



Menu



APIRILA

ARRAINARIK EZ

BEGONAZPI IKASTOLA

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	9 Kcal:620-Prot:20-Lip:24-HC:88 - Bertako kalabaza-krema - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:903-Prot:52-Lip:26-HC:123 - Barraskiloak tomate eta gaztarekin - Txahal biribilkia entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	11 Kcal:810-Prot:67-Lip:23-HC:89 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra txanpinoekin - Sasoiko fruta - Ogia	12 Kcal:885-Prot:45-Lip:40-HC:92 - Patatak errioxar erara - Txerri-txuleta labean piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia
15 Kcal:646-Prot:24-Lip:30-HC:76 - Bertako barazki krema ogi integral txigortuarekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	16 Kcal:792-Prot:46-Lip:21-HC:111 - Bolognesa espagetiak - Solomo ontzutua piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:688-Prot:39-Lip:24-HC:80 - Lekak patatekin - Oilasko-bularkia entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	18 Kcal:859-Prot:38-Lip:37-HC:99 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Hanburgesa ketchup-arekin (d) - Sasoiko fruta - Ogia	19 Kcal:900-Prot:59-Lip:28-HC:110 - Haragi-paella - Oilasko-izterra entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
22 Kcal:635-Prot:21-Lip:24-HC:89 - Bertako barazki krema ogi txigortuarekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	23 Kcal:890-Prot:49-Lip:37-HC:96 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Txerri-txuleta patatekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:734-Prot:60-Lip:35-HC:47 - Entsalada mistoa (d) - Oilasko-izterra patatekin - Jogurta - Ogia integrala	25 Kcal:789-Prot:47-Lip:20-HC:111 - Makarroiak italiar erara - Solomo ontzutua piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	26 Kcal:742-Prot:50-Lip:23-HC:87 - Patatak errioxar erara - Indiolar bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
29 Kcal:732-Prot:41-Lip:17-HC:110 - Fideua barazkiekin - Solomo freskoa piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	30 Kcal:891-Prot:41-Lip:39-HC:97 - Dilistak bertako barazkiekin - Albondigak jardineran (d) - Sasoiko fruta - Ogia			

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





Menu

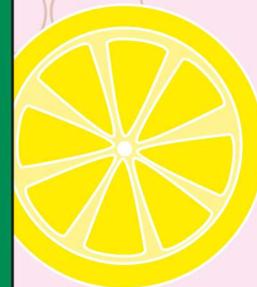
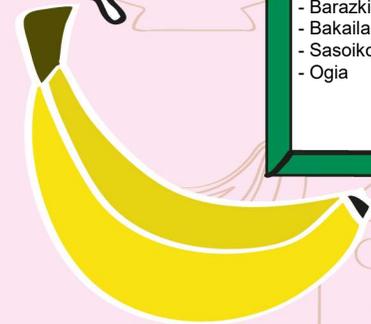
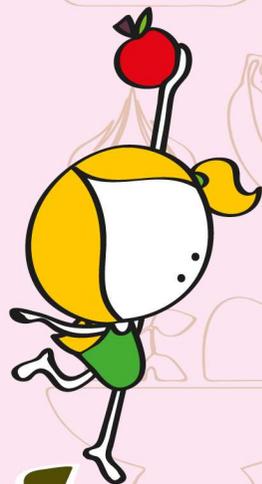
APIRILA

ARRAUTZARIK EZ, DILISTARIK EZ



BEGONAZPI IKASTOLA

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA	4 JAIA	5 JAIA
8 Kcal:832-Prot:40-Lip:21-HC:128 - Arroza tomatearekin - Solomo ontzutua patata frijituekin - Sasoiko fruta - Ogia	9 Kcal:605-Prot:40-Lip:17-HC:78 - Bertako kalabaza-krema - Indioilar gisatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:776-Prot:48-Lip:20-HC:107 - Makarroiak tomate eta gaztarekin (zd) - Bakailaoa labean entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	11 Kcal:810-Prot:67-Lip:23-HC:89 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia	12 Kcal:739-Prot:39-Lip:27-HC:92 - Patatak errioxar erara - Legatza saltsa berdean - Sasoiko fruta - Ogia
15 Kcal:700-Prot:45-Lip:25-HC:78 - Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin - Txahal-gisatua patata frijituekin - Sasoiko fruta - Ogia	16 Kcal:759-Prot:34-Lip:22-HC:108 - Bolognesa espagetiak (zd) - Legatza labean piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:688-Prot:39-Lip:24-HC:80 - Lekak patatekin - Oilasko-bularkia entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	18 Kcal:866-Prot:39-Lip:37-HC:99 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Hanburgesa txanpinoiekin (d) - Sasoiko fruta - Ogia	19 Kcal:718-Prot:37-Lip:18-HC:109 - Haragi-paella - Bakailaoa labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
22 Kcal:619-Prot:41-Lip:17-HC:80 - Bertako barazki krema ogi txigortuarekin - Indioilar gisatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	23 Kcal:768-Prot:46-Lip:22-HC:100 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Legatza labean okin patatekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:734-Prot:60-Lip:35-HC:47 - Entsalada mistoa (d) - Oilasko-izterra patatekin - Jogurta - Ogia integrala	25 Kcal:0-Prot:0-Lip:0-HC:0 - - - - Ogia	26 Kcal:741-Prot:57-Lip:21-HC:85 - Marmitakoa - Indioilar bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
29 Kcal:742-Prot:42-Lip:14-HC:119 - Barazki-paella - Bakailaoa errioxako erara - Sasoiko fruta - Ogia	30 Kcal:831-Prot:29-Lip:40-HC:92 - Azalorea patatekin - Albondigak jardineran (d) - Sasoiko fruta - Ogia			



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



Menu

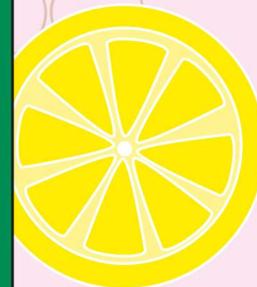
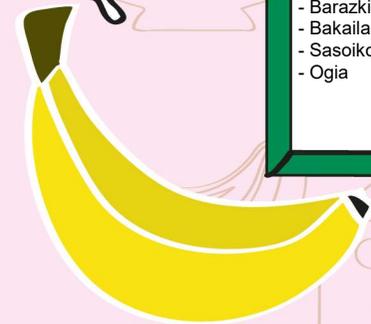
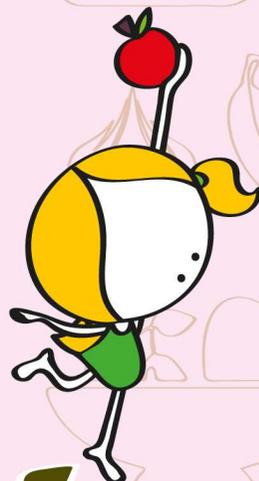
APIRILA

ARRAUTZARIK EZ, FRUITU LEHORRIK EZ

BEGONAZPI IKASTOLA

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	9 Kcal:605-Prot:40-Lip:17-HC:78 - Bertako kalabaza-krema - Indioilar gisatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:776-Prot:48-Lip:20-HC:107 - Makarroiak tomate eta gaztarekin (zd) - Bakailaoa labean entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	11 Kcal:810-Prot:67-Lip:23-HC:89 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia	12 Kcal:739-Prot:39-Lip:27-HC:92 - Patatak errioxar erara - Legatza saltsa berdean - Sasoiko fruta - Ogia
15 Kcal:700-Prot:45-Lip:25-HC:78 - Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin - Txahal-gisatua patata frijituekin - Sasoiko fruta - Ogia	16 Kcal:759-Prot:34-Lip:22-HC:108 - Bolognesa espagetiak (zd) - Legatza labean piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:688-Prot:39-Lip:24-HC:80 - Lekak patatekin - Oilasko-bularkia entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	18 Kcal:866-Prot:39-Lip:37-HC:99 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Hanburgesa txanpinoiekin (d) - Sasoiko fruta - Ogia	19 Kcal:718-Prot:37-Lip:18-HC:109 - Haragi-paella - Bakailaoa labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
22 Kcal:619-Prot:41-Lip:17-HC:80 - Bertako barazki krema ogi txigortuarekin - Indioilar gisatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	23 Kcal:768-Prot:46-Lip:22-HC:100 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Legatza labean okin patatekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:734-Prot:60-Lip:35-HC:47 - Entsalada mistoa (d) - Oilasko-izterra patatekin - Jogurta - Ogia integrala	25 Kcal:0-Prot:0-Lip:0-HC:0 - - - - Ogia	26 Kcal:741-Prot:57-Lip:21-HC:85 - Marmitakoa - Indioilar bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
29 Kcal:742-Prot:42-Lip:14-HC:119 - Barazki-paella - Bakailaoa errioxako erara - Sasoiko fruta - Ogia	30 Kcal:891-Prot:41-Lip:39-HC:97 - Dilistak bertako barazkiekin - Albondigak jardineran (d) - Sasoiko fruta - Ogia			

