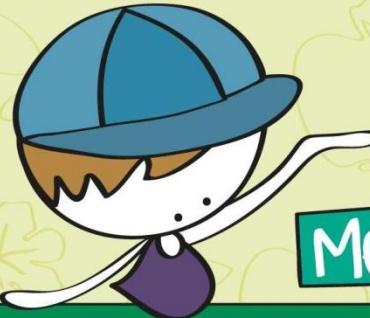


GASCA



GASTRONOMÍA CANTÁBRICA



APIRILA

DBH-BATXILERGOA

BEGONAZPI
IKÄSTOLA

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA	4 JAIA	5 JAIA
8 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Sasoiko fruta - Ogia *- Entsalada - arraina - jogurta	9 Kcal:620-Prot:20-Lip:24-HC:88 - Bertako kalabaza-krema - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia *- Barazki - hegazti - jogurta	10 Kcal:879-Prot:53-Lip:26-HC:116 - Barraskiloak tomate eta gaztarekin - Bakailaoa arrautzatzatua entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala *- Barazki - arraultz - fruta	11 Kcal:810-Prot:67-Lip:23-HC:89 - Txintxiroak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra txampinioiekin - Sasoiko fruta - Ogia *- Entsalada - arraina - esneka	12 Kcal:739-Prot:39-Lip:27-HC:92 - Patatak errioxar erara - Legatza saltsa berdean - Sasoiko fruta - Ogia *- Barazki - arraultz - jogurta
15 Kcal:646-Prot:24-Lip:30-HC:76 - Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin - Arrautza frijituak patata frijituuekin - Sasoiko fruta - Ogia *- Entsalada - arraina - jogurta	16 Kcal:748-Prot:38-Lip:22-HC:107 - Bolognesa espagetiak - Legatza labean piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia *- Barazki - haragi - jogurta	17 Kcal:688-Prot:39-Lip:24-HC:80 - Lekak patatekin - Oilasko-bularkia entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala *- Arroza - arraina - fruta	18 Kcal:859-Prot:38-Lip:37-HC:99 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Hanburgesa ketchup-arekin - Sasoiko fruta - Ogia *- Krema - arraultz - jogurta	19 Kcal:740-Prot:33-Lip:21-HC:111 - Haragi-paella - Bakailaoa entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia *- Zopa - hegazti - jogurta
22 Kcal:635-Prot:21-Lip:24-HC:89 - Bertako barazki krema ogi txigortuarekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia *- Arroza - arraina - esneka	23 Kcal:812-Prot:45-Lip:29-HC:97 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Legatza arrautzatzatua maionesarekin - Sasoiko fruta - Ogia *- Barazki - arraultz - jogurta	24 Kcal:643-Prot:31-Lip:29-HC:67 - Entsalada mistoa - Oilasko fajita - Jogurta - Ogia integrala *- Krema - arraina - esneka	25 Kcal:707-Prot:42-Lip:17-HC:103 - Makarroi integralak italiar erara - Bakailaoa piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia *- Barazki - arraultz - esneka	26 Kcal:741-Prot:57-Lip:21-HC:85 - Marmitakoa - Indiolar bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia *- Krema - haragi - fruta
29 Kcal:729-Prot:46-Lip:15-HC:109 - Fideua barazkiekin - Bakailaoa errioxako erara - Sasoiko fruta - Ogia *- Entsalada - arraultz - jogurta	30 Kcal:891-Prot:41-Lip:39-HC:97 - Dilistak bertako barazkiekin - Albondigak jardineran - Sasoiko fruta - Ogia *- Arroza - arraina - esneka			

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