



Menu



# MAIATZA

## HAUR HEZKUNTZA



Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		<b>1</b> JAIA	<b>2</b> Kcal:652-Prot:23-Lip:30-HC:79 - Azenario purea ogi integral txigortuarekin - Arrautza frijituak patata frijituakin - Sasoiko fruta - Ogia *- Arroza - hegazti - esnekia	<b>3</b> Kcal:782-Prot:42-Lip:32-HC:86 - Patatak saltsa berdean - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia *- Krema - haragi - esnekia
<b>6</b> Kcal:643-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia *- Entsalada - arraina - jogurta	<b>7</b> Kcal:696-Prot:35-Lip:12-HC:118 - Arroza tomatearekin - Bakailaoa piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia *- Barazki - arraultz - jogurta	<b>8</b> Kcal:794-Prot:55-Lip:22-HC:100 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Indioilar gisatua patata frijituakin - Jogurta - Ogia integrala *- Arroza - hegazti - fruta	<b>9</b> Kcal:707-Prot:41-Lip:19-HC:99 - Bolognesa espagetiak - Legatza labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia *- Entsalada - arraultz - esnekia	<b>10</b> Kcal:646-Prot:55-Lip:19-HC:67 - Bertako barazki-krema - Oilasko gisatua barazkiekin - Sasoiko fruta - Ogia *- Barazki - hegazti - jogurta
<b>13</b> Kcal:766-Prot:45-Lip:16-HC:116 - Barazki-paella - Indioilar bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia *- Entsalada - haragi - jogurta	<b>14</b> Kcal:646-Prot:24-Lip:30-HC:76 - Barazki-krema ogi integral txigortuekin - Arrautza frijituak patata frijituakin - Sasoiko fruta - Ogia *- Arroza - arraina - jogurta	<b>15</b> Kcal:767-Prot:55-Lip:18-HC:101 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Bakailaoa errioxako erara - Jogurta - Ogia integrala *- Barazki - arraina - fruta	<b>16</b> Kcal:776-Prot:25-Lip:44-HC:79 - Leka azenarioarekin - Albondigak jardineran - Sasoiko fruta - Ogia *- Krema - arraultz - jogurta	<b>17</b> Kcal:814-Prot:39-Lip:27-HC:110 - Barraskiloak tomatearekin - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia *- Zopa - hegazti - jogurta
<b>20</b> Kcal:706-Prot:35-Lip:20-HC:100 - Dilistak bertako barazkiekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia *- Arroza - arraina - esnekia	<b>21</b> Kcal:596-Prot:31-Lip:15-HC:91 - Kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Legatza meniere erara - Sasoiko fruta - Ogia *- Barazki - arraultz - jogurta	<b>22</b> Kcal:642-Prot:44-Lip:13-HC:89 - Porrusalda - Indioilar gisatua piper gorriekin - Jogurta - Ogia integrala *- Krema - arraina - esnekia	<b>23</b> Kcal:878-Prot:38-Lip:40-HC:97 - Txintxirioak bertako barazkiekin - Hanburgesa ketchup-arekin - Sasoiko fruta - Ogia *- Barazki - arraultz - esnekia	<b>24</b> Kcal:656-Prot:38-Lip:15-HC:99 - Makarroi integralak tomatekin - Bakailaoa labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia *- Krema - haragi - fruta
<b>27</b> Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Sasoiko fruta - Ogia *- Barazki - haragi - jogurta	<b>28</b> Kcal:956-Prot:51-Lip:34-HC:119 - Barraskiloak italiar erara - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia *- Krema - arraultz - esnekia	<b>29</b> Kcal:697-Prot:31-Lip:28-HC:86 - Barazki-krema ogi txigortuekin - Solomo freskoa entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala *- Barazki - arraina - fruta	<b>30</b> Kcal:768-Prot:35-Lip:30-HC:96 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituakin - Sasoiko fruta - Ogia *- Arroza - haragi - jogurta	<b>31</b> Kcal:633-Prot:25-Lip:18-HC:96 - Porrusalda krema - Oilasko fajita - Sasoiko fruta - Ogia *- Zopa - arraina - esnekia

Haragi-bolak , hanburgesak eta txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz