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





Menu

APIRILA

ARTORIK EZ, LEKARIK EZ



BEGONAZPI IKASTOLA

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA	4 JAIA	5 JAIA
8 Kcal:768-Prot:38-Lip:16-HC:125 - Arroza tomatearekin - Solomo freskoa piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	9 Kcal:620-Prot:20-Lip:24-HC:88 - Bertako kalabaza-krema - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:879-Prot:53-Lip:26-HC:116 - Barraskiloak tomate eta gaztarekin - Patata tortila arrautzatzatua entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	11 Kcal:649-Prot:55-Lip:19-HC:68 - Azenario krema - Oilasko-izterra txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia	12 Kcal:739-Prot:39-Lip:27-HC:92 - Patatak errioxar erara - Legatza saltsa berdean - Sasoiko fruta - Ogia
15 Kcal:646-Prot:24-Lip:30-HC:76 - Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Sasoiko fruta - Ogia	16 Kcal:748-Prot:38-Lip:22-HC:107 - Bolognesa espagetiak - Legatza labean piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:688-Prot:39-Lip:24-HC:80 - Lekak patatekin - Oilasko-bularkia entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	18 Kcal:603-Prot:42-Lip:17-HC:76 - Porrusalda - Solomo freskoa barazkiekin - Sasoiko fruta - Ogia	19 Kcal:740-Prot:33-Lip:21-HC:111 - Haragi-paella - Bakailaoa entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
22 Kcal:635-Prot:21-Lip:24-HC:89 - Bertoko barazki krema ogi txigortuarekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	23 Kcal:698-Prot:36-Lip:27-HC:83 - Azalorea patatekin - Legatza arrautzatzatua maionesarekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:697-Prot:61-Lip:31-HC:46 - Entsalada mistoa - Oilasko-izterra kalabazinarekin - Jogurta - Ogia integrala	25 Kcal:707-Prot:42-Lip:17-HC:103 - Makarroi integralak italiar erara - Bakailaoa piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	26 Kcal:741-Prot:57-Lip:21-HC:85 - Marmitakoa - Indiolar bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
29 Kcal:742-Prot:42-Lip:14-HC:119 - Barazki-paella - Bakailaoa errioxako erara - Sasoiko fruta - Ogia	30 Kcal:676-Prot:58-Lip:17-HC:76 - Azalorea patatekin - Oilasko-izterra txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia			

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





Menu



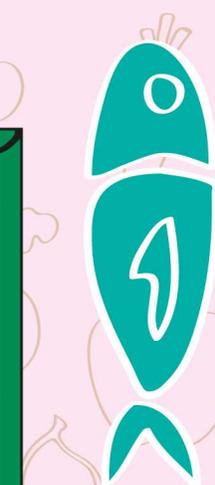
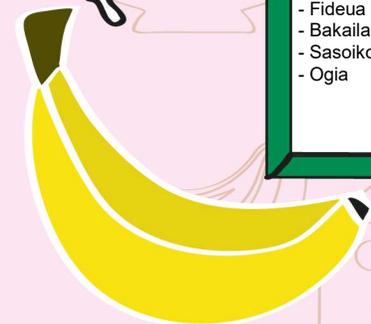
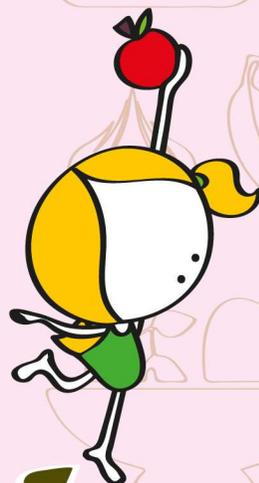
APIRILA



BEGONAZPI IKASTOLA

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	9 Kcal:620-Prot:20-Lip:24-HC:88 - Bertako kalabaza-krema - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:879-Prot:53-Lip:26-HC:116 - Barraskiloak tomate eta gaztarekin - Patata tortila arrautzatzatua entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	11 Kcal:810-Prot:67-Lip:23-HC:89 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra txanpinoekin - Sasoiko fruta - Ogia	12 Kcal:739-Prot:39-Lip:27-HC:92 - Patatak errioxar erara - Legatza saltsa berdean - Sasoiko fruta - Ogia
15 Kcal:646-Prot:24-Lip:30-HC:76 - Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Sasoiko fruta - Ogia	16 Kcal:748-Prot:38-Lip:22-HC:107 - Bolognesa espagetiak - Legatza labean piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:688-Prot:39-Lip:24-HC:80 - Lekak patatekin - Oilasko-bularkia entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	18 Kcal:748-Prot:26-Lip:36-HC:84 - Porrusalda - Hanburgesa ketchup-arekin - Sasoiko fruta - Ogia	19 Kcal:740-Prot:33-Lip:21-HC:111 - Haragi-paella - Bakailaoa entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
22 Kcal:635-Prot:21-Lip:24-HC:89 - Bertako barazki krema ogi txigortuarekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	23 Kcal:698-Prot:36-Lip:27-HC:83 - Azalorea patatekin - Legatza arrautzatzatua maionesarekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:734-Prot:60-Lip:35-HC:47 - Entsalada mistoa - Oilasko-izterra patatekin - Jogurta - Ogia integrala	25 Kcal:707-Prot:42-Lip:17-HC:103 - Makarroi integralak italiar erara - Bakailaoa piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	26 Kcal:741-Prot:57-Lip:21-HC:85 - Marmitakoa - Indiolar bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
29 Kcal:729-Prot:46-Lip:15-HC:109 - Fideua barazkiekin - Bakailaoa errioxako erara - Sasoiko fruta - Ogia	30 Kcal:891-Prot:41-Lip:39-HC:97 - Dilistak bertako barazkiekin - Albondigak jardineran - Sasoiko fruta - Ogia			

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





Menu

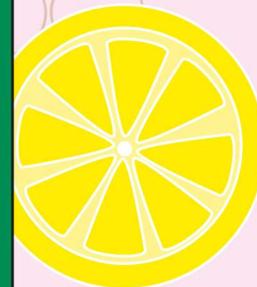
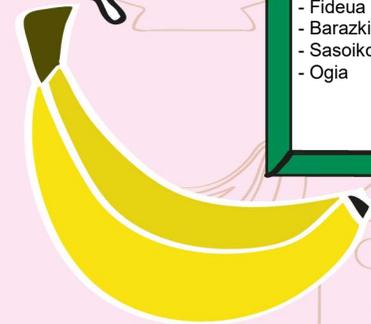
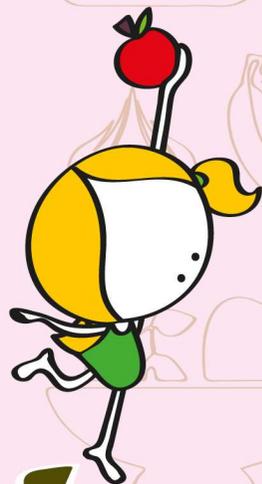
APIRILA

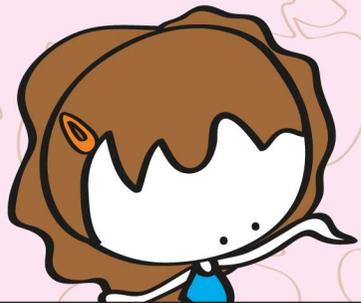
BEGANOA

BEGONAZPI IKASTOLA

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	9 Kcal:737-Prot:34-Lip:33-HC:81 - Bertako kalabaza-krema - Tofu arrautzaztatua saltsan entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:715-Prot:25-Lip:15-HC:125 - Barraskiloak tomatearekin - Barazki-menestra - Sasoiko fruta - Ogia integrala	11 Kcal:817-Prot:37-Lip:19-HC:131 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Brokolia patatekin - Sasoiko fruta - Ogia	12 Kcal:601-Prot:31-Lip:17-HC:85 - Patatak barazkiekin - Landare-xerra jardineran - Sasoiko fruta - Ogia
15 Kcal:743-Prot:20-Lip:12-HC:147 - Bertako barazki krema ogi integral txigortuarekin - Arroza tomatearekin - Sasoiko fruta - Ogia	16 Kcal:716-Prot:25-Lip:11-HC:137 - Espagetiak tomatearekin - Azalorea patatekin - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:755-Prot:30-Lip:37-HC:72 - Lekak patatekin - Barazki-eskalopina barazki-saltsan - Sasoiko fruta - Ogia integrala	18 Kcal:729-Prot:30-Lip:15-HC:127 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Porrusalda - Sasoiko fruta - Ogia	19 Kcal:851-Prot:35-Lip:24-HC:125 - Barazki-paella - Landare-xerra arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
22 Kcal:752-Prot:35-Lip:33-HC:83 - Bertako barazki krema ogi txigortuarekin - Tofu arrautzaztatua saltsan entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	23 Kcal:726-Prot:32-Lip:13-HC:128 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Azalorea patatekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:709-Prot:22-Lip:21-HC:116 - Entsalada mistoa - Arroza tomatearekin - Sasoiko fruta - Ogia integrala	25 Kcal:688-Prot:21-Lip:13-HC:129 - Makarroi integralak tomatekin - Azenario krema - Sasoiko fruta - Ogia	26 Kcal:615-Prot:20-Lip:16-HC:101 - Porrusalda - Barazki-menestra - Sasoiko fruta - Ogia
29 Kcal:859-Prot:32-Lip:36-HC:106 - Fideua barazkiekin - Barazki-eskalopina barazki-saltsan - Sasoiko fruta - Ogia	30 Kcal:672-Prot:34-Lip:9-HC:119 - Dilistak bertako barazkiekin - Azalorea patatekin - Sasoiko fruta - Ogia			

