza meniere erara - Sasoiko fruta - Ogia	22 Kcal:642-Prot:44-Lip:13-HC:89 - Porrusalda - Indioilar gisatua piper gorriekin - Jogurta - Ogia integrala	23 Kcal:885-Prot:39-Lip:40-HC:97 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Hanburgesa txanpinoiekin (d) - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:696-Prot:33-Lip:19-HC:100 - Makarroiak tomatearekin (zd) - Bakailaoa labeen entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
27 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Sasoiko fruta - Ogia	28 Kcal:789-Prot:40-Lip:2022-HC:94 - Makarroiak italiar erara (zd) - Legatza labeen entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	29 Kcal:697-Prot:31-Lip:28-HC:86 - Barazki-krema ogi txigortuekin - Solomo freskoa entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	30 Kcal:823-Prot:56-Lip:26-HC:98 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Txahal-gisatua patata frijituekin - Sasoiko fruta - Ogia	31 Kcal:633-Prot:25-Lip:18-HC:96 - Porrusalda krema - Oilasko fajita - Sasoiko fruta - Ogia

Haragi-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





Menu

MAIATZA

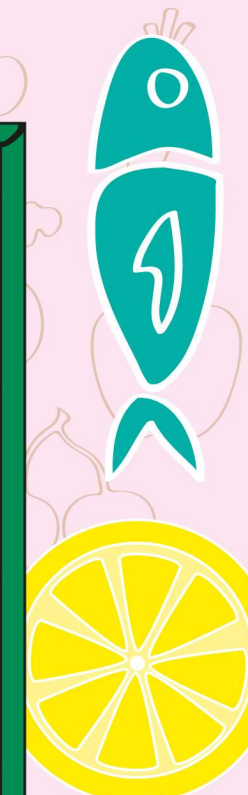
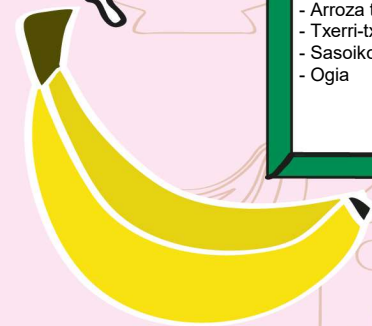
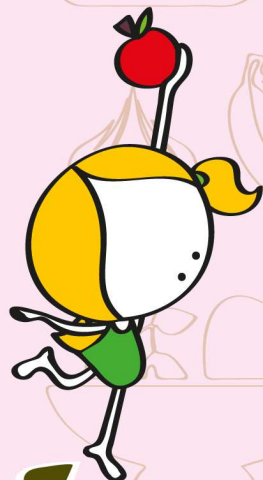
ARTORIK EZ, LEKARIK EZ



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	3 Kcal:782-Prot:42-Lip:32-HC:86 - Patatak saltsa berdean - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
6 Kcal:643-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Kalabaza-krema ogi integral txigortuarekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	7 Kcal:696-Prot:35-Lip:12-HC:118 - Arroza tomatearekin - Bakailaoa piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	8 Kcal:684-Prot:43-Lip:21-HC:85 - Porrusalda - Indioilar gisatua patata frijituarekin - Jogurta - Ogia integrala	9 Kcal:707-Prot:41-Lip:19-HC:99 - Bolognesa espagetiak - Legatza labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:646-Prot:55-Lip:19-HC:67 - Bertako barazki-krema - Oilasko gisatua barazkiekin - Sasoiko fruta - Ogia
13 Kcal:766-Prot:45-Lip:16-HC:116 - Barazki-paella - Indioilar bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	14 Kcal:646-Prot:24-Lip:30-HC:76 - Barazki-krema ogi integral txigortuarekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	15 Kcal:690-Prot:46-Lip:20-HC:86 - Patatak barazkiekin - Bakailaoa errioxako erara - Jogurta - Ogia integrala	16 Kcal:612-Prot:34-Lip:23-HC:75 - Leka azenarioarekin - Txahal-xerra plantxan jardinera erara - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:814-Prot:39-Lip:27-HC:110 - Barraskiloak tomatearekin - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
20 Kcal:739-Prot:27-Lip:29-HC:99 - Patatak errioxar erara - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	21 Kcal:497-Prot:26-Lip:14-HC:72 - Kalabaza-krema ogi integral txigortuarekin - Legatza labean - Sasoiko fruta - Ogia	22 Kcal:642-Prot:44-Lip:13-HC:89 - Porrusalda - Indioilar gisatua piper gorriekin - Jogurta - Ogia integrala	23 Kcal:573-Prot:38-Lip:21-HC:62 - Barazki salteatuak - Txahal-xerra plantxan entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:656-Prot:38-Lip:15-HC:99 - Makarroiak tomatearekin - Bakailaoa labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
27 Kcal:936-Prot:39-Lip:37-HC:119 - Arroza tomatearekin - Txerri-txuleta labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	28 Kcal:956-Prot:51-Lip:34-HC:119 - Barraskiloak italiar erara - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	29 Kcal:697-Prot:31-Lip:28-HC:86 - Barazki-krema ogi txigortuarekin - Solomo freskoa entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	30 Kcal:692-Prot:26-Lip:32-HC:81 - Patatak barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	31 Kcal:572-Prot:37-Lip:19-HC:68 - Porrusalda krema - Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia

Haragi-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





Menu



MAIATZA

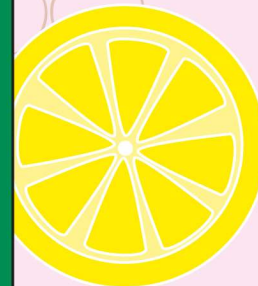
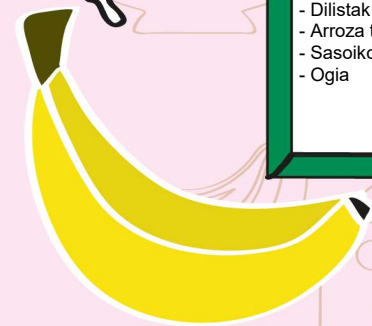
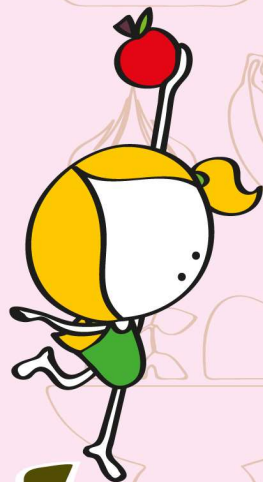
BABARRUNIK EZ



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	3 Kcal:782-Prot:42-Lip:32-HC:86 - Patatak saltsa berdean - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
6 Kcal:643-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Kalabaza-krema ogi integral txigortuarekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	7 Kcal:696-Prot:35-Lip:12-HC:118 - Arroza tomatearekin - Bakailaoa piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	8 Kcal:684-Prot:43-Lip:21-HC:85 - Porrusalda - Bakailaoa gisatua patata frijituarekin - Jogurta - Ogia integrala	9 Kcal:707-Prot:41-Lip:19-HC:99 - Bolognesa espagetiak - Legatza labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:646-Prot:55-Lip:19-HC:67 - Bertako barazki-krema - Oilasko gisatua barazkiekin - Sasoiko fruta - Ogia
13 Kcal:766-Prot:45-Lip:16-HC:116 - Barazki-paella - Indioilar bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	14 Kcal:646-Prot:24-Lip:30-HC:76 - Barazki-krema ogi integral txigortuarekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	15 Kcal:690-Prot:46-Lip:20-HC:86 - Patatak barazkiekin - Bakailaoa errioxako erara - Jogurta - Ogia integrala	16 Kcal:776-Prot:25-Lip:44-HC:79 - Leka azenarioarekin - Albondigak jardineran - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:814-Prot:39-Lip:27-HC:110 - Barraskiloak tomatearekin - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
20 Kcal:706-Prot:35-Lip:20-HC:100 - Dilistak bertako barazkiekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	21 Kcal:596-Prot:31-Lip:15-HC:91 - Kalabaza-krema ogi integral txigortuarekin - Legatza meniere erara - Sasoiko fruta - Ogia	22 Kcal:642-Prot:44-Lip:13-HC:89 - Porrusalda - Indioilar gisatua piper gorriekin - Jogurta - Ogia integrala	23 Kcal:878-Prot:38-Lip:40-HC:97 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Hanburgesa ketchup-arekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:656-Prot:38-Lip:15-HC:99 - Makarroi integralak tomatekin - Bakailaoa labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
27 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Sasoiko fruta - Ogia	28 Kcal:956-Prot:51-Lip:34-HC:119 - Barraskiloak italiar erara - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	29 Kcal:697-Prot:31-Lip:28-HC:86 - Barazki-krema ogi txigortuarekin - Solomo freskoa entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	30 Kcal:692-Prot:26-Lip:32-HC:81 - Patatak barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	31 Kcal:633-Prot:25-Lip:18-HC:96 - Porrusalda krema - Oilasko fajita - Sasoiko fruta - Ogia

Haragi-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





Menu

MAIATZA

BEGANOA

BEGONAZPI IKASTOLA

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		1 JAIA	2 Kcal:748-Prot:34-Lip:15-HC:127 - Azenario purea ogi integral txigortuarekin - Ilarrak patatekin - Sasoiko fruta - Ogia	3 Kcal:789-Prot:22-Lip:14-HC:152 - Patatak barazkiekin - Arroza tomatearekin - Sasoiko fruta - Ogia
6 Kcal:606-Prot:31-Lip:18-HC:80 - Kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Landare-xerra entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	7 Kcal:691-Prot:21-Lip:15-HC:126 - Arroza tomatearekin - Pistoia - Sasoiko fruta - Ogia	8 Kcal:729-Prot:30-Lip:15-HC:127 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Porrusalda - Sasoiko fruta - Ogia integrala	9 Kcal:755-Prot:20-Lip:15-HC:138 - Espagetiak tomatearekin (zd) - Azalorea patatekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:508-Prot:19-Lip:14-HC:81 - Bertako barazki-krema - Ilarrak azenarioarekin - Sasoiko fruta - Ogia
13 Kcal:872-Prot:28-Lip:35-HC:116 - Barazki-paella - Barazki-eskalopina barazki-saltsan - Sasoiko fruta - Ogia	14 Kcal:379-Prot:12-Lip:8-HC:70 - Barazki-krema ogi integral txigortuekin - Pasta entsalada (dc) - Sasoiko fruta - Ogia	15 Kcal:665-Prot:31-Lip:17-HC:102 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Pistoia - Sasoiko fruta - Ogia integrala	16 Kcal:565-Prot:29-Lip:23-HC:67 - Leka azenarioarekin - Tofu saltsan txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:681-Prot:20-Lip:17-HC:115 - Makarroiak tomatearekin (zd) - Ilarrak azenarioarekin - Sasoiko fruta - Ogia
20 Kcal:743-Prot:40-Lip:12-HC:125 - Dilistak bertako barazkiekin - Brokolia patatekin - Sasoiko fruta - Ogia	21 Kcal:385-Prot:12-Lip:8-HC:72 - Kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Pistoia arroz zuriarekin - Sasoiko fruta - Ogia	22 Kcal:737-Prot:22-Lip:15-HC:134 - Porrusalda - Arrozeko entsalada (d) - Sasoiko fruta - Ogia integrala	23 Kcal:742-Prot:42-Lip:21-HC:95 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Landare-xerra entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:681-Prot:20-Lip:17-HC:115 - Makarroiak tomatearekin (zd) - Ilarrak azenarioarekin - Sasoiko fruta - Ogia
27 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Sasoiko fruta - Ogia	28 Kcal:755-Prot:20-Lip:15-HC:138 - Makarroiak tomatearekin (zd) - Azalorea patatekin - Sasoiko fruta - Ogia	29 Kcal:660-Prot:31-Lip:28-HC:75 - Barazki-krema ogi txigortuekin - Tofu saltsan entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia integrala	30 Kcal:502-Prot:23-Lip:8-HC:89 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Pasta entsalada (dc) - Sasoiko fruta - Ogia	31 Kcal:730-Prot:26-Lip:37-HC:75 - Porrusalda krema - Barazki-eskalopina barazki-saltsan - Sasoiko fruta - Ogia

Haragi-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





Menu

MAIATZA

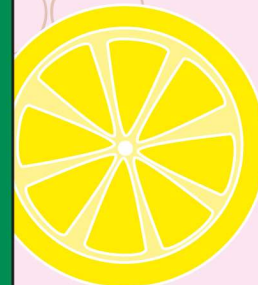
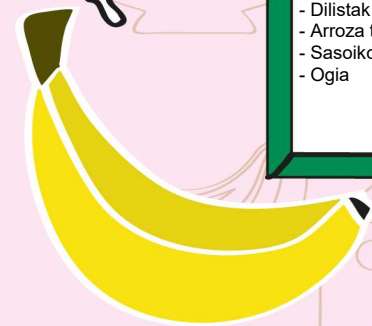
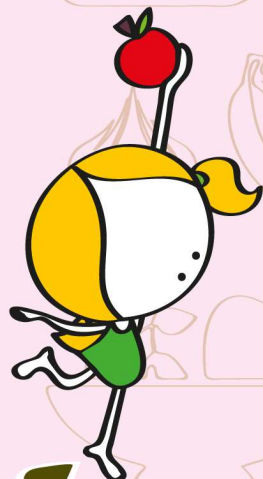
BEHI ESNEA ETA ESNEKIRIK
(LAKTOSA BARNE) EZ



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	3 Kcal:782-Prot:42-Lip:32-HC:86 - Patatak saltsa berdean - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
6 Kcal:643-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Kalabaza-krema ogi integral txigortuarekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	7 Kcal:696-Prot:35-Lip:12-HC:118 - Arroza tomatearekin - Bakailaoa piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	8 Kcal:780-Prot:54-Lip:21-HC:99 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Indioilar gisatua patata frijituarekin - Sojako postrea - Ogia integrala	9 Kcal:707-Prot:41-Lip:19-HC:99 - Bolognesa espagetiak - Legatza labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:646-Prot:55-Lip:19-HC:67 - Bertako barazki-krema - Oilasko gisatua barazkiekin - Sasoiko fruta - Ogia
13 Kcal:766-Prot:45-Lip:16-HC:116 - Barazki-paella - Indioilar bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	14 Kcal:646-Prot:24-Lip:30-HC:76 - Barazki-krema ogi integral txigortuarekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	15 Kcal:753-Prot:54-Lip:17-HC:100 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Bakailaoa errioxako erara - Sojako postrea - Ogia integrala	16 Kcal:776-Prot:25-Lip:44-HC:79 - Leka azenarioarekin - Albondigak jardineran (d) - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:814-Prot:39-Lip:27-HC:110 - Barraskiloak tomatearekin - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
20 Kcal:706-Prot:35-Lip:20-HC:100 - Dilistak bertako barazkiekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	21 Kcal:596-Prot:31-Lip:15-HC:91 - Kalabaza-krema ogi integral txigortuarekin - Legatza meniere erara - Sasoiko fruta - Ogia	22 Kcal:628-Prot:43-Lip:12-HC:88 - Porrusalda - Indioilar gisatua piper gorriekin - Sojako postrea - Ogia integrala	23 Kcal:878-Prot:38-Lip:40-HC:97 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Hanburgesa ketchup-arekin (d) - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:656-Prot:38-Lip:15-HC:99 - Makarroiak tomatearekin - Bakailaoa labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
27 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Sasoiko fruta - Ogia	28 Kcal:956-Prot:51-Lip:34-HC:119 - Barraskiloak italiar erara - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	29 Kcal:683-Prot:30-Lip:27-HC:85 - Barazki-krema ogi txigortuarekin - Solomo freskoa entsaladarekin - Sojako postrea - Ogia integrala	30 Kcal:768-Prot:35-Lip:30-HC:96 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	31 Kcal:572-Prot:37-Lip:19-HC:68 - Porrusalda krema - Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia

Haragi-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





Menu



MAIATZA

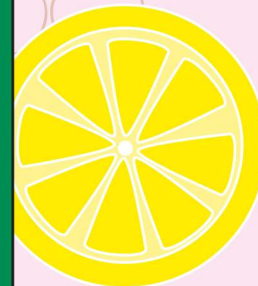
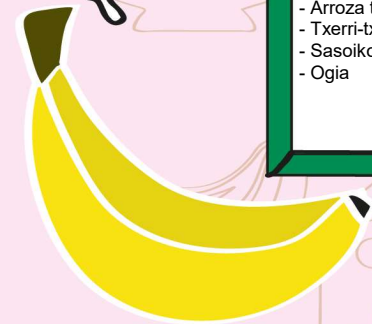
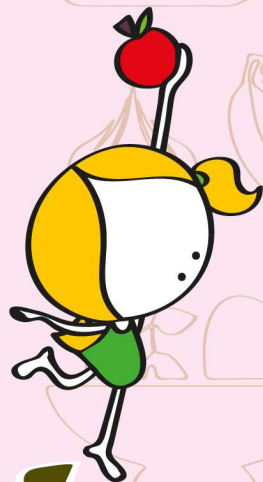
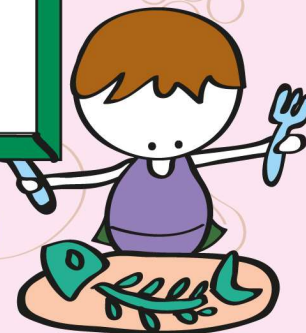
DILISTARIK EZ