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





Menu

APIRILA

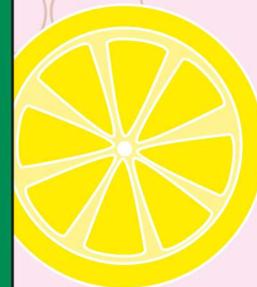
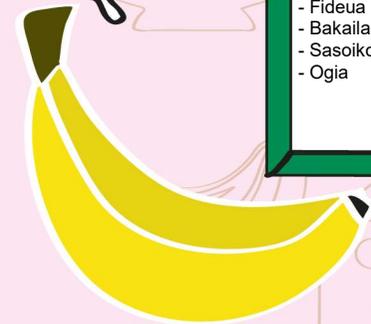
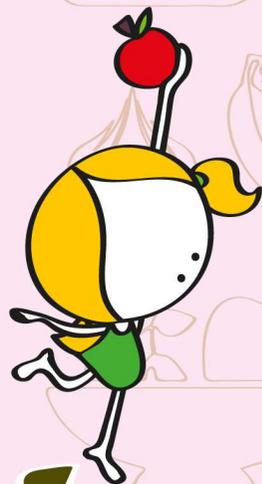
BEHI ESNEA ETA ESNEKIRIK
(LAKTOSA BARNE) EZ



BEGONAZPI IKASTOLA

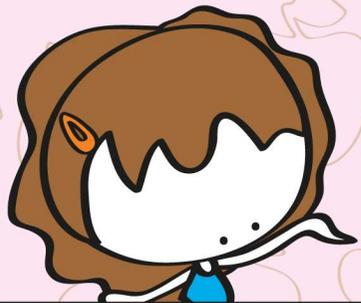
Astlehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA	4 JAIA	5 JAIA
8 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Sasoiko fruta - Ogia	9 Kcal:620-Prot:20-Lip:24-HC:88 - Bertako kalabaza-krema - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:773-Prot:43-Lip:22-HC:107 - Barraskiloak tomatearekin - Bakailaoa arrautzatzatua entsaladarekin - Sojako postrea - Ogia integrala	11 Kcal:810-Prot:67-Lip:23-HC:89 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra txanpinoekin - Sasoiko fruta - Ogia	12 Kcal:739-Prot:39-Lip:27-HC:92 - Patatak errioxar erara - Legatza saltsa berdean - Sasoiko fruta - Ogia
15 Kcal:646-Prot:24-Lip:30-HC:76 - Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Sasoiko fruta - Ogia	16 Kcal:748-Prot:38-Lip:22-HC:107 - Bolognesa espagetiak - Legatza labean piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:674-Prot:37-Lip:23-HC:79 - Lekak patatekin - Oilasko-bularkia entsaladarekin - Sojako postrea - Ogia integrala	18 Kcal:859-Prot:38-Lip:37-HC:99 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Hanburgesa ketchup-arekin (d) - Sasoiko fruta - Ogia	19 Kcal:740-Prot:33-Lip:21-HC:111 - Haragi-paella - Bakailaoa entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
22 Kcal:635-Prot:21-Lip:24-HC:89 - Bertako barazki krema ogi txigortuarekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	23 Kcal:812-Prot:45-Lip:29-HC:97 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Legatza arrautzatzatua maionesarekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:683-Prot:59-Lip:30-HC:45 - Entsalada mistoa - Oilasko-izterra kalabazinarekin - Sojako postrea - Ogia integrala	25 Kcal:707-Prot:42-Lip:17-HC:103 - Makarroiak italiar erara - Bakailaoa piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	26 Kcal:741-Prot:57-Lip:21-HC:85 - Marmitakoa - Indiolar bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
29 Kcal:729-Prot:46-Lip:15-HC:109 - Fideua barazkiekin - Bakailaoa errioxako erara - Sasoiko fruta - Ogia	30 Kcal:891-Prot:41-Lip:39-HC:97 - Dilistak bertako barazkiekin - Albondigak jardineran (d) - Sasoiko fruta - Ogia			

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





Menu



APIRILA

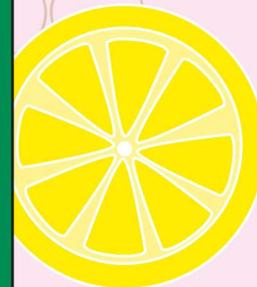
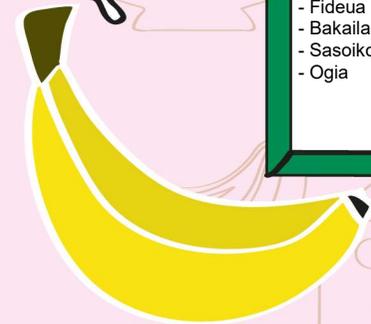
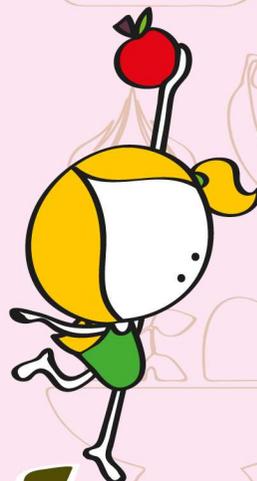
DILISTARIK EZ

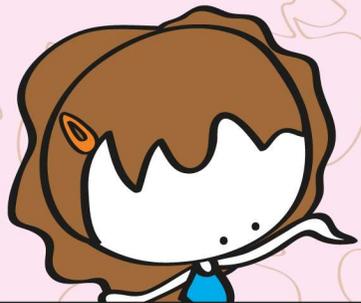


BEGONAZPI IKASTOLA

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA	4 JAIA	5 JAIA
8 Kcal:832-Prot:40-Lip:21-HC:128 - Arroza tomatearekin - Solomo ontzutua patata frijituekin - Sasoiko fruta - Ogia	9 Kcal:620-Prot:20-Lip:24-HC:88 - Bertako kalabaza-krema - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:879-Prot:53-Lip:26-HC:116 - Barraskiloak tomate eta gaztarekin - Patata tortila arrautzatzatua entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	11 Kcal:810-Prot:67-Lip:23-HC:89 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra txanpinoekin - Sasoiko fruta - Ogia	12 Kcal:739-Prot:39-Lip:27-HC:92 - Patatak errioxar erara - Legatza saltsa berdean - Sasoiko fruta - Ogia
15 Kcal:646-Prot:24-Lip:30-HC:76 - Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Sasoiko fruta - Ogia	16 Kcal:748-Prot:38-Lip:22-HC:107 - Bolognesa espagetiak - Legatza labean piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:688-Prot:39-Lip:24-HC:80 - Lekak patatekin - Oilasko-bularkia entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	18 Kcal:859-Prot:38-Lip:37-HC:99 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Hanburgesa ketchup-arekin - Sasoiko fruta - Ogia	19 Kcal:740-Prot:33-Lip:21-HC:111 - Haragi-paella - Bakailaoa entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
22 Kcal:635-Prot:21-Lip:24-HC:89 - Bertoko barazki krema ogi txigortuarekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	23 Kcal:812-Prot:45-Lip:29-HC:97 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Legatza arrautzatzatua maionesarekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:734-Prot:60-Lip:35-HC:47 - Entsalada mistoa - Oilasko-izterra patatekin - Jogurta - Ogia integrala	25 Kcal:707-Prot:42-Lip:17-HC:103 - Makarroi integralak italiar erara - Bakailaoa piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	26 Kcal:741-Prot:57-Lip:21-HC:85 - Marmitakoa - Indiolar bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
29 Kcal:729-Prot:46-Lip:15-HC:109 - Fideua barazkiekin - Bakailaoa errioxako erara - Sasoiko fruta - Ogia	30 Kcal:831-Prot:29-Lip:40-HC:92 - Azalorea patatekin - Albondigak jardineran - Sasoiko fruta - Ogia			

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





Menu

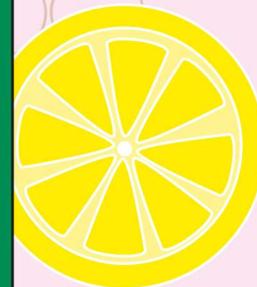
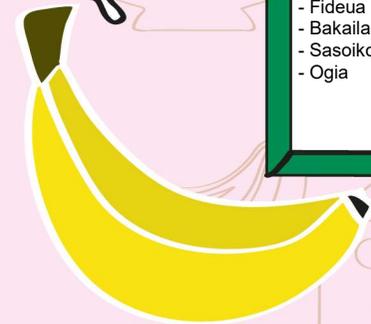
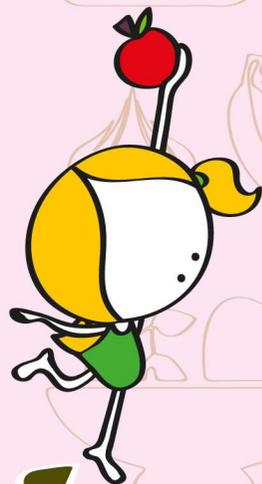
APIRILA

FRUITU LEHORRAK ETA ERATORRIAK

BEGONAZPI IKASTOLA

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	9 Kcal:620-Prot:20-Lip:24-HC:88 - Bertako kalabaza-krema - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:879-Prot:53-Lip:26-HC:116 - Barraskiloak tomate eta gaztarekin - Patata tortila arrautzatzatua entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	11 Kcal:810-Prot:67-Lip:23-HC:89 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra txanpinoekin - Sasoiko fruta - Ogia	12 Kcal:739-Prot:39-Lip:27-HC:92 - Patatak errioxar erara - Legatza saltsa berdean - Sasoiko fruta - Ogia
15 Kcal:646-Prot:24-Lip:30-HC:76 - Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	16 Kcal:748-Prot:38-Lip:22-HC:107 - Bolognesa espagetiak - Legatza labean piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:688-Prot:39-Lip:24-HC:80 - Lekak patatekin - Oilasko-bularkia entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	18 Kcal:859-Prot:38-Lip:37-HC:99 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Hanburgesa ketchup-arekin - Sasoiko fruta - Ogia	19 Kcal:740-Prot:33-Lip:21-HC:111 - Haragi-paella - Bakailaoa entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
22 Kcal:635-Prot:21-Lip:24-HC:89 - Bertako barazki krema ogi txigortuarekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	23 Kcal:812-Prot:45-Lip:29-HC:97 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Legatza arrautzatzatua maionesarekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:736-Prot:61-Lip:35-HC:47 - Entsalada mistoa - Oilasko-izterra patata frijituarekin - Jogurta - Ogia integrala	25 Kcal:707-Prot:42-Lip:17-HC:103 - Makarroi integralak italiar erara - Bakailaoa piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	26 Kcal:741-Prot:57-Lip:21-HC:85 - Marmitakoa - Indiolar bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
29 Kcal:729-Prot:46-Lip:15-HC:109 - Fideua barazkiekin - Bakailaoa errioxako erara - Sasoiko fruta - Ogia	30 Kcal:891-Prot:41-Lip:39-HC:97 - Dilistak bertako barazkiekin - Albondigak jardineran - Sasoiko fruta - Ogia			

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





Menu



APIRILA

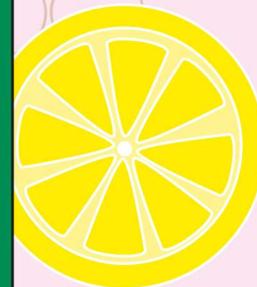
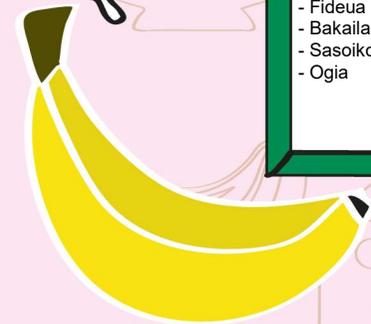
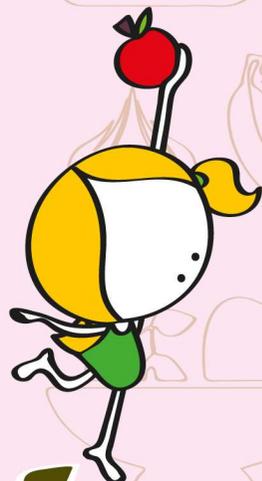
GARBANTZURIK EZ



BEGONAZPI IKASTOLA

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	9 Kcal:620-Prot:20-Lip:24-HC:88 - Bertako kalabaza-krema - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:879-Prot:53-Lip:26-HC:116 - Barraskiloak tomate eta gaztarekin - Patata tortila arrautzatzatua entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	11 Kcal:649-Prot:55-Lip:19-HC:68 - Azenario krema - Oilasko-izterra txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia	12 Kcal:739-Prot:39-Lip:27-HC:92 - Patatak errioxar erara - Legatza saltsa berdean - Sasoiko fruta - Ogia
15 Kcal:646-Prot:24-Lip:30-HC:76 - Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Sasoiko fruta - Ogia	16 Kcal:748-Prot:38-Lip:22-HC:107 - Bolognesa espagetiak - Legatza labean piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:688-Prot:39-Lip:24-HC:80 - Lekak patatekin - Oilasko-bularkia entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	18 Kcal:859-Prot:38-Lip:37-HC:99 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Hanburgesa ketchup-arekin - Sasoiko fruta - Ogia	19 Kcal:740-Prot:33-Lip:21-HC:111 - Haragi-paella - Bakailaoa entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
22 Kcal:635-Prot:21-Lip:24-HC:89 - Bertako barazki krema ogi txigortuarekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	23 Kcal:812-Prot:45-Lip:29-HC:97 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Legatza arrautzatzatua maionesarekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:736-Prot:61-Lip:35-HC:47 - Entsalada mistoa - Oilasko-izterra patata frijituekin - Jogurta - Ogia integrala	25 Kcal:707-Prot:42-Lip:17-HC:103 - Makarroi integralak italiar erara - Bakailaoa piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	26 Kcal:741-Prot:57-Lip:21-HC:85 - Marmitakoa - Indiolar bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
29 Kcal:729-Prot:46-Lip:15-HC:109 - Fideua barazkiekin - Bakailaoa errioxako erara - Sasoiko fruta - Ogia	30 Kcal:891-Prot:41-Lip:39-HC:97 - Dilistak bertako barazkiekin - Albondigak jardineran - Sasoiko fruta - Ogia			

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





Menu



APIRILA

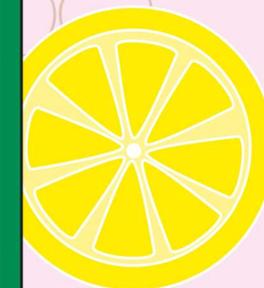
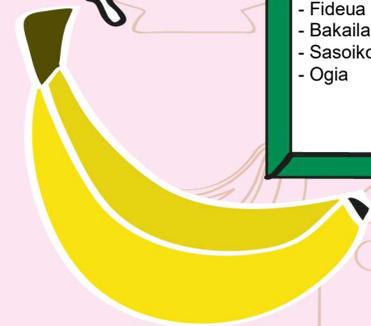
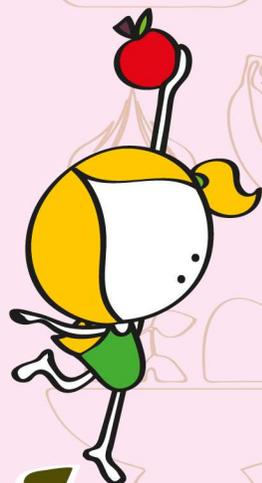
INDABA ZURIARIK EZ