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	3 Kcal:782-Prot:42-Lip:32-HC:86 - Patatak saltsa berdean - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
6 Kcal:643-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	7 Kcal:696-Prot:35-Lip:12-HC:118 - Arroza tomatearekin - Bakailaoa piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	8 Kcal:794-Prot:55-Lip:22-HC:100 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Indioilar gisatua patata frijituarekin - Jogurta - Ogia integrala	9 Kcal:707-Prot:41-Lip:19-HC:99 - Bolognesa espagetiak - Legatza labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:646-Prot:55-Lip:19-HC:67 - Bertako barazki-krema - Oilasko gisatua barazkiekin - Sasoiko fruta - Ogia
13 Kcal:766-Prot:45-Lip:16-HC:116 - Barazki-paella - Indioilar bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	14 Kcal:646-Prot:24-Lip:30-HC:76 - Barazki-krema ogi integral txigortuekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	15 Kcal:767-Prot:55-Lip:18-HC:101 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Bakailaoa errioxako erara - Jogurta - Ogia integrala	16 Kcal:776-Prot:25-Lip:44-HC:79 - Leka azenarioarekin - Albondigak jardineran - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:814-Prot:39-Lip:27-HC:110 - Barraskiloak tomatearekin - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
20 Kcal:739-Prot:27-Lip:29-HC:99 - Patatak errioxar erara - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	21 Kcal:596-Prot:31-Lip:15-HC:91 - Kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Legatza meniere erara - Sasoiko fruta - Ogia	22 Kcal:642-Prot:44-Lip:13-HC:89 - Porrusalda - Indioilar gisatua piper gorriekin - Jogurta - Ogia integrala	23 Kcal:878-Prot:38-Lip:40-HC:97 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Hanburgesa ketchup-arekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:656-Prot:38-Lip:15-HC:99 - Makarroi integralak tomatekin - Bakailaoa labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
27 Kcal:936-Prot:39-Lip:37-HC:119 - Arroza tomatearekin - Txerri-txuleta labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	28 Kcal:956-Prot:51-Lip:34-HC:119 - Barraskiloak italiar erara - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	29 Kcal:697-Prot:31-Lip:28-HC:86 - Barazki-krema ogi txigortuekin - Solomo freskoa entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	30 Kcal:768-Prot:35-Lip:30-HC:96 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	31 Kcal:633-Prot:25-Lip:18-HC:96 - Porrusalda krema - Oilasko fajita - Sasoiko fruta - Ogia

Haragi-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





Menu



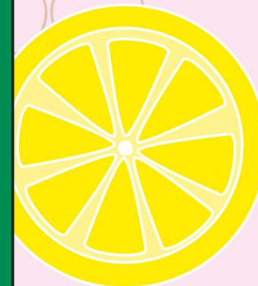
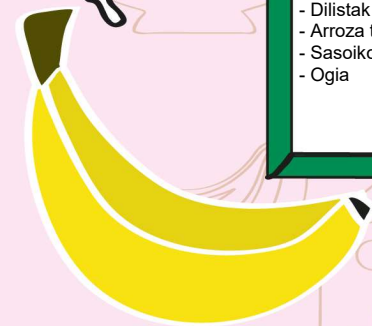
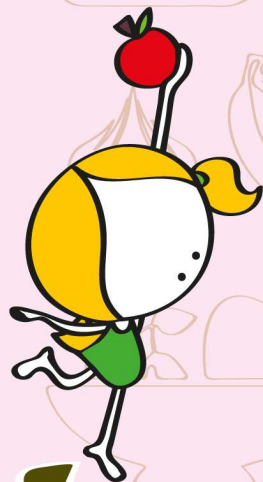
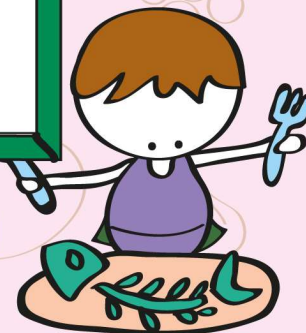
MAIATZA

FRUITU LEHORRAK ETA ERATORRIAK

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	3 Kcal:782-Prot:42-Lip:32-HC:86 - Patatak saltsa berdean - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
6 Kcal:643-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Kalabaza-krema ogi integral txigortuarekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	7 Kcal:696-Prot:35-Lip:12-HC:118 - Arroza tomatearekin - Bakailaoa piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	8 Kcal:794-Prot:55-Lip:22-HC:100 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Indioilar gisatua patata frijituarekin - Jogurta - Ogia integrala	9 Kcal:707-Prot:41-Lip:19-HC:99 - Bolognesa espagetiak - Legatza labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:646-Prot:55-Lip:19-HC:67 - Bertako barazki-krema - Oilasko gisatua barazkiekin - Sasoiko fruta - Ogia
13 Kcal:766-Prot:45-Lip:16-HC:116 - Barazki-paella - Indioilar bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	14 Kcal:646-Prot:24-Lip:30-HC:76 - Barazki-krema ogi integral txigortuarekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	15 Kcal:767-Prot:55-Lip:18-HC:101 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Bakailaoa errioxako erara - Jogurta - Ogia integrala	16 Kcal:776-Prot:25-Lip:44-HC:79 - Leka azenarioarekin - Albondigak jardineran - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:814-Prot:39-Lip:27-HC:110 - Barraskiloak tomatearekin - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
20 Kcal:706-Prot:35-Lip:20-HC:100 - Dilistak bertako barazkiekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	21 Kcal:596-Prot:31-Lip:15-HC:91 - Kalabaza-krema ogi integral txigortuarekin - Legatza meniere erara - Sasoiko fruta - Ogia	22 Kcal:642-Prot:44-Lip:13-HC:89 - Porrusalda - Indioilar gisatua piper gorriekin - Jogurta - Ogia integrala	23 Kcal:878-Prot:38-Lip:40-HC:97 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Hanburgesa ketchup-arekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:656-Prot:38-Lip:15-HC:99 - Makarroi integralak tomatekin - Bakailaoa labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
27 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Sasoiko fruta - Ogia	28 Kcal:956-Prot:51-Lip:34-HC:119 - Barraskiloak italiar erara - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	29 Kcal:697-Prot:31-Lip:28-HC:86 - Barazki-krema ogi txigortuarekin - Solomo freskoa entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	30 Kcal:768-Prot:35-Lip:30-HC:96 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	31 Kcal:633-Prot:25-Lip:18-HC:96 - Porrusalda krema - Oilasko fajita - Sasoiko fruta - Ogia

Haragi-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





Menu

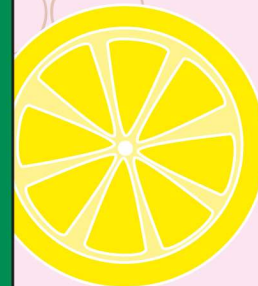
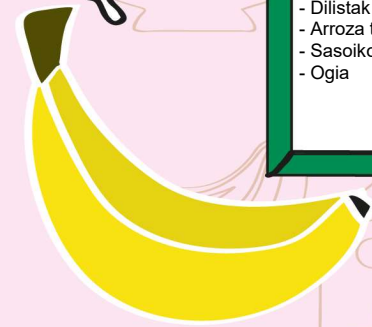
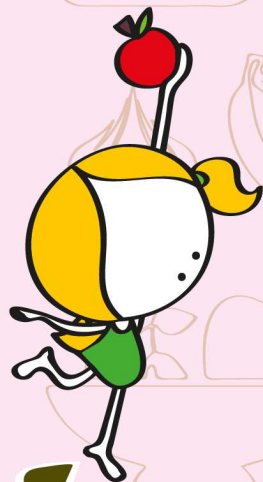
MAIATZA

FRUITU LEHORRIK EZ,
KAKAHUETERIK EZ, KIWIRIK
EZ, OILARRIK EZ, SESAMO-
HAZIAK

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	3 Kcal:782-Prot:42-Lip:32-HC:86 - Patatak saltsa berdean - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
6 Kcal:643-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Kalabaza-krema ogi integral txigortuarekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	7 Kcal:696-Prot:35-Lip:12-HC:118 - Arroza tomatearekin - Bakailaoa piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	8 Kcal:794-Prot:55-Lip:22-HC:100 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Indioilar gisatua patata frijituarekin - Jogurta - Ogia integrala	9 Kcal:707-Prot:41-Lip:19-HC:99 - Bolognesa espagetiak - Legatza labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:646-Prot:55-Lip:19-HC:67 - Bertako barazki-krema - Oilasko gisatua barazkiekin - Sasoiko fruta - Ogia
13 Kcal:766-Prot:45-Lip:16-HC:116 - Barazki-paella - Indioilar bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	14 Kcal:646-Prot:24-Lip:30-HC:76 - Barazki-krema ogi integral txigortuarekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	15 Kcal:767-Prot:55-Lip:18-HC:101 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Bakailaoa errioxako erara - Jogurta - Ogia integrala	16 Kcal:776-Prot:25-Lip:44-HC:79 - Leka azenarioarekin - Albondigak jardineran (d) - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:814-Prot:39-Lip:27-HC:110 - Barraskiloak tomatearekin - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
20 Kcal:706-Prot:35-Lip:20-HC:100 - Dilistak bertako barazkiekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	21 Kcal:596-Prot:31-Lip:15-HC:91 - Kalabaza-krema ogi integral txigortuarekin - Legatza meniere erara - Sasoiko fruta - Ogia	22 Kcal:642-Prot:44-Lip:13-HC:89 - Porrusalda - Indioilar gisatua piper gorriekin - Jogurta - Ogia integrala	23 Kcal:878-Prot:38-Lip:40-HC:97 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Hanburgesa ketchup-arekin (d) - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:656-Prot:38-Lip:15-HC:99 - Makarroi integralak tomatekin - Bakailaoa labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
27 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Sasoiko fruta - Ogia	28 Kcal:956-Prot:51-Lip:34-HC:119 - Barraskiloak italiar erara - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	29 Kcal:697-Prot:31-Lip:28-HC:86 - Barazki-krema ogi txigortuarekin - Solomo freskoa entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	30 Kcal:768-Prot:35-Lip:30-HC:96 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	31 Kcal:633-Prot:25-Lip:18-HC:96 - Porrusalda krema - Oilasko fajita - Sasoiko fruta - Ogia

Haragi-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





Menu



MAIATZA

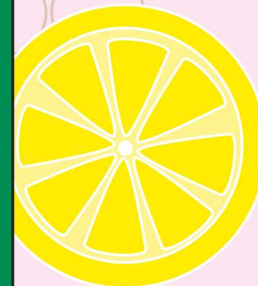
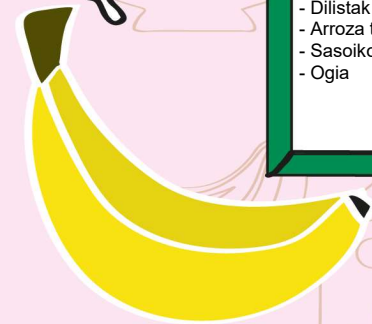
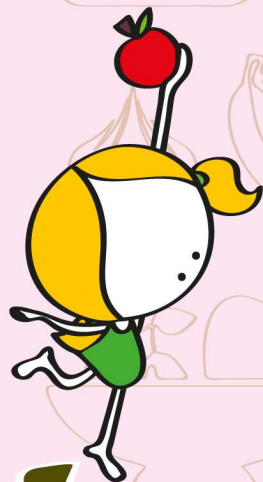
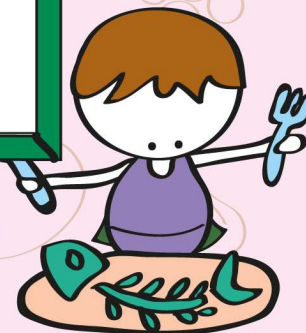
GARBANTZURIK EZ



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	3 Kcal:782-Prot:42-Lip:32-HC:86 - Patatak saltsa berdean - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
6 Kcal:643-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Kalabaza-krema ogi integral txigortuarekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	7 Kcal:696-Prot:35-Lip:12-HC:118 - Arroza tomatearekin - Bakailaoa piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	8 Kcal:794-Prot:55-Lip:22-HC:100 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Indioilar gisatua patata frijituarekin - Jogurta - Ogia integrala	9 Kcal:707-Prot:41-Lip:19-HC:99 - Bolognesa espagetiak - Legatza labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:646-Prot:55-Lip:19-HC:67 - Bertako barazki-krema - Oilasko gisatua barazkiekin - Sasoiko fruta - Ogia
13 Kcal:766-Prot:45-Lip:16-HC:116 - Barazki-paella - Indioilar bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	14 Kcal:646-Prot:24-Lip:30-HC:76 - Barazki-krema ogi integral txigortuarekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	15 Kcal:767-Prot:55-Lip:18-HC:101 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Bakailaoa errioxako erara - Jogurta - Ogia integrala	16 Kcal:776-Prot:25-Lip:44-HC:79 - Leka azenarioarekin - Albondigak jardineran - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:814-Prot:39-Lip:27-HC:110 - Barraskiloak tomatearekin - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
20 Kcal:706-Prot:35-Lip:20-HC:100 - Dilistak bertako barazkiekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	21 Kcal:596-Prot:31-Lip:15-HC:91 - Kalabaza-krema ogi integral txigortuarekin - Legatza meniere erara - Sasoiko fruta - Ogia	22 Kcal:642-Prot:44-Lip:13-HC:89 - Porrusalda - Indioilar gisatua piper gorriekin - Jogurta - Ogia integrala	23 Kcal:662-Prot:27-Lip:34-HC:65 - Barazki salteatuak - Hanburgesa ketchup-arekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:656-Prot:38-Lip:15-HC:99 - Makarroi integralak tomatekin - Bakailaoa labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
27 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Sasoiko fruta - Ogia	28 Kcal:956-Prot:51-Lip:34-HC:119 - Barraskiloak italiar erara - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	29 Kcal:697-Prot:31-Lip:28-HC:86 - Barazki-krema ogi txigortuarekin - Solomo freskoa entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	30 Kcal:768-Prot:35-Lip:30-HC:96 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	31 Kcal:633-Prot:25-Lip:18-HC:96 - Porrusalda krema - Oilasko fajita - Sasoiko fruta - Ogia

Haragi-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





Menu



MAIATZA

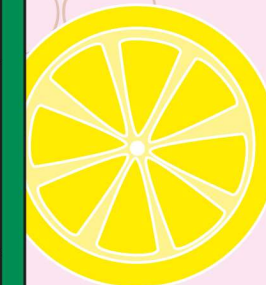
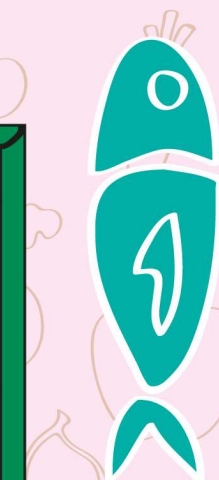
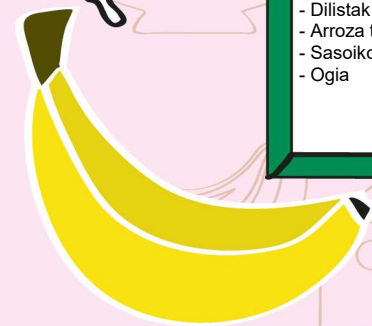
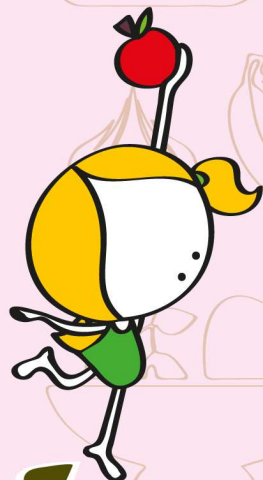
INDABA ZURIARIK EZ