BEGONAZPI IKASTOLA

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	9 Kcal:620-Prot:20-Lip:24-HC:88 - Bertako kalabaza-krema - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:879-Prot:53-Lip:26-HC:116 - Barraskiloak tomate eta gaztarekin - Patata tortila arrautzatzatua entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	11 Kcal:810-Prot:67-Lip:23-HC:89 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra txanpinoekin - Sasoiko fruta - Ogia	12 Kcal:739-Prot:39-Lip:27-HC:92 - Patatak errioxar erara - Legatza saltsa berdean - Sasoiko fruta - Ogia
15 Kcal:646-Prot:24-Lip:30-HC:76 - Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	16 Kcal:748-Prot:38-Lip:22-HC:107 - Bolognesa espagetiak - Legatza labean piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:688-Prot:39-Lip:24-HC:80 - Lekak patatekin - Oilasko-bularkia entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	18 Kcal:748-Prot:26-Lip:36-HC:84 - Porrusalda - Hanburgesa ketchup-arekin - Sasoiko fruta - Ogia	19 Kcal:740-Prot:33-Lip:21-HC:111 - Haragi-paella - Bakailaoa entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
22 Kcal:635-Prot:21-Lip:24-HC:89 - Bertako barazki krema ogi txigortuarekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	23 Kcal:812-Prot:45-Lip:29-HC:97 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Legatza arrautzatzatua maionesarekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:736-Prot:61-Lip:35-HC:47 - Entsalada mistoa - Oilasko-izterra patata frijituarekin - Jogurta - Ogia integrala	25 Kcal:707-Prot:42-Lip:17-HC:103 - Makarroi integralak italiar erara - Bakailaoa piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	26 Kcal:741-Prot:57-Lip:21-HC:85 - Marmitakoa - Indiolar bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
29 Kcal:729-Prot:46-Lip:15-HC:109 - Fideua barazkiekin - Bakailaoa errioxako erara - Sasoiko fruta - Ogia	30 Kcal:891-Prot:41-Lip:39-HC:97 - Dilistak bertako barazkiekin - Albondigak jardineran - Sasoiko fruta - Ogia			

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





Menu



APIRILA

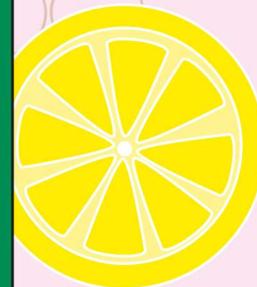
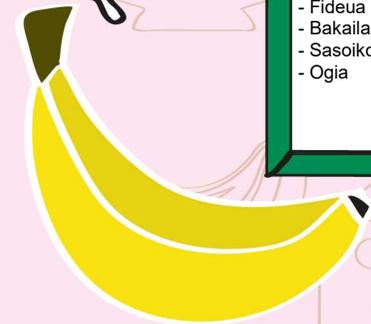
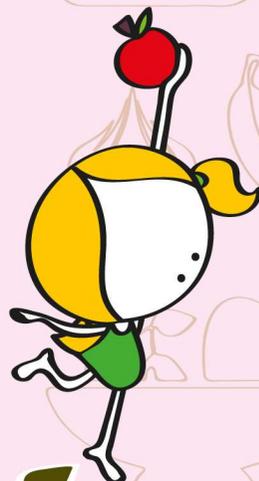
TXERRIKIRIK EZ



BEGONAZPI IKASTOLA

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	9 Kcal:620-Prot:20-Lip:24-HC:88 - Bertako kalabaza-krema - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:879-Prot:53-Lip:26-HC:116 - Barraskiloak tomate eta gaztarekin - Patata tortila arrautzatzatua entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	11 Kcal:810-Prot:67-Lip:23-HC:89 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia	12 Kcal:684-Prot:35-Lip:24-HC:87 - Patatak barazkiekin - Legatza saltsa berdean - Sasoiko fruta - Ogia
15 Kcal:646-Prot:24-Lip:30-HC:76 - Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	16 Kcal:748-Prot:38-Lip:22-HC:107 - Bolognesa espagetiak - Legatza labean piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:688-Prot:39-Lip:24-HC:80 - Lekak patatekin - Oilasko-bularkia entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	18 Kcal:832-Prot:46-Lip:33-HC:94 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Behi-hanburgesa 100% barazki saltsan - Sasoiko fruta - Ogia	19 Kcal:740-Prot:33-Lip:21-HC:111 - Haragi-paella - Bakailaoa entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
22 Kcal:635-Prot:21-Lip:24-HC:89 - Bertako barazki krema ogi txigortuarekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	23 Kcal:812-Prot:45-Lip:29-HC:97 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Legatza arrautzatzatua maionesarekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:736-Prot:61-Lip:35-HC:47 - Entsalada mistoa - Oilasko-izterra patata frijituarekin - Jogurta - Ogia integrala	25 Kcal:659-Prot:38-Lip:13-HC:103 - Makarroi integralak tomatekin - Bakailaoa piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	26 Kcal:741-Prot:57-Lip:21-HC:85 - Marmitakoa - Indiolar bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
29 Kcal:729-Prot:46-Lip:15-HC:109 - Fideua barazkiekin - Bakailaoa errioxako erera - Sasoiko fruta - Ogia	30 Kcal:736-Prot:70-Lip:16-HC:82 - Dilistak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia			

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





Menu

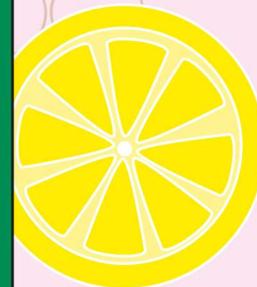
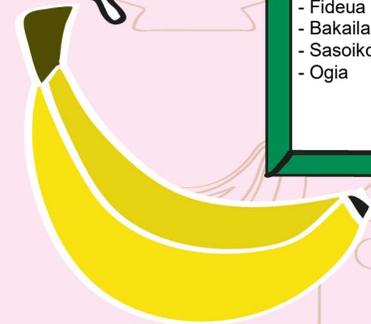
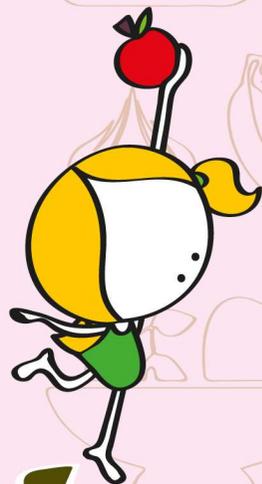
APIRILA

ZITRIKORIK EZ

BEGONAZPI IKASTOLA

Astlehena	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	9 Kcal:620-Prot:20-Lip:24-HC:88 - Bertako kalabaza-krema - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:879-Prot:53-Lip:26-HC:116 - Barraskiloak tomate eta gaztarekin - Patata tortila arrautzatzatua entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	11 Kcal:810-Prot:67-Lip:23-HC:89 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra txanpinoekin - Sasoiko fruta - Ogia	12 Kcal:739-Prot:39-Lip:27-HC:92 - Patatak errioxar erara - Legatza saltsa berdean - Sasoiko fruta - Ogia
15 Kcal:646-Prot:24-Lip:30-HC:76 - Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	16 Kcal:748-Prot:38-Lip:22-HC:107 - Bolognesa espagetiak - Legatza labean piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:688-Prot:39-Lip:24-HC:80 - Lekak patatekin - Oilasko-bularkia entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	18 Kcal:859-Prot:38-Lip:37-HC:99 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Hanburgesa ketchup-arekin - Sasoiko fruta - Ogia	19 Kcal:740-Prot:33-Lip:21-HC:111 - Haragi-paella - Bakailaoa entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
22 Kcal:635-Prot:21-Lip:24-HC:89 - Bertako barazki krema ogi txigortuarekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	23 Kcal:812-Prot:45-Lip:29-HC:97 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Legatza arrautzatzatua maionesarekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:736-Prot:61-Lip:35-HC:47 - Entsalada mistoa - Oilasko-izterra patata frijituarekin - Jogurta - Ogia integrala	25 Kcal:707-Prot:42-Lip:17-HC:103 - Makarroi integralak italiar erara - Bakailaoa piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	26 Kcal:741-Prot:57-Lip:21-HC:85 - Marmitakoa - Indiolar bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
29 Kcal:729-Prot:46-Lip:15-HC:109 - Fideua barazkiekin - Bakailaoa errioxako erara - Sasoiko fruta - Ogia	30 Kcal:891-Prot:41-Lip:39-HC:97 - Dilistak bertako barazkiekin - Albondigak jardineran - Sasoiko fruta - Ogia			