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 frijituekin - Sasoiko fruta - Ogia	3 Kcal:782-Prot:42-Lip:32-HC:86 - Patatak saltsa berdean - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
6 Kcal:643-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	7 Kcal:696-Prot:35-Lip:12-HC:118 - Arroza tomatearekin - Bakailaoa piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	8 Kcal:684-Prot:43-Lip:21-HC:85 - Porrusalda - Indioilar gisatua patata frijituekin - Jogurta - Ogia integrala	9 Kcal:707-Prot:41-Lip:19-HC:99 - Bolognesa espagetiak - Legatza labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:646-Prot:55-Lip:19-HC:67 - Bertako barazki-krema - Oilasko gisatua barazkiekin - Sasoiko fruta - Ogia
13 Kcal:766-Prot:45-Lip:16-HC:116 - Barazki-paella - Indioilar bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	14 Kcal:646-Prot:24-Lip:30-HC:76 - Barazki-krema ogi integral txigortuekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Sasoiko fruta - Ogia	15 Kcal:767-Prot:55-Lip:18-HC:101 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Bakailaoa errioxako erara - Jogurta - Ogia integrala	16 Kcal:776-Prot:25-Lip:44-HC:79 - Leka azenarioarekin - Albondigak jardineran - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:814-Prot:39-Lip:27-HC:110 - Barraskiloak tomatearekin - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
20 Kcal:706-Prot:35-Lip:20-HC:100 - Dilistak bertako barazkiekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	21 Kcal:596-Prot:31-Lip:15-HC:91 - Kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Legatza meniere erara - Sasoiko fruta - Ogia	22 Kcal:642-Prot:44-Lip:13-HC:89 - Porrusalda - Indioilar gisatua piper gorriekin - Jogurta - Ogia integrala	23 Kcal:878-Prot:38-Lip:40-HC:97 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Hanburgesa ketchup-arekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:656-Prot:38-Lip:15-HC:99 - Makarroi integralak tomatekin - Bakailaoa labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
27 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Sasoiko fruta - Ogia	28 Kcal:956-Prot:51-Lip:34-HC:119 - Barraskiloak italiar erara - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	29 Kcal:697-Prot:31-Lip:28-HC:86 - Barazki-krema ogi txigortuekin - Solomo freskoa entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	30 Kcal:692-Prot:26-Lip:32-HC:81 - Patatak barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Sasoiko fruta - Ogia	31 Kcal:633-Prot:25-Lip:18-HC:96 - Porrusalda krema - Oilasko fajita - Sasoiko fruta - Ogia

Haragi-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





Menu

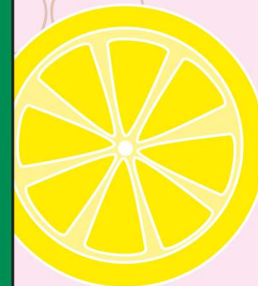
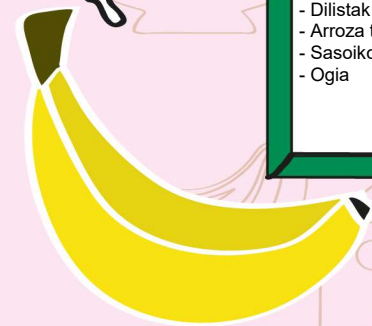
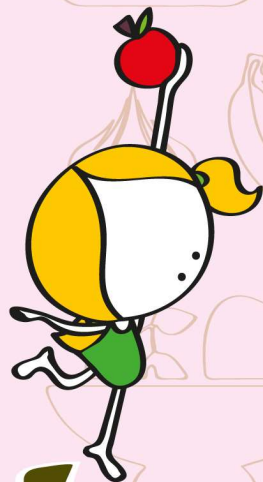
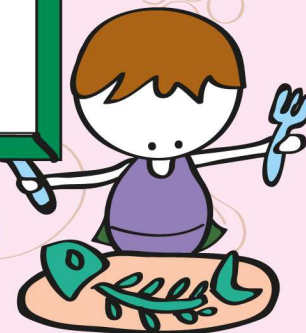
MAIATZA

ZITRIKORIK EZ

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	3 Kcal:782-Prot:42-Lip:32-HC:86 - Patatak saltsa berdean - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
6 Kcal:643-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Kalabaza-krema ogi integral txigortuarekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	7 Kcal:696-Prot:35-Lip:12-HC:118 - Arroza tomatearekin - Bakailaoa piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	8 Kcal:794-Prot:55-Lip:22-HC:100 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Indioilar gisatua patata frijituarekin - Jogurta - Ogia integrala	9 Kcal:707-Prot:41-Lip:19-HC:99 - Bolognesa espagetiak - Legatza labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:646-Prot:55-Lip:19-HC:67 - Bertako barazki-krema - Oilasko gisatua barazkiekin - Sasoiko fruta - Ogia
13 Kcal:766-Prot:45-Lip:16-HC:116 - Barazki-paella - Indioilar bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	14 Kcal:646-Prot:24-Lip:30-HC:76 - Barazki-krema ogi integral txigortuarekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	15 Kcal:767-Prot:55-Lip:18-HC:101 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Bakailaoa errioxako erara - Jogurta - Ogia integrala	16 Kcal:776-Prot:25-Lip:44-HC:79 - Leka azenarioarekin - Albondigak jardineran - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:814-Prot:39-Lip:27-HC:110 - Barraskiloak tomatearekin - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
20 Kcal:706-Prot:35-Lip:20-HC:100 - Dilistak bertako barazkiekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	21 Kcal:596-Prot:31-Lip:15-HC:91 - Kalabaza-krema ogi integral txigortuarekin - Legatza meniere erara - Sasoiko fruta - Ogia	22 Kcal:642-Prot:44-Lip:13-HC:89 - Porrusalda - Indioilar gisatua piper gorriekin - Jogurta - Ogia integrala	23 Kcal:878-Prot:38-Lip:40-HC:97 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Hanburgesa ketchup-arekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:656-Prot:38-Lip:15-HC:99 - Makarroi integralak tomatekin - Bakailaoa labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
27 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Sasoiko fruta - Ogia	28 Kcal:956-Prot:51-Lip:34-HC:119 - Barraskiloak italiar erara - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	29 Kcal:697-Prot:31-Lip:28-HC:86 - Barazki-krema ogi txigortuarekin - Solomo freskoa entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	30 Kcal:768-Prot:35-Lip:30-HC:96 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	31 Kcal:633-Prot:25-Lip:18-HC:96 - Porrusalda krema - Oilasko fajita - Sasoiko fruta - Ogia

Haragi-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





MAIATZA



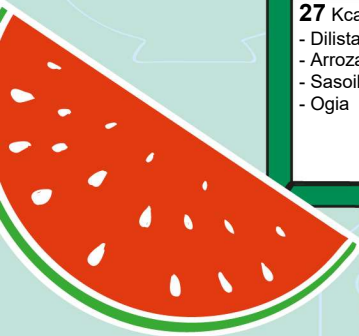
Menu



Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		1 JAIA	2 Kcal:652-Prot:23-Lip:30-HC:79 - Azenario purea ogi integral txigortuarekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Sasoiko fruta - Ogia	3 Kcal:738-Prot:47-Lip:25-HC:85 - Patatak barazkiekin - Txahal-gisatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
6 Kcal:643-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	7 Kcal:746-Prot:36-Lip:17-HC:118 - Arroza tomatearekin - Txahal-xerra plantxan piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	8 Kcal:794-Prot:55-Lip:22-HC:100 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Indioilar gisatua patata frijituekin - Jogurta - Ogia integrala	9 Kcal:817-Prot:34-Lip:35-HC:98 - Bolognesa espagetiak - Arrautza frijituak entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:671-Prot:58-Lip:29-HC:48 - Entsalada mistoa (d) - Oilasko-izterra limoiarekin - Sasoiko fruta - Ogia
13 Kcal:766-Prot:45-Lip:16-HC:116 - Barazki-paella - Indioilar bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	14 Kcal:646-Prot:24-Lip:30-HC:76 - Barazki-krema ogi integral txigortuekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Sasoiko fruta - Ogia	15 Kcal:848-Prot:69-Lip:24-HC:95 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra piper gorriekin - Jogurta - Ogia integrala	16 Kcal:776-Prot:25-Lip:44-HC:79 - Leka azenarioarekin - Albondigak jardineran - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:752-Prot:30-Lip:30-HC:99 - Barraskiloak tomatearekin - Tortila frantsesa txanpinoi eta entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
20 Kcal:706-Prot:35-Lip:20-HC:100 - Dilistak bertako barazkiekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	21 Kcal:640-Prot:44-Lip:20-HC:74 - Kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Txahal-gisatua txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia	22 Kcal:642-Prot:44-Lip:13-HC:89 - Porrusalda - Indioilar gisatua piper gorriekin - Jogurta - Ogia integrala	23 Kcal:878-Prot:38-Lip:40-HC:97 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Hanburgesa ketchup-arekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:765-Prot:39-Lip:20-HC:114 - Makarroiak tomatearekin - Oilasko-bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
27 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Sasoiko fruta - Ogia	28 Kcal:895-Prot:42-Lip:37-HC:107 - Barraskiloak italiar erara - Tortila frantsesa txanpinoi eta entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	29 Kcal:697-Prot:31-Lip:28-HC:86 - Barazki-krema ogi txigortuekin - Solomo freskoa entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	30 Kcal:768-Prot:35-Lip:30-HC:96 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Sasoiko fruta - Ogia	31 Kcal:616-Prot:29-Lip:27-HC:67 - Entsalada mistoa (d) - Oilasko fajita - Sasoiko fruta - Ogia



Haragi-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





MAIATZA



BEGONAZPI IKASTOLA

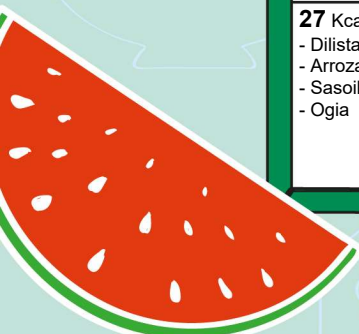
Menu



Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		1 JAIA	2 Kcal:652-Prot:23-Lip:30-HC:79 - Azenario purea ogi integral txigortuarekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Sasoiko fruta - Ogia	3 Kcal:738-Prot:47-Lip:25-HC:85 - Patatak barazkiekin - Txahal-gisatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
6 Kcal:643-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	7 Kcal:746-Prot:36-Lip:17-HC:118 - Arroza tomatearekin - Txahal-xerra plantxan piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	8 Kcal:794-Prot:55-Lip:22-HC:100 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Indioilar gisatua patata frijituekin - Jogurta - Ogia integrala	9 Kcal:817-Prot:34-Lip:35-HC:98 - Bolognesa espagetiak - Arrautza frijituak entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:671-Prot:58-Lip:29-HC:48 - Entsalada mistoa (d) - Oilasko-izterra limoiarekin - Sasoiko fruta - Ogia
13 Kcal:766-Prot:45-Lip:16-HC:116 - Barazki-paella - Indioilar bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	14 Kcal:646-Prot:24-Lip:30-HC:76 - Barazki-krema ogi integral txigortuekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Sasoiko fruta - Ogia	15 Kcal:848-Prot:69-Lip:24-HC:95 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra piper gorriekin - Jogurta - Ogia integrala	16 Kcal:776-Prot:25-Lip:44-HC:79 - Leka azenarioarekin - Albondigak jardineran - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:752-Prot:30-Lip:30-HC:99 - Barraskiloak tomatearekin - Tortila frantsesa txanpinoi eta entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
20 Kcal:706-Prot:35-Lip:20-HC:100 - Dilistak bertako barazkiekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	21 Kcal:640-Prot:44-Lip:20-HC:74 - Kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Txahal-gisatua txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia	22 Kcal:642-Prot:44-Lip:13-HC:89 - Porrusalda - Indioilar gisatua piper gorriekin - Jogurta - Ogia integrala	23 Kcal:878-Prot:38-Lip:40-HC:97 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Hanburgesa ketchup-arekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:765-Prot:39-Lip:20-HC:114 - Makarroiak tomatearekin - Oilasko-bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
27 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Sasoiko fruta - Ogia	28 Kcal:895-Prot:42-Lip:37-HC:107 - Barraskiloak italiar erara - Tortila frantsesa txanpinoi eta entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	29 Kcal:697-Prot:31-Lip:28-HC:86 - Barazki-krema ogi txigortuekin - Solomo freskoa entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	30 Kcal:768-Prot:35-Lip:30-HC:96 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Sasoiko fruta - Ogia	31 Kcal:616-Prot:29-Lip:27-HC:67 - Entsalada mistoa (d) - Oilasko fajita - Sasoiko fruta - Ogia



Haragi-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





MAIATZA



BEGONAZPI IKASTOLA

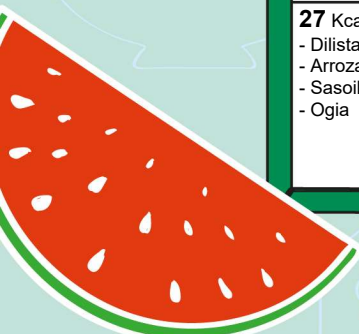
Menu



Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		1 JAIA	2 Kcal:650-Prot:41-Lip:20-HC:82 - Azenario purea ogi integral txigortuarekin - Indioilar gisatua patata frijituekin - Sasoiko fruta - Ogia	3 Kcal:625-Prot:41-Lip:21-HC:74 - Patatak saltsa berdean - Legatza labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
6 Kcal:793-Prot:37-Lip:39-HC:78 - Kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Txerri-txuleta labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	7 Kcal:798-Prot:32-Lip:21-HC:124 - Arroza tomatearekin - Bakailaoa labean piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	8 Kcal:780-Prot:54-Lip:21-HC:99 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Indioilar gisatua patata frijituekin - Sojako postrea - Ogia integrala	9 Kcal:717-Prot:38-Lip:19-HC:100 - Bolognesa espagetiak (zd) - Legatza labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:671-Prot:58-Lip:29-HC:48 - Entsalada mistoa (d) - Oilasko-izterra limoiarekin - Sasoiko fruta - Ogia
13 Kcal:766-Prot:45-Lip:16-HC:116 - Barazki-paella - Indioilar bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	14 Kcal:683-Prot:39-Lip:23-HC:85 - Barazki-krema ogi integral txigortuekin - Solomo freskoa patata frijituekin - Sasoiko fruta - Ogia	15 Kcal:753-Prot:54-Lip:17-HC:100 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Bakailaoa errioxako erara - Sojako postrea - Ogia integrala	16 Kcal:776-Prot:25-Lip:44-HC:79 - Leka azenarioarekin - Albondigak jardineran (d) - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:696-Prot:33-Lip:19-HC:100 - Makarroiak tomatearekin (zd) - Legatza labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
20 Kcal:719-Prot:52-Lip:18-HC:89 - Dilistak bertako barazkiekin - Solomo ontzutua entsaladarekin (d) - Sasoiko fruta - Ogia	21 Kcal:596-Prot:31-Lip:15-HC:91 - Kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Legatza meniere erara - Sasoiko fruta - Ogia	22 Kcal:628-Prot:43-Lip:12-HC:88 - Porrusalda - Indioilar gisatua piper gorriekin - Sojako postrea - Ogia integrala	23 Kcal:885-Prot:39-Lip:40-HC:97 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Hanburgesa txanpinoiekin (d) - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:696-Prot:33-Lip:19-HC:100 - Makarroiak tomatearekin (zd) - Bakailaoa labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
27 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Sasoiko fruta - Ogia	28 Kcal:789-Prot:40-Lip:2022-HC:94 - Makarroiak italiar erara (zd) - Legatza labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	29 Kcal:683-Prot:30-Lip:27-HC:85 - Barazki-krema ogi txigortuekin - Solomo freskoa entsaladarekin - Sojako postrea - Ogia integrala	30 Kcal:823-Prot:56-Lip:26-HC:98 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Txahal-gisatua patata frijituekin - Sasoiko fruta - Ogia	31 Kcal:555-Prot:40-Lip:27-HC:39 - Entsalada mistoa (d) - Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia



Haragi-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





MAIATZA



ARRAUTZARIK EZ,
INTXAURRARIK EZ,
KRUSTAZEOARIK EZ



Menu

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		1 JAIA	2 Kcal:650-Prot:41-Lip:20-HC:82 - Azenario purea ogi integral txigortuarekin - Indioilar gisatua patata frijituekin - Sasoiko fruta - Ogia	3 Kcal:625-Prot:41-Lip:21-HC:74 - Patatak saltsa berdean - Legatza labeen entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
6 Kcal:793-Prot:37-Lip:39-HC:78 - Kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Txerri-txuleta labeen entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	7 Kcal:798-Prot:32-Lip:21-HC:124 - Arroza tomatearekin - Bakailaoa labeen piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	8 Kcal:794-Prot:55-Lip:22-HC:100 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Indioilar gisatua patata frijituekin - Jogurta - Ogia integrala	9 Kcal:707-Prot:41-Lip:19-HC:99 - Bolognesa espagetiak - Legatza labeen entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:671-Prot:58-Lip:29-HC:48 - Entsalada mistoa (d) - Legatza labeen entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
13 Kcal:766-Prot:45-Lip:16-HC:116 - Barazki-paella - Indioilar bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	14 Kcal:683-Prot:39-Lip:23-HC:85 - Barazki-krema ogi integral txigortuekin - Solomo freskoa patata frijituekin - Sasoiko fruta - Ogia	15 Kcal:767-Prot:55-Lip:18-HC:101 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Bakailaoa errioxako erara - Jogurta - Ogia integrala	16 Kcal:776-Prot:25-Lip:44-HC:79 - Leka azenarioarekin - Albondigak jardineran (d) - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:656-Prot:38-Lip:15-HC:99 - Barraskiloak tomatearekin - Legatza labeen entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
20 Kcal:719-Prot:52-Lip:18-HC:89 - Dilistak bertako barazkiekin - Solomo ontzutua entsaladarekin (d) - Sasoiko fruta - Ogia	21 Kcal:596-Prot:31-Lip:15-HC:91 - Kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Legatza meniere erara - Sasoiko fruta - Ogia	22 Kcal:642-Prot:44-Lip:13-HC:89 - Porrusalda - Indioilar gisatua piper gorriekin - Jogurta - Ogia integrala	23 Kcal:885-Prot:39-Lip:40-HC:97 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Hanburgesa txanpinoiekin (d) - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:656-Prot:38-Lip:15-HC:99 - Makarroiak tomatearekin - Bakailaoa labeen entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
27 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Sasoiko fruta - Ogia	28 Kcal:799-Prot:50-Lip:22-HC:107 - Barraskiloak italiar erara - Legatza labeen entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	29 Kcal:697-Prot:31-Lip:28-HC:86 - Barazki-krema ogi txigortuekin - Solomo freskoa entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	30 Kcal:823-Prot:56-Lip:26-HC:98 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Txahal-gisatua patata frijituekin - Sasoiko fruta - Ogia	31 Kcal:616-Prot:29-Lip:27-HC:67 - Entsalada mistoa (d) - Oilasko fajita - Sasoiko fruta - Ogia



Haragi-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.



MAIATZA

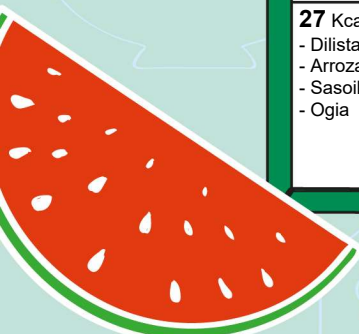


Menu

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



Haragi-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





MAIATZA



Menu

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



Haragi-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.



MAIATZA

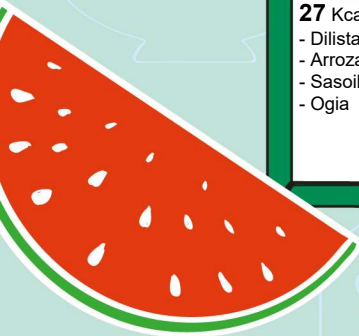


BEGONAZPI IKASTOLA

Menu



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



Haragi-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.



MAIATZA



Menu



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



Haragi-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.



MAIATZA



Menu

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		1 JAIA	2 Kcal:652-Prot:23-Lip:30-HC:79 - Azenario purea ogi integral txigortuarekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Sasoiko fruta - Ogia	3 Kcal:782-Prot:42-Lip:32-HC:86 - Patatak saltsa berdean - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
6 Kcal:643-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	7 Kcal:696-Prot:35-Lip:12-HC:118 - Arroza tomatearekin - Bakailaoa piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	8 Kcal:684-Prot:43-Lip:21-HC:85 - Porrusalda - Bakailaoa gisatua patata frijituekin - Jogurta - Ogia integrala	9 Kcal:707-Prot:41-Lip:19-HC:99 - Bolognesa espagetiak - Legatza labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:671-Prot:58-Lip:29-HC:48 - Entsalada mistoa - Legatza arrautzaztatua limoiarekin - Sasoiko fruta - Ogia
13 Kcal:766-Prot:45-Lip:16-HC:116 - Barazki-paella - Indioilar bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	14 Kcal:646-Prot:24-Lip:30-HC:76 - Barazki-krema ogi integral txigortuekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Sasoiko fruta - Ogia	15 Kcal:690-Prot:46-Lip:20-HC:86 - Patatak barazkiekin - Bakailaoa errioxako erara - Jogurta - Ogia integrala	16 Kcal:776-Prot:25-Lip:44-HC:79 - Leka azenarioarekin - Albondigak jardineran - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:814-Prot:39-Lip:27-HC:110 - Barraskiloak tomatearekin - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
20 Kcal:706-Prot:35-Lip:20-HC:100 - Dilistak bertako barazkiekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	21 Kcal:596-Prot:31-Lip:15-HC:91 - Kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Legatza meniere erara - Sasoiko fruta - Ogia	22 Kcal:642-Prot:44-Lip:13-HC:89 - Porrusalda - Indioilar gisatua piper gorriekin - Jogurta - Ogia integrala	23 Kcal:878-Prot:38-Lip:40-HC:97 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Hanburgesa ketchup-arekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:656-Prot:38-Lip:15-HC:99 - Makarroi integralak tomatekin - Bakailaoa labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
27 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Sasoiko fruta - Ogia	28 Kcal:956-Prot:51-Lip:34-HC:119 - Barraskiloak italiar erara - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	29 Kcal:697-Prot:31-Lip:28-HC:86 - Barazki-krema ogi txigortuekin - Solomo freskoa entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	30 Kcal:692-Prot:26-Lip:32-HC:81 - Patatak barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Sasoiko fruta - Ogia	31 Kcal:616-Prot:29-Lip:27-HC:67 - Entsalada mistoa - Oilasko fajita - Sasoiko fruta - Ogia



Haragi-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.



MAIATZA



BEGONAZPI IKASTOLA

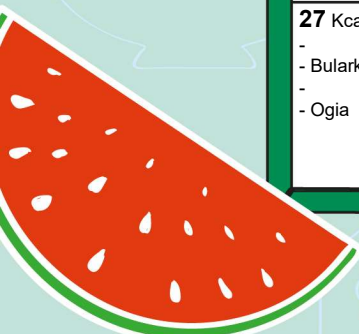
Menu



Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		1 JAIA	2 Kcal:387-Prot:28-Lip:14-HC:39 - Oilasko bularki birriztatua patata frijituekin - Ogia	3 Kcal:239-Prot:18-Lip:9-HC:23 - Legatza arrautzaztatua - Ogia
6 Kcal:391-Prot:19-Lip:10-HC:41 - Hanburgesa - Ogia	7 Kcal:109-Prot:4-Lip:1-HC:23 - Bakailaoa arrautzaztatua - Ogia	8 Kcal:387-Prot:28-Lip:14-HC:39 - Oilasko bularki birriztatua patata frijituekin - Ogia integrala	9 Kcal:239-Prot:18-Lip:9-HC:23 - Legatza arrautzaztatua - Ogia	10 Kcal:385-Prot:37-Lip:11-HC:37 - Oilasko-bularki plantxan patata frijituekin - Ogia
13 Kcal:413-Prot:31-Lip:16-HC:38 - Solomo ontzutua patata frijituekin - Ogia	14 Kcal:549-Prot:20-Lip:36-HC:39 - Hanburgesa patata frijituekin - Ogia	15 Kcal:109-Prot:4-Lip:1-HC:23 - Bakailaoa arrautzaztatua - Ogia integrala	16 Kcal:504-Prot:19-Lip:29-HC:43 - Albondigak patatekin - Ogia	17 Kcal:239-Prot:18-Lip:9-HC:23 - Legatza arrautzaztatua - Ogia
20 Kcal:413-Prot:31-Lip:16-HC:38 - Solomo ontzutua patata frijituekin - Ogia	21 Kcal:239-Prot:18-Lip:9-HC:23 - Legatza arrautzaztatua - Ogia	22 Kcal:283-Prot:30-Lip:8-HC:24 - Bularki birrineztatua - Ogia integrala	23 Kcal:459-Prot:20-Lip:26-HC:39 - Hanburgesa patatekin - Ogia	24 Kcal:109-Prot:4-Lip:1-HC:23 - Bakailaoa arrautzaztatua - Ogia
27 Kcal:283-Prot:30-Lip:8-HC:24 - Bularki birrineztatua - Ogia	28 Kcal:239-Prot:18-Lip:9-HC:23 - Legatza arrautzaztatua - Ogia	29 Kcal:109-Prot:4-Lip:1-HC:23 - Solomo ontzutua - Ogia integrala	30 Kcal:586-Prot:18-Lip:40-HC:40 - Albondigak patata frijituekin - Ogia	31 Kcal:385-Prot:37-Lip:11-HC:37 - Oilasko-bularki plantxan patata frijituekin - Ogia



Haragi-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





MAIATZA



Menu

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		1 JAIA	2 Kcal:652-Prot:23-Lip:30-HC:79 - Azenario purea ogi integral txigortuarekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Sasoiko fruta - Ogia	3 Kcal:782-Prot:42-Lip:32-HC:86 - Patatak saltsa berdean - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
6 Kcal:643-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	7 Kcal:696-Prot:35-Lip:12-HC:118 - Arroza tomatearekin - Bakailaoa piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	8 Kcal:794-Prot:55-Lip:22-HC:100 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Indioilar gisatua patata frijituekin - Jogurta - Ogia integrala	9 Kcal:707-Prot:41-Lip:19-HC:99 - Bolognesa espagetiak - Legatza labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:671-Prot:58-Lip:29-HC:48 - Entsalada mistoa - Oilasko-izterra limoiarekin - Sasoiko fruta - Ogia
13 Kcal:766-Prot:45-Lip:16-HC:116 - Barazki-paella - Indioilar bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	14 Kcal:646-Prot:24-Lip:30-HC:76 - Barazki-krema ogi integral txigortuekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Sasoiko fruta - Ogia	15 Kcal:767-Prot:55-Lip:18-HC:101 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Bakailaoa errioxako erara - Jogurta - Ogia integrala	16 Kcal:776-Prot:25-Lip:44-HC:79 - Leka azenarioarekin - Bakailaoa errioxako erara - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:814-Prot:39-Lip:27-HC:110 - Barraskiloak tomatearekin - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
20 Kcal:739-Prot:27-Lip:29-HC:99 - Patatak errioxar erara - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	21 Kcal:596-Prot:31-Lip:15-HC:91 - Kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Legatza meniere erara - Sasoiko fruta - Ogia	22 Kcal:642-Prot:44-Lip:13-HC:89 - Porrusalda - Indioilar gisatua piper gorriekin - Jogurta - Ogia integrala	23 Kcal:878-Prot:38-Lip:40-HC:97 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Hanburgesa ketchup-arekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:656-Prot:38-Lip:15-HC:99 - Makarroi integralak tomatekin - Bakailaoa labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
27 Kcal:936-Prot:39-Lip:37-HC:119 - Barraskiloak tomatearekin - Txerri-txuleta labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	28 Kcal:956-Prot:51-Lip:34-HC:119 - Barraskiloak italiar erara - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	29 Kcal:697-Prot:31-Lip:28-HC:86 - Barazki-krema ogi txigortuekin - Solomo freskoa entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	30 Kcal:768-Prot:35-Lip:30-HC:96 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Sasoiko fruta - Ogia	31 Kcal:616-Prot:29-Lip:27-HC:67 - Entsalada mistoa - Oilasko fajita - Sasoiko fruta - Ogia



Haragi-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.



MAIATZA

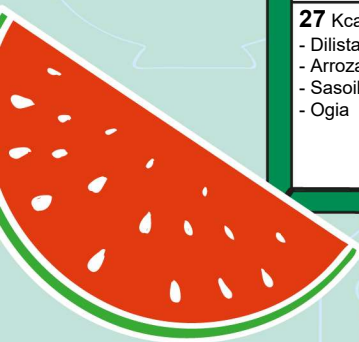


BEGONAZPI IKASTOLA

Menu



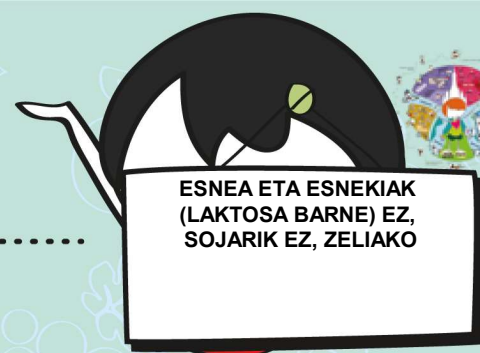
Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		1 JAIA	2 Kcal:652-Prot:23-Lip:30-HC:79 - Azenario purea ogi integral txigortuarekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Sasoiko fruta - Ogia	3 Kcal:782-Prot:42-Lip:32-HC:86 - Patatak saltsa berdean - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko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



Haragi-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.



MAIATZA



BEGONAZPI
IKASTOLA

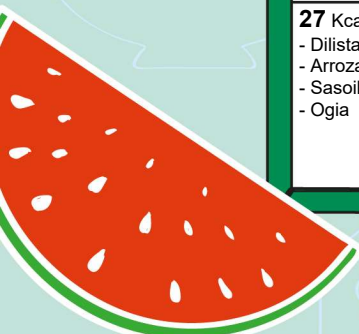
Menu



Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		1 JAIA	2 Kcal:763-Prot:20-Lip:37-HC:90 - Azenario purea ogi txigortuekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Sasoiko fruta - Ogia	3 Kcal:736-Prot:38-Lip:28-HC:85 - Patatak saltsa berdean - Legatza labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
6 Kcal:752-Prot:18-Lip:32-HC:103 - Kalabaza-krema ogi txigortuekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	7 Kcal:909-Prot:29-Lip:29-HC:136 - Arroza tomatearekin - Bakailaoa labean piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	8 Kcal:878-Prot:50-Lip:28-HC:111 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Indioilar gisatua patata frijituekin - Sasoiko fruta - Ogia integrala	9 Kcal:664-Prot:33-Lip:22-HC:87 - Azalorea patatekin - Legatza labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:671-Prot:58-Lip:29-HC:48 - Entsalada mistoa - Oilasko-izterra limoiarekin - Sasoiko fruta - Ogia
13 Kcal:766-Prot:45-Lip:16-HC:116 - Barazki-paella - Indioilar bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	14 Kcal:755-Prot:21-Lip:37-HC:87 - Barazki-krema ogi txigortuekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Sasoiko fruta - Ogia	15 Kcal:851-Prot:50-Lip:24-HC:111 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Bakailaoa errioxako erara - Sasoiko fruta - Ogia integrala	16 Kcal:723-Prot:31-Lip:31-HC:87 - Leka azenarioarekin - Txahal-xerra plantxan jardinera erara - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:804-Prot:32-Lip:22-HC:125 - Arroza tomatearekin - Legatza labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
20 Kcal:706-Prot:35-Lip:20-HC:100 - Dilistak bertako barazkiekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	21 Kcal:705-Prot:28-Lip:22-HC:102 - Kalabaza-krema ogi txigortuekin - Legatza meniere erara - Sasoiko fruta - Ogia	22 Kcal:726-Prot:39-Lip:19-HC:100 - Porrusalda - Indioilar gisatua piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia integrala	23 Kcal:901-Prot:45-Lip:35-HC:105 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Txahal-xerra plantxan entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:781-Prot:31-Lip:22-HC:120 - Barazki-paella - Bakailaoa labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
27 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Sasoiko fruta - Ogia	28 Kcal:664-Prot:33-Lip:22-HC:87 - Azalorea patatekin - Legatza labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	29 Kcal:781-Prot:26-Lip:34-HC:96 - Barazki-krema ogi txigortuekin - Solomo freskoa entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia integrala	30 Kcal:768-Prot:35-Lip:30-HC:96 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Sasoiko fruta - Ogia	31 Kcal:666-Prot:37-Lip:35-HC:51 - Entsalada mistoa - Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia



Haragi-bolak eta hanburesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





MAIATZA

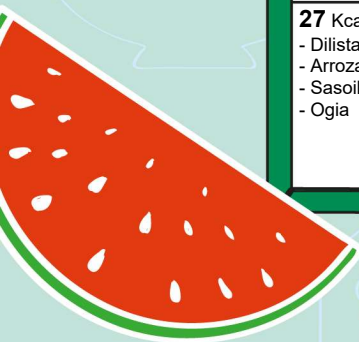


BEGONAZPI IKASTOLA

Menu



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



Haragi-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.