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





APIRILA



BEGONAZPI IKASTOLA

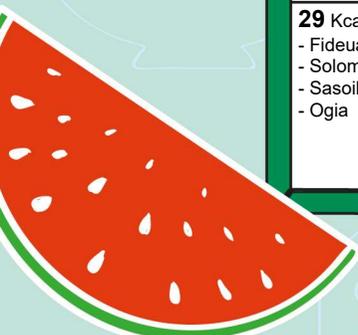
Menu



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	9 Kcal:620-Prot:20-Lip:24-HC:88 - Bertako kalabaza-krema - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:903-Prot:52-Lip:26-HC:123 - Barraskiloak tomate eta gaztarekin - Txahal biribilkia entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	11 Kcal:810-Prot:67-Lip:23-HC:89 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra txanpinoekin - Sasoiko fruta - Ogia	12 Kcal:885-Prot:45-Lip:40-HC:92 - Patatak errioxar erara - Txerri-txuleta labean piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia
15 Kcal:646-Prot:24-Lip:30-HC:76 - Bertako barazki krema ogi integral txigortuarekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Sasoiko fruta - Ogia	16 Kcal:792-Prot:46-Lip:21-HC:111 - Bolognesa espagetiak - Solomo ontzutua piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:688-Prot:39-Lip:24-HC:80 - Lekak patatekin - Oilasko-bularkia entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	18 Kcal:859-Prot:38-Lip:37-HC:99 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Hanburgesa ketchup-arekin (d) - Sasoiko fruta - Ogia	19 Kcal:900-Prot:59-Lip:28-HC:110 - Haragi-paella - Oilasko-izterra entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
22 Kcal:635-Prot:21-Lip:24-HC:89 - Bertako barazki krema ogi txigortuarekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	23 Kcal:890-Prot:49-Lip:37-HC:96 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Txerri-txuleta patatekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:643-Prot:31-Lip:29-HC:67 - Entsalada mistoa (d) - Oilasko fajita - Jogurta - Ogia integrala	25 Kcal:789-Prot:47-Lip:20-HC:111 - Makarroiak italiar erara - Solomo ontzutua piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	26 Kcal:742-Prot:50-Lip:23-HC:87 - Patatak errioxar erara - Indiolar bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
29 Kcal:732-Prot:41-Lip:17-HC:110 - Fideua barazkiekin - Solomo freskoa piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	30 Kcal:891-Prot:41-Lip:39-HC:97 - Dilistak bertako barazkiekin - Albondigak jardineran (d) - Sasoiko fruta - Ogia			



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





APIRILA



BEGONAZPI IKASTOLA

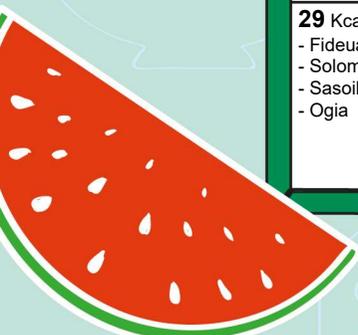
Menu



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	9 Kcal:620-Prot:20-Lip:24-HC:88 - Bertako kalabaza-krema - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:903-Prot:52-Lip:26-HC:123 - Barraskiloak tomate eta gaztarekin - Txahal biribilkia entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	11 Kcal:810-Prot:67-Lip:23-HC:89 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra txanpinoekin - Sasoiko fruta - Ogia	12 Kcal:885-Prot:45-Lip:40-HC:92 - Patatak errioxar erara - Txerri-txuleta labean piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia
15 Kcal:646-Prot:24-Lip:30-HC:76 - Bertako barazki krema ogi integral txigortuarekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	16 Kcal:792-Prot:46-Lip:21-HC:111 - Bolognesa espagetiak - Solomo ontzutua piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:688-Prot:39-Lip:24-HC:80 - Lekak patatekin - Oilasko-bularkia entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	18 Kcal:859-Prot:38-Lip:37-HC:99 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Hanburgesa ketchup-arekin (d) - Sasoiko fruta - Ogia	19 Kcal:900-Prot:59-Lip:28-HC:110 - Haragi-paella - Oilasko-izterra entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
22 Kcal:635-Prot:21-Lip:24-HC:89 - Bertako barazki krema ogi txigortuarekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	23 Kcal:890-Prot:49-Lip:37-HC:96 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Txerri-txuleta patatekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:643-Prot:31-Lip:29-HC:67 - Entsalada mistoa (d) - Oilasko fajita - Jogurta - Ogia integrala	25 Kcal:789-Prot:47-Lip:20-HC:111 - Makarroiak italiar erara - Solomo ontzutua piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	26 Kcal:742-Prot:50-Lip:23-HC:87 - Patatak errioxar erara - Indiolar bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
29 Kcal:732-Prot:41-Lip:17-HC:110 - Fideua barazkiekin - Solomo freskoa piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	30 Kcal:891-Prot:41-Lip:39-HC:97 - Dilistak bertako barazkiekin - Albondigak jardineran (d) - Sasoiko fruta - Ogia			



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





APIRILA

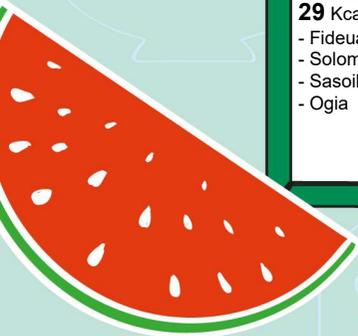


BEGONAZPI IKASTOLA

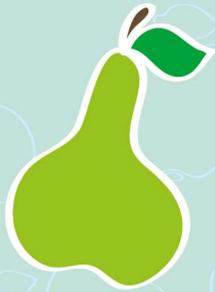
Menu



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	9 Kcal:620-Prot:20-Lip:24-HC:88 - Bertako kalabaza-krema - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:903-Prot:52-Lip:26-HC:123 - Barraskiloak tomate eta gaztarekin - Txahal biribilkia entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	11 Kcal:810-Prot:67-Lip:23-HC:89 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra txanpinoekin - Sasoiko fruta - Ogia	12 Kcal:885-Prot:45-Lip:40-HC:92 - Patatak errioxar erara - Txerri-txuleta labean piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia
15 Kcal:646-Prot:24-Lip:30-HC:76 - Bertako barazki krema ogi integral txigortuarekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	16 Kcal:792-Prot:46-Lip:21-HC:111 - Bolognesa espagetiak - Solomo ontzutua piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:688-Prot:39-Lip:24-HC:80 - Lekak patatekin - Oilasko-bularkia entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	18 Kcal:859-Prot:38-Lip:37-HC:99 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Hanburgesa ketchup-arekin (d) - Sasoiko fruta - Ogia	19 Kcal:900-Prot:59-Lip:28-HC:110 - Haragi-paella - Oilasko-izterra entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
22 Kcal:635-Prot:21-Lip:24-HC:89 - Bertako barazki krema ogi txigortuarekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	23 Kcal:890-Prot:49-Lip:37-HC:96 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Txerri-txuleta patatekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:643-Prot:31-Lip:29-HC:67 - Entsalada mistoa (d) - Oilasko fajita - Jogurta - Ogia integrala	25 Kcal:789-Prot:47-Lip:20-HC:111 - Makarroiak italiar erara - Solomo ontzutua piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	26 Kcal:742-Prot:50-Lip:23-HC:87 - Patatak errioxar erara - Indiolar bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
29 Kcal:732-Prot:41-Lip:17-HC:110 - Fideua barazkiekin - Solomo freskoa piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	30 Kcal:891-Prot:41-Lip:39-HC:97 - Dilistak bertako barazkiekin - Albondigak jardineran (d) - Sasoiko fruta - Ogia			