MAIATZA



**BEGONAZPI
IKASTOLA**

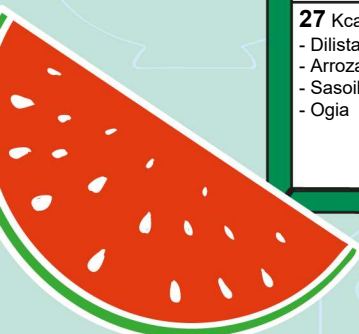
Menu



Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		1 JAIA	2 Kcal:652-Prot:23-Lip:30-HC:79 - Azenario purea ogi integral txigortuarekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Sasoiko fruta - Ogia	3 Kcal:782-Prot:42-Lip:32-HC:86 - Patatak saltsa berdean - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
6 Kcal:643-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	7 Kcal:696-Prot:35-Lip:12-HC:118 - Arroza tomatearekin - Bakailaoa piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	8 Kcal:831-Prot:55-Lip:24-HC:104 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Indioilar gisatua patata frijituekin - Aihoria - Ogia integrala	9 Kcal:707-Prot:41-Lip:19-HC:99 - Bolognesa espagetiak - Legatza labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:671-Prot:58-Lip:29-HC:48 - Entsalada mistoa - Oilasko-izterra limoiarekin - Sasoiko fruta - Ogia
13 Kcal:766-Prot:45-Lip:16-HC:116 - Barazki-paella - Indioilar bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	14 Kcal:646-Prot:24-Lip:30-HC:76 - Barazki-krema ogi integral txigortuekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Sasoiko fruta - Ogia	15 Kcal:804-Prot:55-Lip:20-HC:105 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Bakailaoa errioxako erara - Aihoria - Ogia integrala	16 Kcal:776-Prot:25-Lip:44-HC:79 - Leka azenarioarekin - Albondigak jardineran - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:814-Prot:39-Lip:27-HC:110 - Barraskiloak tomatearekin - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
20 Kcal:706-Prot:35-Lip:20-HC:100 - Dilistak bertako barazkiekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	21 Kcal:596-Prot:31-Lip:15-HC:91 - Kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Legatza meniere erara - Sasoiko fruta - Ogia	22 Kcal:679-Prot:44-Lip:16-HC:93 - Porrusalda - Indioilar gisatua piper gorriekin - Aihoria - Ogia integrala	23 Kcal:878-Prot:38-Lip:40-HC:97 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Hamburgesa ketchup-arekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:656-Prot:38-Lip:15-HC:99 - Makarroi integralak tomatekin - Bakailaoa labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
27 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Sasoiko fruta - Ogia	28 Kcal:956-Prot:51-Lip:34-HC:119 - Barraskiloak italiar erara - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	29 Kcal:734-Prot:31-Lip:30-HC:90 - Barazki-krema ogi txigortuekin - Solomo freskoa entsaladarekin - Aihoria - Ogia integrala	30 Kcal:768-Prot:35-Lip:30-HC:96 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Sasoiko fruta - Ogia	31 Kcal:616-Prot:29-Lip:27-HC:67 - Entsalada mistoa - Oilasko fajita - Sasoiko fruta - Ogia



Haragi-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





MAIATZA

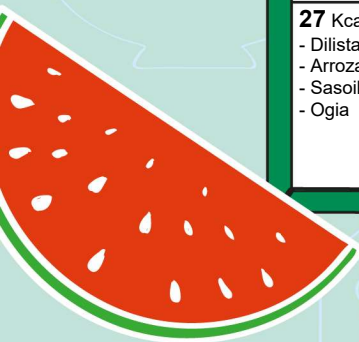


BEGONAZPI IKASTOLA

Menu



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



Haragi-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.



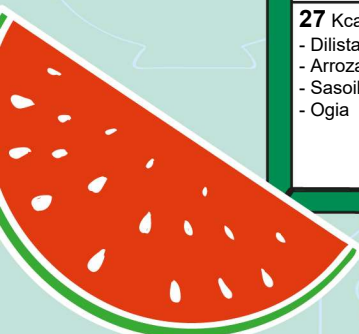
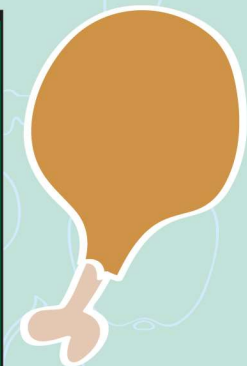
MAIATZA



Menu



Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		1 JAIA	2 Kcal:652-Prot:23-Lip:30-HC:79 - Azenario purea ogi integral txigortuarekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Sasoiko fruta - Ogia	3 Kcal:782-Prot:42-Lip:32-HC:86 - Patatak saltsa berdean - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
6 Kcal:643-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	7 Kcal:696-Prot:35-Lip:12-HC:118 - Arroza tomatearekin - Bakailaoa piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	8 Kcal:754-Prot:52-Lip:20-HC:98 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Oilasko-bularkia patata frijituekin - Jogurta - Ogia integrala	9 Kcal:707-Prot:41-Lip:19-HC:99 - Bolognesa espagetiak - Legatza labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:671-Prot:58-Lip:29-HC:48 - Entsalada mistoa - Oilasko-izterra limoiarekin - Sasoiko fruta - Ogia
13 Kcal:798-Prot:30-Lip:24-HC:124 - Barazki-paella - Solomo freskoa entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	14 Kcal:646-Prot:24-Lip:30-HC:76 - Barazki-krema ogi integral txigortuekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Sasoiko fruta - Ogia	15 Kcal:767-Prot:55-Lip:18-HC:101 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Bakailaoa errioxako erara - Jogurta - Ogia integrala	16 Kcal:612-Prot:34-Lip:23-HC:75 - Leka azenarioarekin - Txahal-xerra plantxan jardinera erara - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:814-Prot:39-Lip:27-HC:110 - Barraskiloak tomatearekin - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
20 Kcal:706-Prot:35-Lip:20-HC:100 - Dilistak bertako barazkiekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	21 Kcal:596-Prot:31-Lip:15-HC:91 - Kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Legatza meniere erara - Sasoiko fruta - Ogia	22 Kcal:592-Prot:42-Lip:12-HC:81 - Porrusalda - Oilasko-bularkia piper gorriekin - Jogurta - Ogia integrala	23 Kcal:1121-Prot:58-Lip:57-HC:98 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Txahal-hanburgesa 100% ketchup-arekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:656-Prot:38-Lip:15-HC:99 - Makarroi integralak tomatekin - Bakailaoa labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
27 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Sasoiko fruta - Ogia	28 Kcal:956-Prot:51-Lip:34-HC:119 - Barraskiloak italiar erara - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	29 Kcal:697-Prot:31-Lip:28-HC:86 - Barazki-krema ogi txigortuekin - Solomo freskoa entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	30 Kcal:768-Prot:35-Lip:30-HC:96 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Sasoiko fruta - Ogia	31 Kcal:616-Prot:29-Lip:27-HC:67 - Entsalada mistoa - Oilasko fajita - Sasoiko fruta - Ogia



Haragi-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.



MAIATZA



INTXAURRARIK EZ,
MELOKOTOIRIK EZ,
MELOKOTOI DERIBATURIK EZ,
MOLUSKUARIK EZ

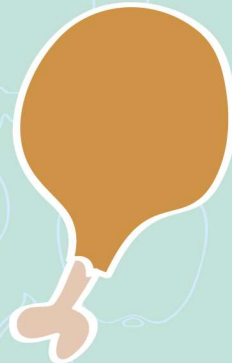


BEGONAZPI IKASTOLA

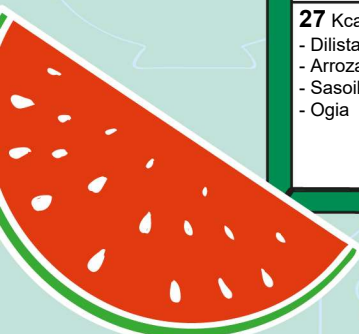
Menu



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



Haragi-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





MAIATZA



Menu

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



Haragi-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.



MAIATZA

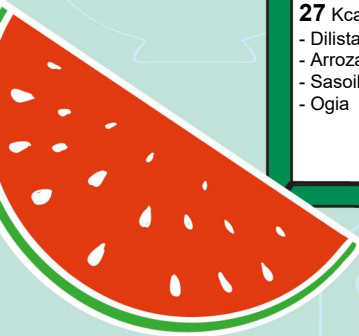


BEGONAZPI IKASTOLA

Menu



Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		1 JAIA	2 Kcal:577-Prot:23-Lip:28-HC:63 - Azenario purea - Tortila frantsesa entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	3 Kcal:625-Prot:41-Lip:21-HC:74 - Patatak saltsa berdean - Legatza labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
6 Kcal:623-Prot:24-Lip:30-HC:68 - Kalabaza-krema - Tortila frantsesa entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	7 Kcal:798-Prot:32-Lip:21-HC:124 - Arroza tomatearekin - Bakailaoa labean piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	8 Kcal:720-Prot:45-Lip:22-HC:91 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Oilasko-bularkia entsaladarekin - Jogurt gaingabetua, azukrerik gabeta - Ogia integrala	9 Kcal:656-Prot:38-Lip:15-HC:99 - Espagetiak tomatearekin - Legatza labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:671-Prot:58-Lip:29-HC:48 - Entsalada mistoa - Legatza labean limoiarekin - Sasoiko fruta - Ogia
13 Kcal:766-Prot:45-Lip:16-HC:116 - Barazki-paella - Indoiolar bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	14 Kcal:618-Prot:25-Lip:30-HC:66 - Barazki-krema - Tortila frantsesa entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	15 Kcal:567-Prot:36-Lip:14-HC:78 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Bakailaoa labean - Jogurt gaingabetua, azukrerik gabeta - Ogia integrala	16 Kcal:612-Prot:34-Lip:23-HC:75 - Leka azenarioarekin - Txahal-xerra plantxan jardinerara - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:656-Prot:38-Lip:15-HC:99 - Barraskiloak tomatearekin - Legatza labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
20 Kcal:709-Prot:39-Lip:27-HC:81 - Dilistak bertako barazkiekin - Tortila frantsesa entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	21 Kcal:533-Prot:27-Lip:17-HC:74 - Kalabaza-krema - Legatza labean limoiarekin - Sasoiko fruta - Ogia	22 Kcal:510-Prot:38-Lip:10-HC:68 - Porrusalda - Oilasko-bularkia piper gorriekin - Jogurt gaingabetua, azukrerik gabeta - Ogia integrala	23 Kcal:789-Prot:48-Lip:27-HC:94 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Txahal-xerra plantxan entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:656-Prot:38-Lip:15-HC:99 - Makarroi integralak tomatekin - Bakailaoa labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
27 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Sasoiko fruta - Ogia	28 Kcal:656-Prot:38-Lip:15-HC:99 - Barraskiloak tomatearekin - Legatza labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	29 Kcal:596-Prot:27-Lip:26-HC:68 - Barazki-krema - Solomo freskoa entsaladarekin - Jogurt gaingabetua, azukrerik gabeta - Ogia integrala	30 Kcal:763-Prot:37-Lip:31-HC:90 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Tortila frantsesa entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	31 Kcal:555-Prot:40-Lip:27-HC:39 - Entsalada mistoa - Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia



Haragi-bolak eta hamburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.

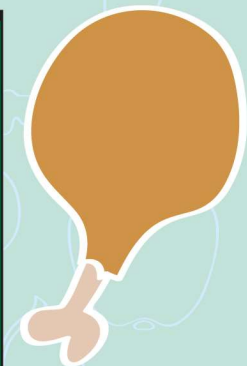


MAIATZA



Menu

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		1 JAIA	2 Kcal:652-Prot:23-Lip:30-HC:79 - Azenario purea ogi integral txigortuarekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Sasoiko fruta - Ogia	3 Kcal:782-Prot:42-Lip:32-HC:86 - Patatak saltsa berdean - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
6 Kcal:643-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	7 Kcal:696-Prot:35-Lip:12-HC:118 - Arroza tomatearekin - Bakailaoa piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	8 Kcal:684-Prot:43-Lip:21-HC:85 - Porrusalda - Indioilar gisatua patata frijituekin - Jogurta - Ogia integrala	9 Kcal:553-Prot:36-Lip:14-HC:76 - Azalorea patatekin - Legatza labeen entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:671-Prot:58-Lip:29-HC:48 - Entsalada mistoa - Oilasko-izterra limoiarekin - Sasoiko fruta - Ogia
13 Kcal:766-Prot:45-Lip:16-HC:116 - Barazki-paella - Indioilar bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	14 Kcal:646-Prot:24-Lip:30-HC:76 - Barazki-krema ogi integral txigortuekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Sasoiko fruta - Ogia	15 Kcal:690-Prot:46-Lip:20-HC:86 - Patatak barazkiekin - Bakailaoa errioxako erara - Jogurta - Ogia integrala	16 Kcal:534-Prot:34-Lip:21-HC:56 - Azalorea azenarioarekin - Txahal-xerra plantxan jardinerara - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:850-Prot:36-Lip:26-HC:126 - Arroza tomatearekin - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
20 Kcal:739-Prot:27-Lip:29-HC:99 - Patatak errioxar erara - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	21 Kcal:596-Prot:31-Lip:15-HC:91 - Kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Legatza meniere erara - Sasoiko fruta - Ogia	22 Kcal:642-Prot:44-Lip:13-HC:89 - Porrusalda - Indioilar gisatua piper gorriekin - Jogurta - Ogia integrala	23 Kcal:573-Prot:38-Lip:21-HC:62 - Barazki salteatuak - Txahal-xerra plantxan entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:669-Prot:34-Lip:14-HC:109 - Barazki-paella - Bakailaoa labeen entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
27 Kcal:936-Prot:39-Lip:37-HC:119 - Arroza tomatearekin - Txerri-txuleta labeen entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	28 Kcal:710-Prot:37-Lip:26-HC:87 - Azalorea patatekin - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	29 Kcal:697-Prot:31-Lip:28-HC:86 - Barazki-krema ogi txigortuekin - Solomo freskoa entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	30 Kcal:692-Prot:26-Lip:32-HC:81 - Patatak barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Sasoiko fruta - Ogia	31 Kcal:616-Prot:29-Lip:27-HC:67 - Entsalada mistoa - Oilasko fajita - Sasoiko fruta - Ogia



Haragi-bolak eta hanburesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.

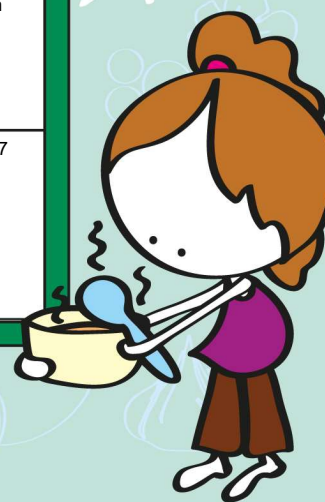


MAIATZA

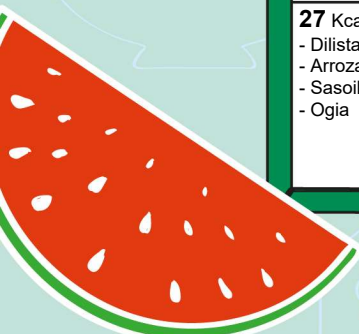


Menu

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



Haragi-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





MAIATZA



BEGONAZPI IKASTOLA

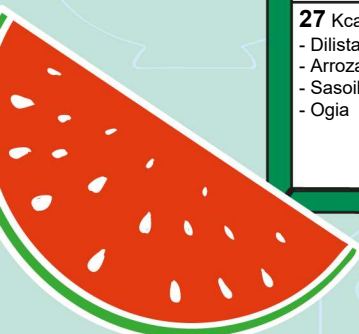
Menu



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



Haragi-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





MAIATZA

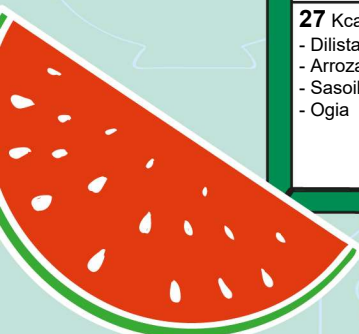


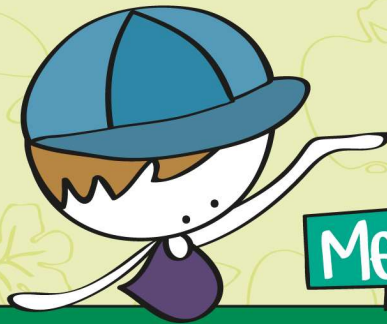
Menu

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		1 JAIA	2 Kcal:763-Prot:20-Lip:37-HC:90 - Azenario purea ogi txigortuekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Sasoiko fruta - Ogia	3 Kcal:736-Prot:38-Lip:28-HC:85 - Patatak saltsa berdean - Legatza labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
6 Kcal:752-Prot:18-Lip:32-HC:103 - Kalabaza-krema ogi txigortuekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	7 Kcal:909-Prot:29-Lip:29-HC:136 - Arroza tomatearekin - Bakailaoa labean piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	8 Kcal:794-Prot:55-Lip:22-HC:100 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Indioilar gisatua patata frijituekin - Jogurta - Ogia integrala	9 Kcal:828-Prot:35-Lip:27-HC:111 - Bolognesa espagetiak (zd) - Albondigak jardineran - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:671-Prot:58-Lip:29-HC:48 - Entsalada mistoa - Oilasko-izterra limoiarekin - Sasoiko fruta - Ogia
13 Kcal:766-Prot:45-Lip:16-HC:116 - Barazki-paella - Indioilar bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	14 Kcal:755-Prot:21-Lip:37-HC:87 - Barazki-krema ogi txigortuekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Sasoiko fruta - Ogia	15 Kcal:767-Prot:55-Lip:18-HC:101 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Bakailaoa errioxako erara - Jogurta - Ogia integrala	16 Kcal:887-Prot:22-Lip:52-HC:90 - Leka azenarioarekin - Albondigak jardineran (d) - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:807-Prot:31-Lip:27-HC:111 - Makarroiak tomatearekin (zd) - Legatza labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
20 Kcal:706-Prot:35-Lip:20-HC:100 - Dilistak bertako barazkiekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	21 Kcal:705-Prot:28-Lip:22-HC:102 - Kalabaza-krema ogi txigortuekin - Legatza meniere erara - Sasoiko fruta - Ogia	22 Kcal:642-Prot:44-Lip:13-HC:89 - Porrusalda - Indioilar gisatua piper gorriekin - Jogurta - Ogia integrala	23 Kcal:989-Prot:35-Lip:48-HC:108 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Hamburgesa ketchup-arekin (d) - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:807-Prot:31-Lip:27-HC:111 - Makarroiak tomatearekin (zd) - Bakailaoa labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
27 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Sasoiko fruta - Ogia	28 Kcal:900-Prot:37-Lip:2030-HC:105 - Makarroiak italiar erara (zd) - Legatza labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	29 Kcal:697-Prot:31-Lip:28-HC:86 - Barazki-krema ogi txigortuekin - Solomo freskoa entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	30 Kcal:768-Prot:35-Lip:30-HC:96 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Sasoiko fruta - Ogia	31 Kcal:666-Prot:37-Lip:35-HC:51 - Entsalada mistoa - Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia



Haragi-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





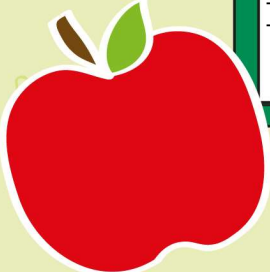
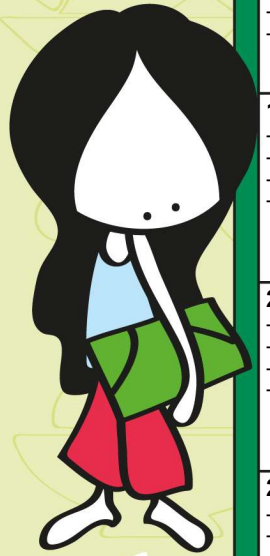
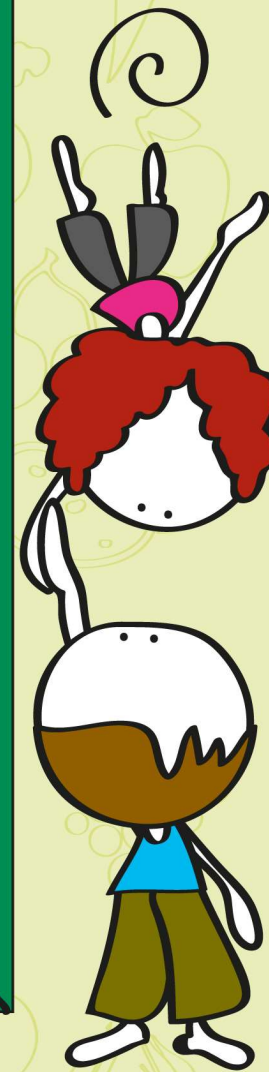
Menu

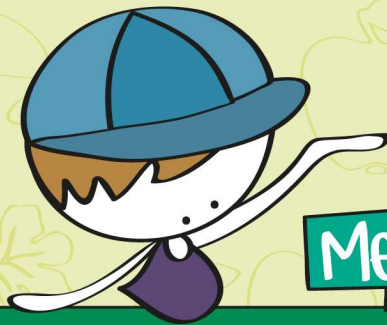
MAIATZA

ACTIMEL-IK EZ, BABARRUNIK EZ, KIWIRIK EZ

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	3 Kcal:782-Prot:42-Lip:32-HC:86 - Patatak saltsa berdean - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
6 Kcal:643-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	7 Kcal:696-Prot:35-Lip:12-HC:118 - Arroza tomatearekin - Bakailaoa piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	8 Kcal:684-Prot:43-Lip:21-HC:85 - Porrusalda - Bakailaoa gisatua patata frijituarekin - Jogurta - Ogia integrala	9 Kcal:707-Prot:41-Lip:19-HC:99 - Bolognesa espagetiak - Legatza labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:671-Prot:58-Lip:29-HC:48 - Entsalada mistoa - Oilasko-izterra limoiarekin - Sasoiko fruta - Ogia
13 Kcal:766-Prot:45-Lip:16-HC:116 - Barazki-paella - Indioilar bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	14 Kcal:646-Prot:24-Lip:30-HC:76 - Barazki-krema ogi integral txigortuekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	15 Kcal:690-Prot:46-Lip:20-HC:86 - Patatak barazkiekin - Bakailaoa errioxako erara - Jogurta - Ogia integrala	16 Kcal:776-Prot:25-Lip:44-HC:79 - Leka azenarioarekin - Albondigak jardineran - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:814-Prot:39-Lip:27-HC:110 - Barraskiloak tomatearekin - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
20 Kcal:706-Prot:35-Lip:20-HC:100 - Dilistak bertako barazkiekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	21 Kcal:596-Prot:31-Lip:15-HC:91 - Kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Legatza meniere erara - Sasoiko fruta - Ogia	22 Kcal:642-Prot:44-Lip:13-HC:89 - Porrusalda - Indioilar gisatua piper gorriekin - Jogurta - Ogia integrala	23 Kcal:878-Prot:38-Lip:40-HC:97 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Hanburgesa ketchup-arekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:656-Prot:38-Lip:15-HC:99 - Makarroi integralak tomatekin - Bakailaoa labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
27 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Sasoiko fruta - Ogia	28 Kcal:956-Prot:51-Lip:34-HC:119 - Barraskiloak italiar erara - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	29 Kcal:697-Prot:31-Lip:28-HC:86 - Barazki-krema ogi txigortuekin - Solomo freskoa entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	30 Kcal:692-Prot:26-Lip:32-HC:81 - Patatak barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	31 Kcal:616-Prot:29-Lip:27-HC:67 - Entsalada mistoa - Oilasko fajita - Sasoiko fruta - Ogia

1000-gramo-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





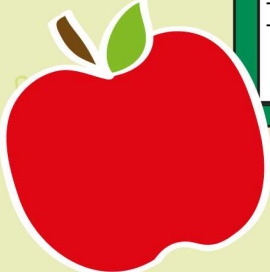
Menu

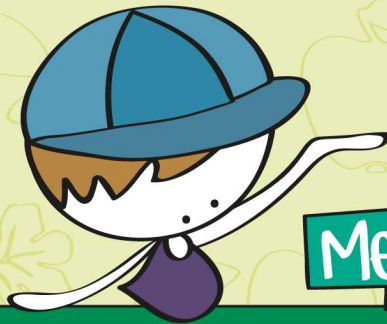
MAIATZA

ARRAINARIK EZ, DILISTARIK EZ, GARBANTZURIK EZ, ILARRARIK EZ

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	3 Kcal:738-Prot:47-Lip:25-HC:85 - Patatak barazkiekin - Txahal-gisatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
6 Kcal:643-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	7 Kcal:746-Prot:36-Lip:17-HC:118 - Arroza tomatearekin - Txahal-xerra plantxan piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	8 Kcal:794-Prot:55-Lip:22-HC:100 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Indoiolar gisatua patata frijituarekin - Jogurta - Ogia integrala	9 Kcal:817-Prot:34-Lip:35-HC:98 - Bolognesa espagetiak - Arrautza frijituak entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:671-Prot:58-Lip:29-HC:48 - Entsalada mistoa (d) - Oilasko-izterra limoiarekin - Sasoiko fruta - Ogia
13 Kcal:766-Prot:45-Lip:16-HC:116 - Barazki-paella - Indoiolar bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	14 Kcal:646-Prot:24-Lip:30-HC:76 - Barazki-krema ogi integral txigortuekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	15 Kcal:848-Prot:69-Lip:24-HC:95 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra piper gorriekin - Jogurta - Ogia integrala	16 Kcal:612-Prot:34-Lip:23-HC:75 - Leka azenarioarekin - Txahal-xerra plantxan jardinera erara - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:752-Prot:30-Lip:30-HC:99 - Barraskiloak tomatearekin - Tortila frantsesa txanpinoi eta entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
20 Kcal:739-Prot:27-Lip:29-HC:99 - Patatak errioxar erara - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	21 Kcal:640-Prot:44-Lip:20-HC:74 - Kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Txahal-gisatua txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia	22 Kcal:642-Prot:44-Lip:13-HC:89 - Porrusalda - Indoiolar gisatua piper gorriekin - Jogurta - Ogia integrala	23 Kcal:573-Prot:38-Lip:21-HC:62 - Barazki salteatuak - Txahal-xerra plantxan entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:765-Prot:39-Lip:20-HC:114 - Makarroiak tomatearekin - Oilasko-bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
27 Kcal:936-Prot:39-Lip:37-HC:119 - Arroza tomatearekin - Txerri-txuleta labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	28 Kcal:895-Prot:42-Lip:37-HC:107 - Barraskiloak italiar erara - Tortila frantsesa txanpinoi eta entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	29 Kcal:697-Prot:31-Lip:28-HC:86 - Barazki-krema ogi txigortuekin - Solomo freskoa entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	30 Kcal:768-Prot:35-Lip:30-HC:96 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	31 Kcal:616-Prot:29-Lip:27-HC:67 - Entsalada mistoa (d) - Oilasko fajita - Sasoiko fruta - Ogia

Osasun-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





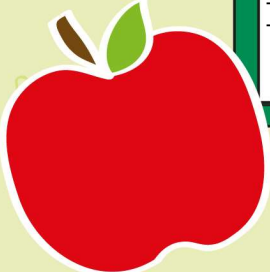
Menu

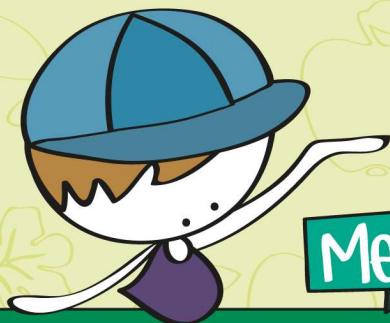
MAIATZA



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	3 Kcal:738-Prot:47-Lip:25-HC:85 - Patatak barazkiekin - Txahal-gisatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
6 Kcal:643-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	7 Kcal:746-Prot:36-Lip:17-HC:118 - Arroza tomatearekin - Txahal-xerra plantxan piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	8 Kcal:794-Prot:55-Lip:22-HC:100 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Indoiolar gisatua patata frijituarekin - Jogurta - Ogia integrala	9 Kcal:817-Prot:34-Lip:35-HC:98 - Bolognesa espagetiak - Arrautza frijituak entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:671-Prot:58-Lip:29-HC:48 - Entsalada mistoa (d) - Oilasko-izterra limoiarekin - Sasoiko fruta - Ogia
13 Kcal:766-Prot:45-Lip:16-HC:116 - Barazki-paella - Indoiolar bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	14 Kcal:646-Prot:24-Lip:30-HC:76 - Barazki-krema ogi integral txigortuekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	15 Kcal:848-Prot:69-Lip:24-HC:95 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra piper gorriekin - Jogurta - Ogia integrala	16 Kcal:776-Prot:25-Lip:44-HC:79 - Leka azenarioarekin - Albondigak jardineran - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:752-Prot:30-Lip:30-HC:99 - Barraskiloak tomatearekin - Tortila frantsesa txanpinoi eta entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
20 Kcal:706-Prot:35-Lip:20-HC:100 - Dilistak bertako barazkiekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	21 Kcal:640-Prot:44-Lip:20-HC:74 - Kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Txahal-gisatua txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia	22 Kcal:642-Prot:44-Lip:13-HC:89 - Porrusalda - Indoiolar gisatua piper gorriekin - Jogurta - Ogia integrala	23 Kcal:878-Prot:38-Lip:40-HC:97 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Hanburgesa ketchup-arekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:765-Prot:39-Lip:20-HC:114 - Makarroiak tomatearekin - Oilasko-bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
27 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Sasoiko fruta - Ogia	28 Kcal:895-Prot:42-Lip:37-HC:107 - Barraskiloak italiar erara - Tortila frantsesa txanpinoi eta entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	29 Kcal:697-Prot:31-Lip:28-HC:86 - Barazki-krema ogi txigortuekin - Solomo freskoa entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	30 Kcal:768-Prot:35-Lip:30-HC:96 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	31 Kcal:616-Prot:29-Lip:27-HC:67 - Entsalada mistoa (d) - Oilasko fajita - Sasoiko fruta - Ogia

🍷🍔-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





Menu

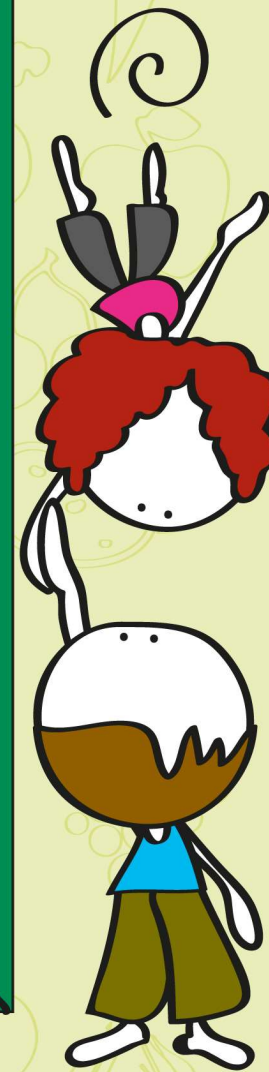
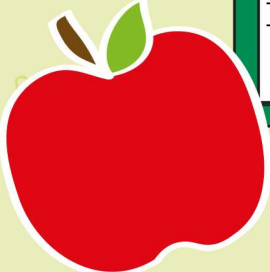
MAIATZA

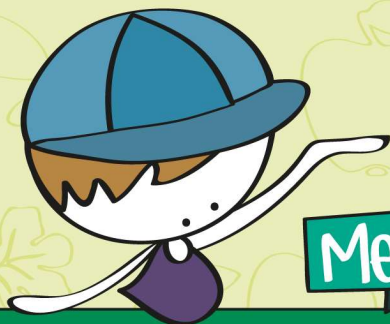
ARRAINARIK EZ, ITSASKIRIK EZ, KIWIRIK EZ, LEKARIK EZ

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	3 Kcal:738-Prot:47-Lip:25-HC:85 - Patatak barazkiekin - Txahal-gisatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
6 Kcal:643-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	7 Kcal:746-Prot:36-Lip:17-HC:118 - Arroza tomatearekin - Txahal-xerra plantxan piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	8 Kcal:684-Prot:43-Lip:21-HC:85 - Porrusalda - Indioilar gisatua patata frijituarekin - Jogurta - Ogia integrala	9 Kcal:663-Prot:29-Lip:29-HC:76 - Azalorea patatekin - Arrautza frijituak entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:671-Prot:58-Lip:29-HC:48 - Entsalada mistoa (d) - Oilasko-izterra limoiarekin - Sasoiko fruta - Ogia
13 Kcal:766-Prot:45-Lip:16-HC:116 - Barazki-paella - Indioilar bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	14 Kcal:646-Prot:24-Lip:30-HC:76 - Barazki-krema ogi integral txigortuekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	15 Kcal:771-Prot:60-Lip:25-HC:81 - Patatak barazkiekin - Oilasko-izterra piper gorriekin - Jogurta - Ogia integrala	16 Kcal:534-Prot:34-Lip:21-HC:56 - Azalorea azenarioarekin - Txahal-xerra plantxan jardinera erara - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:789-Prot:27-Lip:29-HC:114 - Arroza tomatearekin - Tortila frantsesa txanpinoi eta entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
20 Kcal:706-Prot:35-Lip:20-HC:100 - Dilistak bertako barazkiekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	21 Kcal:640-Prot:44-Lip:20-HC:74 - Kalabaza-patekin - Txahal-gisatua txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia	22 Kcal:642-Prot:44-Lip:13-HC:89 - Porrusalda - Indioilar gisatua piper gorriekin - Jogurta - Ogia integrala	23 Kcal:573-Prot:38-Lip:21-HC:62 - Barazki salteatuak - Txahal-xerra plantxan entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:778-Prot:35-Lip:19-HC:124 - Barazki-paella - Oilasko-bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
27 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Sasoiko fruta - Ogia	28 Kcal:649-Prot:28-Lip:29-HC:76 - Azalorea patatekin - Tortila frantsesa txanpinoi eta entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	29 Kcal:697-Prot:31-Lip:28-HC:86 - Barazki-krema ogi txigortuekin - Solomo freskoa entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	30 Kcal:692-Prot:26-Lip:32-HC:81 - Patatak barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	31 Kcal:616-Prot:29-Lip:27-HC:67 - Entsalada mistoa (d) - Oilasko fajita - Sasoiko fruta - Ogia