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



APIRILA

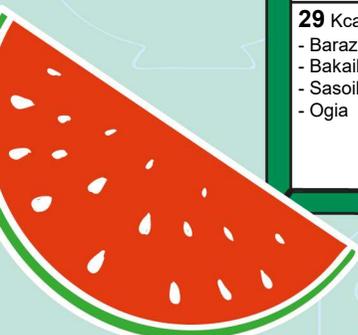


BEGONAZPI IKASTOLA

Menu



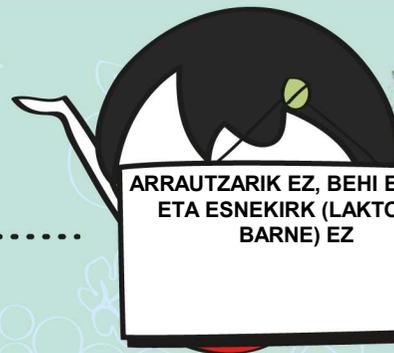
Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA	4 JAIA	5 JAIA
8 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Sasoiko fruta - Ogia	9 Kcal:605-Prot:40-Lip:17-HC:78 - Bertako kalabaza-krema - Indioilar gisatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:776-Prot:48-Lip:20-HC:107 - Makarroiak tomate eta gaztarekin (zd) - Bakailaoa labean entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	11 Kcal:810-Prot:67-Lip:23-HC:89 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia	12 Kcal:739-Prot:39-Lip:27-HC:92 - Patatak errioxar erara - Legatza saltsa berdean - Sasoiko fruta - Ogia
15 Kcal:700-Prot:45-Lip:25-HC:78 - Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin - Txahal-gisatua patata frijituekin - Sasoiko fruta - Ogia	16 Kcal:759-Prot:34-Lip:22-HC:108 - Bolognesa espagetiak (zd) - Legatza labean piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:688-Prot:39-Lip:24-HC:80 - Lekak patatekin - Oilasko-bularkia entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	18 Kcal:866-Prot:39-Lip:37-HC:99 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Hanburgesa txanpinoiekin (d) - Sasoiko fruta - Ogia	19 Kcal:718-Prot:37-Lip:18-HC:109 - Haragi-paella - Bakailaoa labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
22 Kcal:619-Prot:41-Lip:17-HC:80 - Bertako barazki krema ogi txigortuarekin - Indioilar gisatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	23 Kcal:768-Prot:46-Lip:22-HC:100 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Legatza labean okin patatekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:643-Prot:31-Lip:29-HC:67 - Entsalada mistoa (d) - Oilasko fajita - Jogurta - Ogia integrala	25 Kcal:0-Prot:0-Lip:0-HC:0 - - - - Ogia	26 Kcal:741-Prot:57-Lip:21-HC:85 - Marmitakoa - Indioilar bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
29 Kcal:742-Prot:42-Lip:14-HC:119 - Barazki-paella - Bakailaoa errioxako erara - Sasoiko fruta - Ogia	30 Kcal:891-Prot:41-Lip:39-HC:97 - Dilistak bertako barazkiekin - Albondigak jardineran (d) - Sasoiko fruta - Ogia			



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



APIRILA



ARRAUTZARIK EZ, BEHI ESNEA
ETA ESNEKIRK (LAKTOSA
BARNE) EZ



BEGONAZPI IKASTOLA

Menu



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	9 Kcal:605-Prot:40-Lip:17-HC:78 - Bertako kalabaza-krema - Indioilar gisatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:709-Prot:34-Lip:20-HC:100 - Makarroiak tomatearekin (zd) - Bakailaoa labean entsaladarekin - Sojako postrea - Ogia integrala	11 Kcal:810-Prot:67-Lip:23-HC:89 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia	12 Kcal:739-Prot:39-Lip:27-HC:92 - Patatak errioxar erara - Legatza saltsa berdean - Sasoiko fruta - Ogia
15 Kcal:700-Prot:45-Lip:25-HC:78 - Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin - Txahal-gisatua patata frijituekin - Sasoiko fruta - Ogia	16 Kcal:759-Prot:34-Lip:22-HC:108 - Bolognesa espagetiak (zd) - Legatza labean piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:674-Prot:37-Lip:23-HC:79 - Lekak patatekin - Oilasko-bularkia entsaladarekin - Sojako postrea - Ogia integrala	18 Kcal:866-Prot:39-Lip:37-HC:99 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Hanburgesa txanpinoiekin (d) - Sasoiko fruta - Ogia	19 Kcal:718-Prot:37-Lip:18-HC:109 - Haragi-paella - Bakailaoa labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
22 Kcal:619-Prot:41-Lip:17-HC:80 - Bertako barazki krema ogi txigortuarekin - Indioilar gisatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	23 Kcal:768-Prot:46-Lip:22-HC:100 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Legatza labean okin patatekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:683-Prot:59-Lip:30-HC:45 - Entsalada mistoa (d) - Oilasko-izterra kalabazinarekin - Sojako postrea - Ogia integrala	25 Kcal:0-Prot:0-Lip:0-HC:0 - - - - Ogia	26 Kcal:741-Prot:57-Lip:21-HC:85 - Marmitakoa - Indioilar bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
29 Kcal:742-Prot:42-Lip:14-HC:119 - Barazki-paella - Bakailaoa errioxako erara - Sasoiko fruta - Ogia	30 Kcal:891-Prot:41-Lip:39-HC:97 - Dilistak bertako barazkiekin - Albondigak jardineran (d) - Sasoiko fruta - Ogia			



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



APIRILA

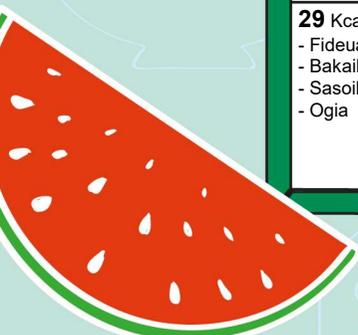


BEGONAZPI IKASTOLA

Menu



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	9 Kcal:605-Prot:40-Lip:17-HC:78 - Bertako kalabaza-krema - Indioilar gisatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:776-Prot:48-Lip:20-HC:107 - Barraskiloak tomate eta gaztarekin - Bakailaoa labean entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	11 Kcal:810-Prot:67-Lip:23-HC:89 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia	12 Kcal:739-Prot:39-Lip:27-HC:92 - Patatak errioxar erara - Legatza saltsa berdean - Sasoiko fruta - Ogia
15 Kcal:700-Prot:45-Lip:25-HC:78 - Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin - Txahal-gisatua patata frijituekin - Sasoiko fruta - Ogia	16 Kcal:748-Prot:38-Lip:22-HC:107 - Bolognesa espagetiak - Legatza labean piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:688-Prot:39-Lip:24-HC:80 - Lekak patatekin - Oilasko-bularkia entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	18 Kcal:866-Prot:39-Lip:37-HC:99 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Hanburgesa txanpinoiekin (d) - Sasoiko fruta - Ogia	19 Kcal:740-Prot:33-Lip:21-HC:111 - Haragi-paella - Bakailaoa entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
22 Kcal:619-Prot:41-Lip:17-HC:80 - Bertoko barazki krema ogi txigortuarekin - Indioilar gisatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	23 Kcal:768-Prot:46-Lip:22-HC:100 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Legatza labean okin patatekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:643-Prot:31-Lip:29-HC:67 - Entsalada mistoa (d) - Oilasko fajita - Jogurta - Ogia integrala	25 Kcal:809-Prot:39-Lip:26-HC:109 - Makarroiak italiar erara - Bakailaoa labean piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	26 Kcal:741-Prot:57-Lip:21-HC:85 - Marmitakoa - Indioilar bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
29 Kcal:729-Prot:46-Lip:15-HC:109 - Fideua barazkiekin - Bakailaoa errioxako erara - Sasoiko fruta - Ogia	30 Kcal:891-Prot:41-Lip:39-HC:97 - Dilistak bertako barazkiekin - Albondigak jardineran (d) - Sasoiko fruta - Ogia			



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



APIRILA



ARROSA-KOLOREKO FRUTA,
FRUITU LEHORRIK EZ



BEGONAZPI IKASTOLA

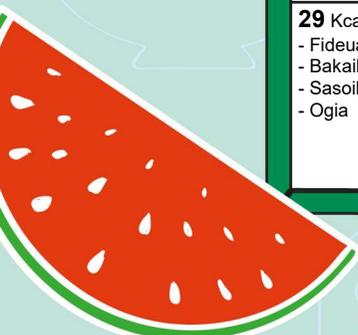
Menu



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	9 Kcal:620-Prot:20-Lip:24-HC:88 - Bertako kalabaza-krema - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:879-Prot:53-Lip:26-HC:116 - Barraskiloak tomate eta gaztarekin - Bakailaoa arrautzatzatua entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	11 Kcal:810-Prot:67-Lip:23-HC:89 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra txanpinoekin - Sasoiko fruta - Ogia	12 Kcal:739-Prot:39-Lip:27-HC:92 - Patatak errioxar erara - Legatza saltsa berdean - Sasoiko fruta - Ogia
15 Kcal:646-Prot:24-Lip:30-HC:76 - Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	16 Kcal:748-Prot:38-Lip:22-HC:107 - Bolognesa espagetiak - Legatza labean piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:688-Prot:39-Lip:24-HC:80 - Lekak patatekin - Oilasko-bularkia entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	18 Kcal:859-Prot:38-Lip:37-HC:99 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Hanburgesa ketchup-arekin - Sasoiko fruta - Ogia	19 Kcal:740-Prot:33-Lip:21-HC:111 - Haragi-paella - Bakailaoa entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
22 Kcal:635-Prot:21-Lip:24-HC:89 - Bertako barazki krema ogi txigortuarekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	23 Kcal:812-Prot:45-Lip:29-HC:97 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Legatza arrautzatzatua maionesarekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:643-Prot:31-Lip:29-HC:67 - Entsalada mistoa - Oilasko fajita - Jogurta - Ogia integrala	25 Kcal:707-Prot:42-Lip:17-HC:103 - Makarroi integralak italiar erara - Bakailaoa piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	26 Kcal:741-Prot:57-Lip:21-HC:85 - Marmitakoa - Indioilar bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
29 Kcal:729-Prot:46-Lip:15-HC:109 - Fideua barazkiekin - Bakailaoa errioxako erara - Sasoiko fruta - Ogia	30 Kcal:891-Prot:41-Lip:39-HC:97 - Dilistak bertako barazkiekin - Albondigak jardineran - Sasoiko fruta - Ogia			