100 g-ko bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





Menu

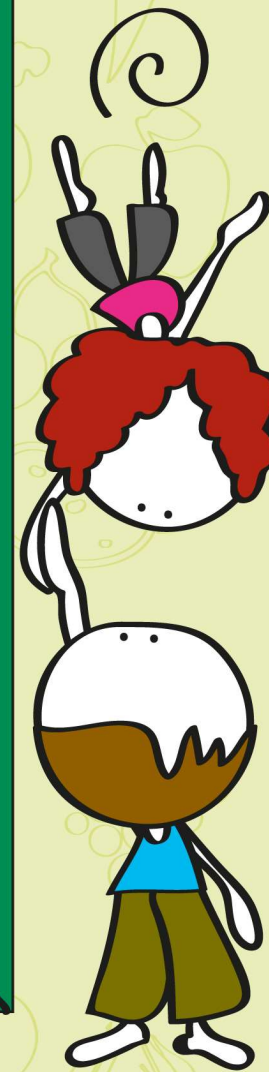
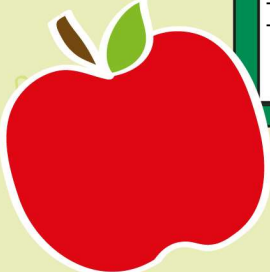
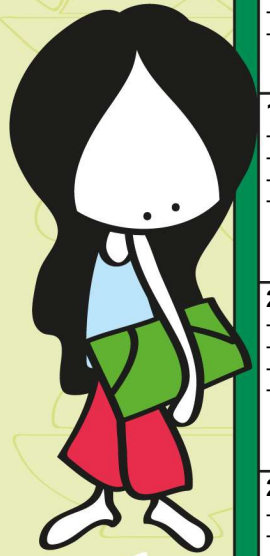
MAIATZA

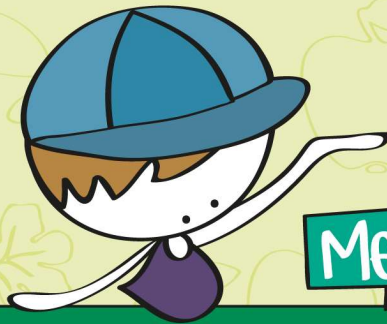
ARROZA-KOLOREKO FRUTA,
FRUITU LEHORRIK EZ,
SOLOMO ONTZUTUA

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

1.500-2.000-3.000 kalori-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





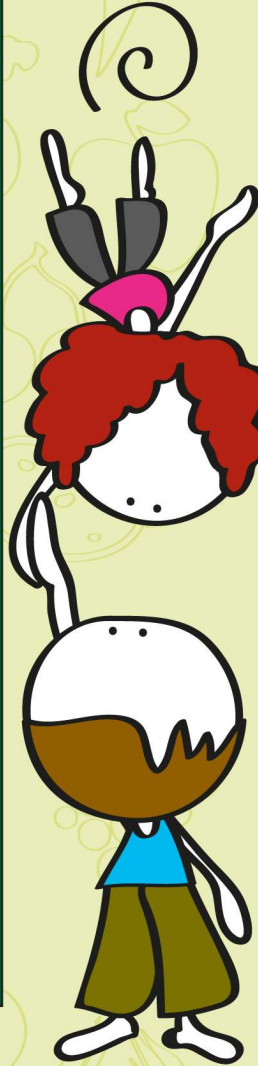
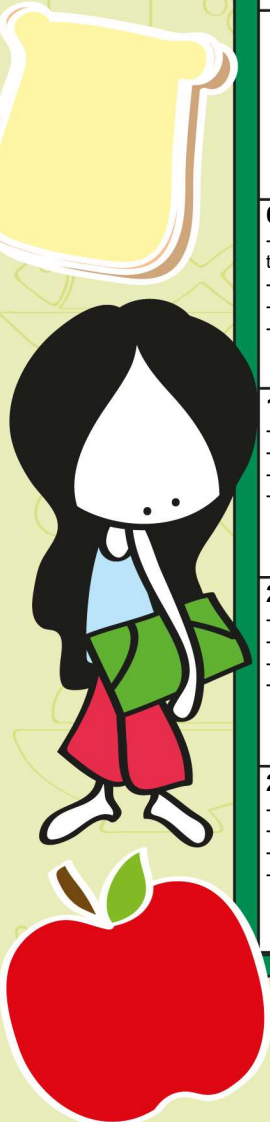
Menu

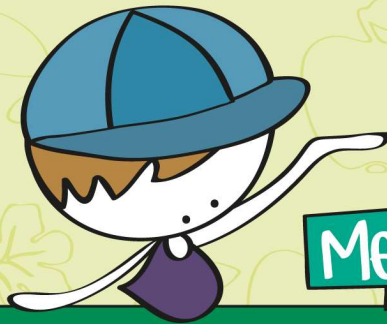
MAIATZA

BABARRUNIK EZ

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	3 Kcal:782-Prot:42-Lip:32-HC:86 - Patatak saltsa berdean - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
6 Kcal:643-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	7 Kcal:696-Prot:35-Lip:12-HC:118 - Arroza tomatearekin - Bakailaoa piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	8 Kcal:684-Prot:43-Lip:21-HC:85 - Porrusalda - Bakailaoa gisatua patata frijituarekin - Jogurta - Ogia integrala	9 Kcal:707-Prot:41-Lip:19-HC:99 - Bolognesa espagetiak - Legatza labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:671-Prot:58-Lip:29-HC:48 - Entsalada mistoa - Oilasko-izterra limoiarekin - Sasoiko fruta - Ogia
13 Kcal:766-Prot:45-Lip:16-HC:116 - Barazki-paella - Indioilar bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	14 Kcal:646-Prot:24-Lip:30-HC:76 - Barazki-krema ogi integral txigortuekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	15 Kcal:690-Prot:46-Lip:20-HC:86 - Patatak barazkiekin - Bakailaoa errioxako erara - Jogurta - Ogia integrala	16 Kcal:776-Prot:25-Lip:44-HC:79 - Leka azenarioarekin - Albondigak jardineran - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:814-Prot:39-Lip:27-HC:110 - Barraskiloak tomatearekin - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
20 Kcal:706-Prot:35-Lip:20-HC:100 - Dilistak bertako barazkiekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	21 Kcal:596-Prot:31-Lip:15-HC:91 - Kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Legatza meniere erara - Sasoiko fruta - Ogia	22 Kcal:642-Prot:44-Lip:13-HC:89 - Porrusalda - Indioilar gisatua piper gorriekin - Jogurta - Ogia integrala	23 Kcal:878-Prot:38-Lip:40-HC:97 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Hanburgesa ketchup-arekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:656-Prot:38-Lip:15-HC:99 - Makarroi integralak tomatekin - Bakailaoa labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
27 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Sasoiko fruta - Ogia	28 Kcal:956-Prot:51-Lip:34-HC:119 - Barraskiloak italiar erara - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	29 Kcal:697-Prot:31-Lip:28-HC:86 - Barazki-krema ogi txigortuekin - Solomo freskoa entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	30 Kcal:692-Prot:26-Lip:32-HC:81 - Patatak barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	31 Kcal:616-Prot:29-Lip:27-HC:67 - Entsalada mistoa - Oilasko fajita - Sasoiko fruta - Ogia

100 gr-eko bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





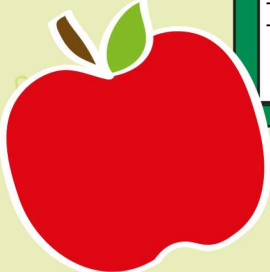
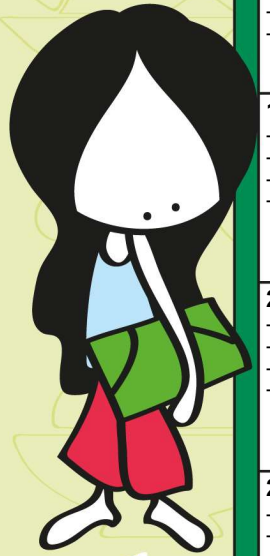
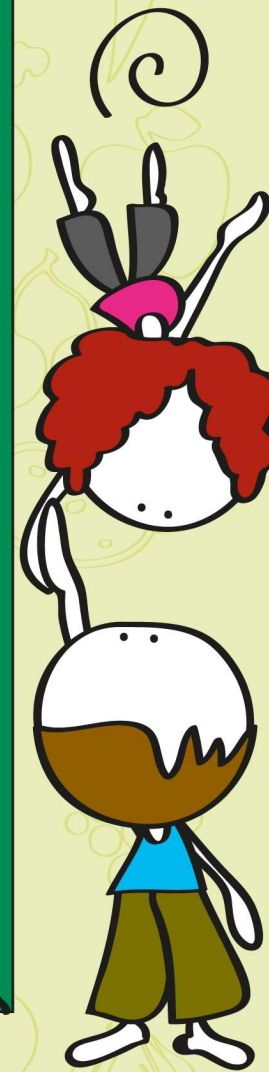
Menu

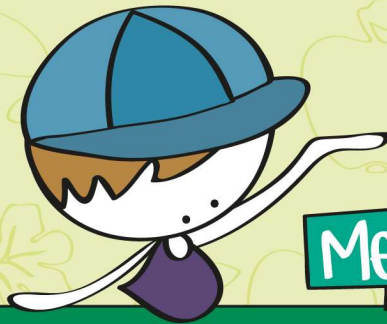
MAIATZA

**BEHI ESNEA ETA ESNEKIAK
(LAKTOSA BARNE), SOJA ETA
SOJADUN PRODUKTUAK**

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	3 Kcal:782-Prot:42-Lip:32-HC:86 - Patatak saltsa berdean - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
6 Kcal:643-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	7 Kcal:696-Prot:35-Lip:12-HC:118 - Arroza tomatearekin - Bakailaoa piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	8 Kcal:767-Prot:53-Lip:20-HC:99 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Indioilar gisatua patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia integrala	9 Kcal:553-Prot:36-Lip:14-HC:76 - Azalorea patatekin - Legatza labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:671-Prot:58-Lip:29-HC:48 - Entsalada mistoa - Oilasko-izterra limoiarekin - Sasoiko fruta - Ogia
13 Kcal:766-Prot:45-Lip:16-HC:116 - Barazki-paella - Indioilar bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	14 Kcal:646-Prot:24-Lip:30-HC:76 - Barazki-krema ogi integral txigortuekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	15 Kcal:739-Prot:53-Lip:16-HC:100 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Bakailaoa errioxako erara - Sasoiko fruta - Ogia integrala	16 Kcal:612-Prot:34-Lip:23-HC:75 - Leka azenarioarekin - Txahal-xerra plantxan jardinera erara - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:850-Prot:36-Lip:26-HC:126 - Arroza tomatearekin - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
20 Kcal:706-Prot:35-Lip:20-HC:100 - Dilistak bertako barazkiekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	21 Kcal:596-Prot:31-Lip:15-HC:91 - Kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Legatza meniere erara - Sasoiko fruta - Ogia	22 Kcal:615-Prot:42-Lip:12-HC:89 - Porrusalda - Indioilar gisatua piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia integrala	23 Kcal:789-Prot:48-Lip:27-HC:94 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Txahal-xerra plantxan entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:669-Prot:34-Lip:14-HC:109 - Barazki-paella - Bakailaoa labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
27 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Sasoiko fruta - Ogia	28 Kcal:710-Prot:37-Lip:26-HC:87 - Azalorea patatekin - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	29 Kcal:670-Prot:29-Lip:26-HC:85 - Barazki-krema ogi txigortuekin - Solomo freskoa entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia integrala	30 Kcal:768-Prot:35-Lip:30-HC:96 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	31 Kcal:555-Prot:40-Lip:27-HC:39 - Entsalada mistoa - Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia

1kg-ko bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





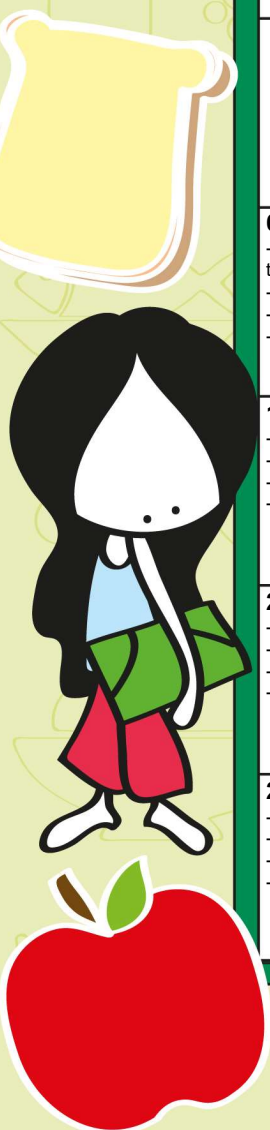
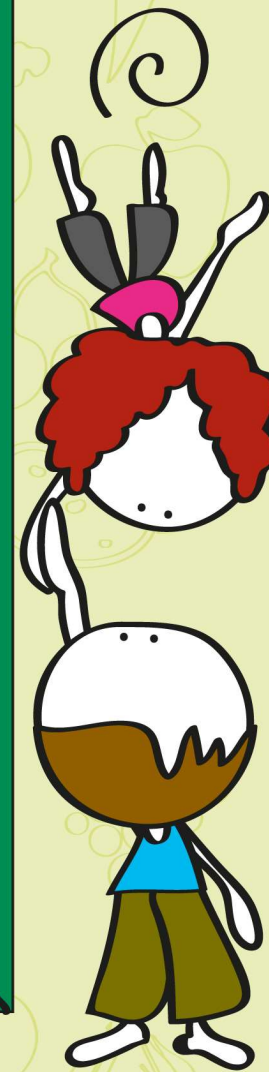
Menu

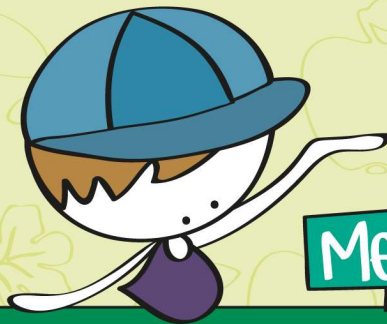
MAIATZA

ESNE BRIKARIK EZ

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

100 gr-ko bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





Menu

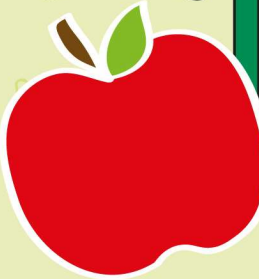
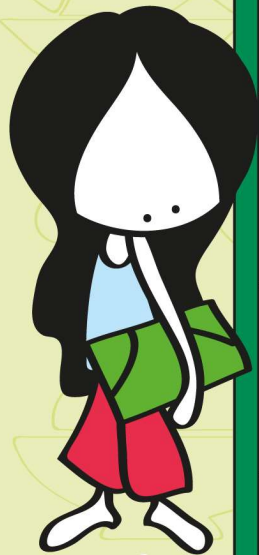
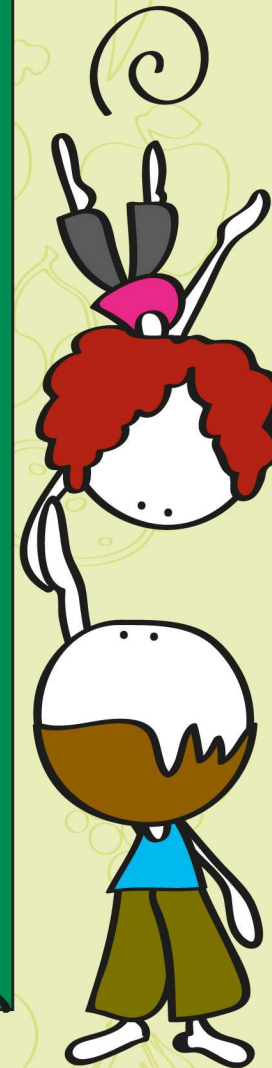
MAIATZA

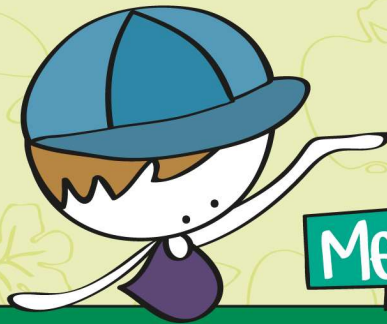
FRUITU LEHORRIK EZ, FRUTA AZALIK EZ, MELOKOTOIRIK EZ, MELOKOTOI DERIBATURIK EZ, OILASKORIK EZ, PLATANORIK EZ, SAGARRARIK EZ

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

100 gr-ko bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





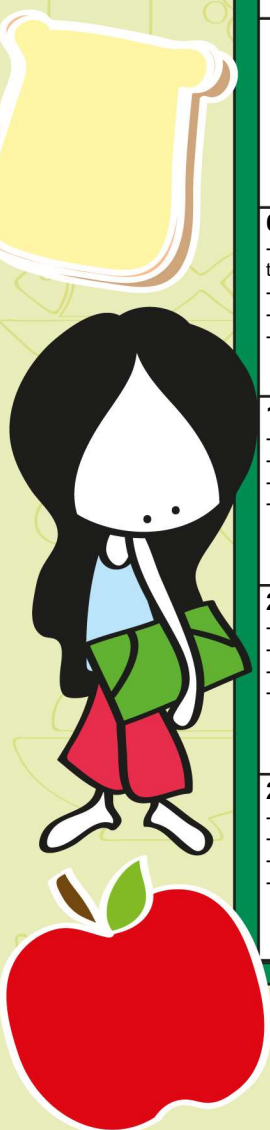
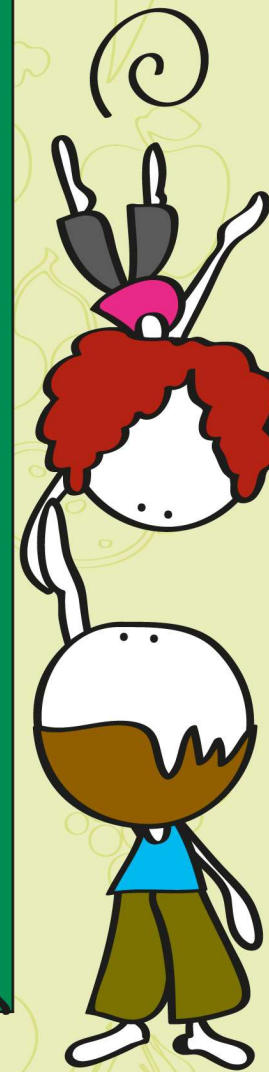
Menu

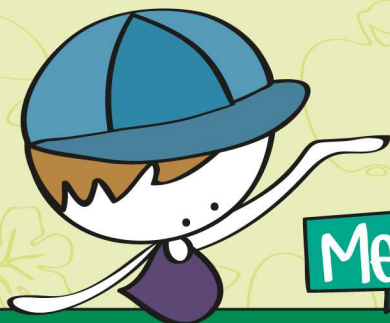
MAIATZA

FRUITU LEHORRIK EZ,
KAKAHUETERIK EZ

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

100 gr-ko bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





Menu

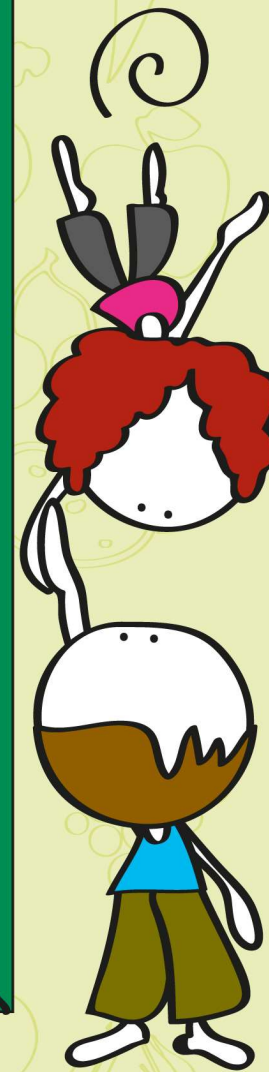
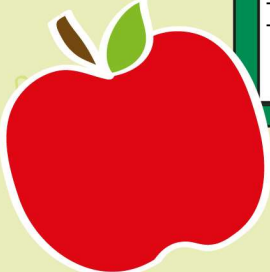
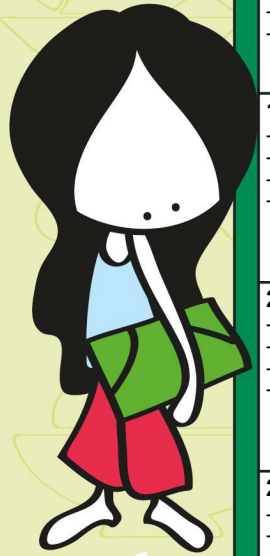
MAIATZA

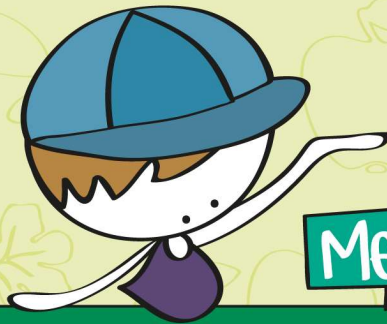
FRUITU LEHORRIK EZ,
MAIONESARIK EZ

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

100 gr-eko bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





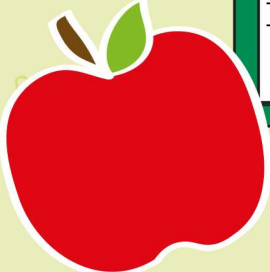
Menu

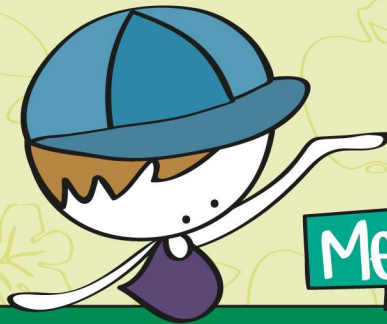
MAIATZA

INDABA GORRIRIK EZ

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	3 Kcal:782-Prot:42-Lip:32-HC:86 - Patatak saltsa berdean - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
6 Kcal:643-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	7 Kcal:696-Prot:35-Lip:12-HC:118 - Arroza tomatearekin - Bakailaoa piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	8 Kcal:794-Prot:55-Lip:22-HC:100 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Indioilar gisatua patata frijituarekin - Jogurta - Ogia integrala	9 Kcal:707-Prot:41-Lip:19-HC:99 - Bolognesa espagetiak - Legatza labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:671-Prot:58-Lip:29-HC:48 - Entsalada mistoa - Oilasko-izterra limoiarekin - Sasoiko fruta - Ogia
13 Kcal:766-Prot:45-Lip:16-HC:116 - Barazki-paella - Indioilar bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	14 Kcal:646-Prot:24-Lip:30-HC:76 - Barazki-krema ogi integral txigortuekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	15 Kcal:690-Prot:46-Lip:20-HC:86 - Patatak barazkiekin - Bakailaoa errioxako erara - Jogurta - Ogia integrala	16 Kcal:776-Prot:25-Lip:44-HC:79 - Leka azenarioarekin - Albondigak jardineran - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:814-Prot:39-Lip:27-HC:110 - Barraskiloak tomatearekin - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
20 Kcal:706-Prot:35-Lip:20-HC:100 - Dilistak bertako barazkiekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	21 Kcal:596-Prot:31-Lip:15-HC:91 - Kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Legatza meniere erara - Sasoiko fruta - Ogia	22 Kcal:642-Prot:44-Lip:13-HC:89 - Porrusalda - Indioilar gisatua piper gorriekin - Jogurta - Ogia integrala	23 Kcal:878-Prot:38-Lip:40-HC:97 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Hanburgesa ketchup-arekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:656-Prot:38-Lip:15-HC:99 - Makarroi integralak tomatekin - Bakailaoa labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
27 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Sasoiko fruta - Ogia	28 Kcal:956-Prot:51-Lip:34-HC:119 - Barraskiloak italiar erara - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	29 Kcal:697-Prot:31-Lip:28-HC:86 - Barazki-krema ogi txigortuekin - Solomo freskoa entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	30 Kcal:768-Prot:35-Lip:30-HC:96 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	31 Kcal:616-Prot:29-Lip:27-HC:67 - Entsalada mistoa - Oilasko fajita - Sasoiko fruta - Ogia

1000-gramo-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





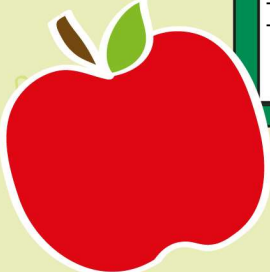
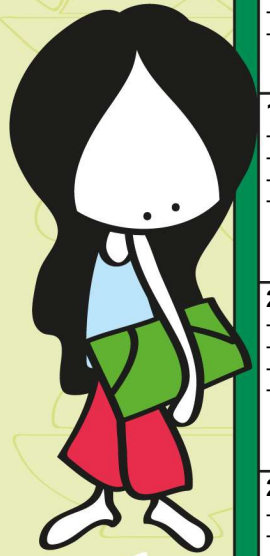
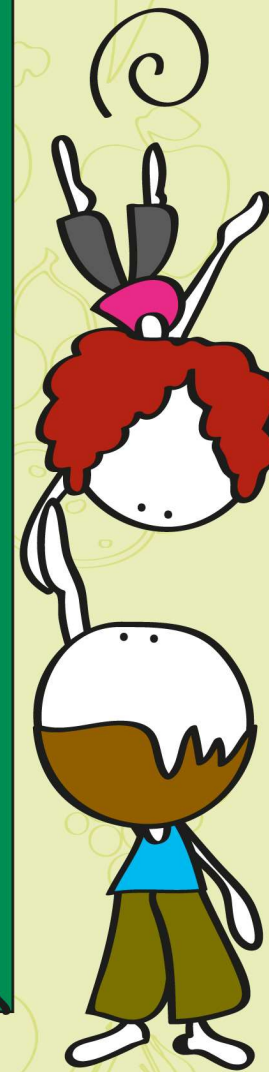
Menu

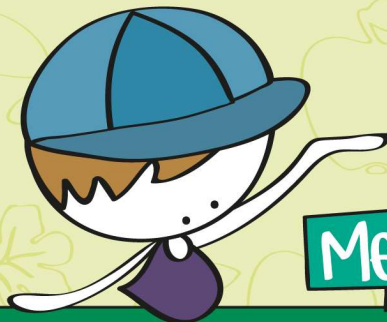
MAIATZA

KIWIRIK EZ, PLATANORIK EZ

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

100 gr-eko bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





Menu

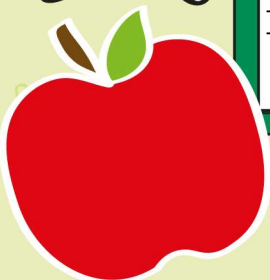
MAIATZA

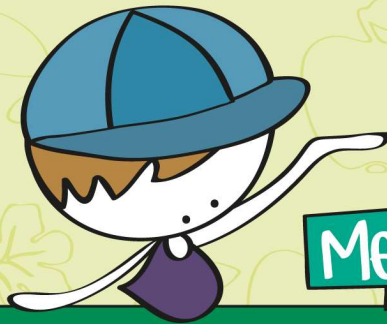
LEKARIK EZ, MELOKOTOIRIK EZ, MELOKOTOI DERIBATURIK EZ

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 frijituekin - Sasoiko fruta - Ogia	3 Kcal:782-Prot:42-Lip:32-HC:86 - Patatak saltsa berdean - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
6 Kcal:643-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	7 Kcal:696-Prot:35-Lip:12-HC:118 - Arroza tomatearekin - Bakailaoa piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	8 Kcal:684-Prot:43-Lip:21-HC:85 - Porrusalda - Indiolar gisatua patata frijituekin - Jogurta - Ogia integrala	9 Kcal:553-Prot:36-Lip:14-HC:76 - Azalorea patatekin - Legatza labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:671-Prot:58-Lip:29-HC:48 - Entsalada mistoa - Oilasko-izterra limoiarekin - Sasoiko fruta - Ogia
13 Kcal:766-Prot:45-Lip:16-HC:116 - Barazki-paella - Indiolar bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	14 Kcal:646-Prot:24-Lip:30-HC:76 - Barazki-krema ogi integral txigortuekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Sasoiko fruta - Ogia	15 Kcal:690-Prot:46-Lip:20-HC:86 - Patatak barazkiekin - Bakailaoa errioxako erara - Jogurta - Ogia integrala	16 Kcal:534-Prot:34-Lip:21-HC:56 - Azalorea azenarioarekin - Txahal-xerra plantxan jardinera erara - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:850-Prot:36-Lip:26-HC:126 - Arroza tomatearekin - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
20 Kcal:739-Prot:27-Lip:29-HC:99 - Patatak errioxar erara - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	21 Kcal:596-Prot:31-Lip:15-HC:91 - Kalabaza patatekin - Legatza meniere erara - Sasoiko fruta - Ogia	22 Kcal:642-Prot:44-Lip:13-HC:89 - Porrusalda - Indiolar gisatua piper gorriekin - Jogurta - Ogia integrala	23 Kcal:573-Prot:38-Lip:21-HC:62 - Barazki salteatuak - Txahal-xerra plantxan entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:669-Prot:34-Lip:14-HC:109 - Barazki-paella - Bakailaoa labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
27 Kcal:936-Prot:39-Lip:37-HC:119 - Arroza tomatearekin - Txerri-txuleta labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	28 Kcal:710-Prot:37-Lip:26-HC:87 - Azalorea patatekin - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	29 Kcal:697-Prot:31-Lip:28-HC:86 - Barazki-krema ogi txigortuekin - Solomo freskoa entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	30 Kcal:692-Prot:26-Lip:32-HC:81 - Patatak barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Sasoiko fruta - Ogia	31 Kcal:616-Prot:29-Lip:27-HC:67 - Entsalada mistoa - Oilasko fajita - Sasoiko fruta - Ogia

Lehi-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





Menu

MAIATZA

UNAIREN DIETA

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		1 JAIA	2 Kcal:795-Prot:25-Lip:27-HC:120 - Arroza tomatearekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Sasoiko fruta - Ogia	3 Kcal:791-Prot:40-Lip:34-HC:87 - Patatak errioxar erara - Legatza arrautzaztatua maionesarekin - Sasoiko fruta - Ogia
6 Kcal:621-Prot:21-Lip:24-HC:87 - Fideo zopa - Patata tortila - Sasoiko fruta - Ogia	7 Kcal:838-Prot:35-Lip:27-HC:121 - Arroza tomatearekin - Legatza arrautzaztatua maionesarekin - Sasoiko fruta - Ogia	8 Kcal:836-Prot:52-Lip:33-HC:88 - Dilistak - Oilasko-bularkia - Sasoiko fruta - Ogia integrala	9 Kcal:802-Prot:38-Lip:28-HC:105 - Espagetiak tomatearekin - Legatza arrautzaztatua maionesarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:812-Prot:44-Lip:37-HC:80 - Patatak errioxar erara - Oilasko-bularkia - Sasoiko fruta - Ogia
13 Kcal:649-Prot:27-Lip:10-HC:115 - Arroza tomatearekin - Indioilar bularkia - Sasoiko fruta - Ogia	14 Kcal:606-Prot:22-Lip:27-HC:73 - Fideo zopa - Arrautza frijituak patata frijituekin - Sasoiko fruta - Ogia	15 Kcal:707-Prot:39-Lip:25-HC:88 - Dilistak - Tortila frantsesa - Sasoiko fruta - Ogia integrala	16 Kcal:481-Prot:18-Lip:12-HC:79 - Patatak errioxar erara - Behi-hanburgesa 100% - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:802-Prot:38-Lip:28-HC:105 - Barraskiloak tomatearekin - Legatza arrautzaztatua maionesarekin - Sasoiko fruta - Ogia
20 Kcal:730-Prot:37-Lip:22-HC:100 - Dilistak bertako barazkiekin - Patata tortila - Sasoiko fruta - Ogia	21 Kcal:894-Prot:46-Lip:31-HC:114 - Kirikilak tomatearekin - Legatza arrautzaztatua maionesarekin - Sasoiko fruta - Ogia	22 Kcal:812-Prot:44-Lip:37-HC:80 - Patatak errioxar erara - Oilasko-bularkia - Sasoiko fruta - Ogia integrala	23 Kcal:339-Prot:10-Lip:5-HC:67 - Fideo zopa - Behi-hanburgesa 100% - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:802-Prot:38-Lip:28-HC:105 - Makarroiak tomatearekin - Legatza arrautzaztatua maionesarekin - Sasoiko fruta - Ogia
27 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Sasoiko fruta - Ogia	28 Kcal:802-Prot:38-Lip:28-HC:105 - Barraskiloak tomatearekin - Legatza arrautzaztatua maionesarekin - Sasoiko fruta - Ogia	29 Kcal:797-Prot:44-Lip:17-HC:123 - Arroza tomatearekin - Txahal-gisatua - Sasoiko fruta - Ogia integrala	30 Kcal:606-Prot:22-Lip:27-HC:73 - Fideo zopa - Arrautza frijituak patata frijituekin - Sasoiko fruta - Ogia	31 Kcal:812-Prot:44-Lip:37-HC:80 - Patatak errioxar erara - Oilasko-bularkia - Sasoiko fruta - Ogia

 **Atari-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.**