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





APIRILA

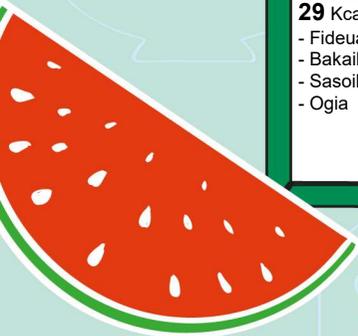


BEGONAZPI IKASTOLA

Menu



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



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



APIRILA



BEGONAZPI IKASTOLA

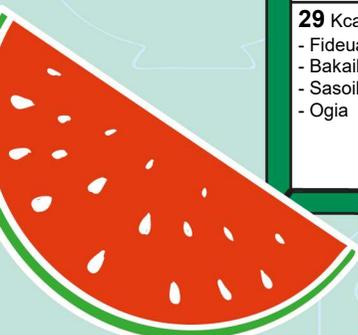
Menu



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	9 Kcal:620-Prot:20-Lip:24-HC:88 - Bertako kalabaza-krema - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:879-Prot:53-Lip:26-HC:116 - Barraskiloak tomate eta gaztarekin - Bakailaoa arrautzatzatua entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	11 Kcal:810-Prot:67-Lip:23-HC:89 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra txanpinoekin - Sasoiko fruta - Ogia	12 Kcal:739-Prot:39-Lip:27-HC:92 - Patatak errioxar erara - Legatza saltsa berdean - Sasoiko fruta - Ogia
15 Kcal:646-Prot:24-Lip:30-HC:76 - Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	16 Kcal:748-Prot:38-Lip:22-HC:107 - Bolognesa espagetiak - Legatza labean piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:688-Prot:39-Lip:24-HC:80 - Lekak patatekin - Oilasko-bularkia entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	18 Kcal:859-Prot:38-Lip:37-HC:99 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Hanburgesa ketchup-arekin - Sasoiko fruta - Ogia	19 Kcal:740-Prot:33-Lip:21-HC:111 - Haragi-paella - Bakailaoa entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
22 Kcal:635-Prot:21-Lip:24-HC:89 - Bertako barazki krema ogi txigortuarekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	23 Kcal:812-Prot:45-Lip:29-HC:97 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Legatza arrautzatzatua maionesarekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:643-Prot:31-Lip:29-HC:67 - Entsalada mistoa - Oilasko fajita - Jogurta - Ogia integrala	25 Kcal:707-Prot:42-Lip:17-HC:103 - Makarroi integralak italiar erara - Bakailaoa piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	26 Kcal:741-Prot:57-Lip:21-HC:85 - Marmitakoa - Indioilar bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
29 Kcal:729-Prot:46-Lip:15-HC:109 - Fideua barazkiekin - Bakailaoa errioxako erara - Sasoiko fruta - Ogia	30 Kcal:891-Prot:41-Lip:39-HC:97 - Dilistak bertako barazkiekin - Albondigak jardineran - Sasoiko fruta - Ogia			

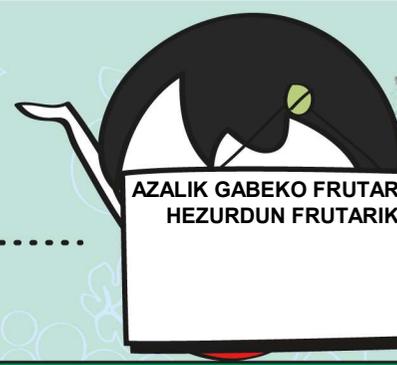


Haragi-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





APIRILA



AZALIK GABEKO FRUTARIK EZ,
HEZURDUN FRUTARIK EZ



BEGONAZPI IKASTOLA

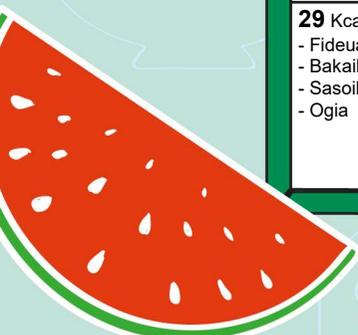
Menu



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	9 Kcal:620-Prot:20-Lip:24-HC:88 - Bertako kalabaza-krema - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:879-Prot:53-Lip:26-HC:116 - Barraskiloak tomate eta gaztarekin - Bakailaoa arrautzaztatua entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	11 Kcal:810-Prot:67-Lip:23-HC:89 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra txanpinoekin - Sasoiko fruta - Ogia	12 Kcal:739-Prot:39-Lip:27-HC:92 - Patatak errioxar erara - Legatza saltsa berdean - Sasoiko fruta - Ogia
15 Kcal:646-Prot:24-Lip:30-HC:76 - Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	16 Kcal:748-Prot:38-Lip:22-HC:107 - Bolognesa espagetiak - Legatza labean piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:688-Prot:39-Lip:24-HC:80 - Lekak patatekin - Oilasko-bularkia entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	18 Kcal:859-Prot:38-Lip:37-HC:99 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Hanburgesa ketchup-arekin - Sasoiko fruta - Ogia	19 Kcal:740-Prot:33-Lip:21-HC:111 - Haragi-paella - Bakailaoa entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
22 Kcal:635-Prot:21-Lip:24-HC:89 - Bertako barazki krema ogi txigortuarekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	23 Kcal:812-Prot:45-Lip:29-HC:97 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Legatza arrautzaztatua maionesarekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:643-Prot:31-Lip:29-HC:67 - Entsalada mistoa - Oilasko fajita - Jogurta - Ogia integrala	25 Kcal:707-Prot:42-Lip:17-HC:103 - Makarroi integralak italiar erara - Bakailaoa piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	26 Kcal:741-Prot:57-Lip:21-HC:85 - Marmitakoa - Indioilar bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
29 Kcal:729-Prot:46-Lip:15-HC:109 - Fideua barazkiekin - Bakailaoa errioxako erara - Sasoiko fruta - Ogia	30 Kcal:891-Prot:41-Lip:39-HC:97 - Dilistak bertako barazkiekin - Albondigak jardineran - Sasoiko fruta - Ogia			



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





APIRILA

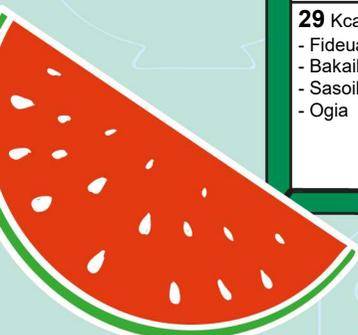


BEGONAZPI IKASTOLA

Menu



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	9 Kcal:620-Prot:20-Lip:24-HC:88 - Bertako kalabaza-krema - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:879-Prot:53-Lip:26-HC:116 - Barraskiloak tomate eta gaztarekin - Bakailaoa arrautzatzatua entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	11 Kcal:810-Prot:67-Lip:23-HC:89 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra txanpinoekin - Sasoiko fruta - Ogia	12 Kcal:739-Prot:39-Lip:27-HC:92 - Patatak errioxar erara - Legatza saltsa berdean - Sasoiko fruta - Ogia
15 Kcal:646-Prot:24-Lip:30-HC:76 - Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	16 Kcal:748-Prot:38-Lip:22-HC:107 - Bolognesa espagetiak - Legatza labean piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:688-Prot:39-Lip:24-HC:80 - Lekak patatekin - Oilasko-bularkia entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	18 Kcal:748-Prot:26-Lip:36-HC:84 - Porrusalda - Hanburgesa ketchup-arekin - Sasoiko fruta - Ogia	19 Kcal:740-Prot:33-Lip:21-HC:111 - Haragi-paella - Bakailaoa entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
22 Kcal:635-Prot:21-Lip:24-HC:89 - Bertako barazki krema ogi txigortuarekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	23 Kcal:698-Prot:36-Lip:27-HC:83 - Azalorea patatekin - Legatza arrautzatzatua maionesarekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:643-Prot:31-Lip:29-HC:67 - Entsalada mistoa - Oilasko fajita - Jogurta - Ogia integrala	25 Kcal:707-Prot:42-Lip:17-HC:103 - Makarroi integralak italiar erara - Bakailaoa piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	26 Kcal:741-Prot:57-Lip:21-HC:85 - Marmitakoa - Indiolar bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
29 Kcal:729-Prot:46-Lip:15-HC:109 - Fideua barazkiekin - Bakailaoa errioxako erara - Sasoiko fruta - Ogia	30 Kcal:891-Prot:41-Lip:39-HC:97 - Dilistak bertako barazkiekin - Albondigak jardineran - Sasoiko fruta - Ogia			



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



APIRILA

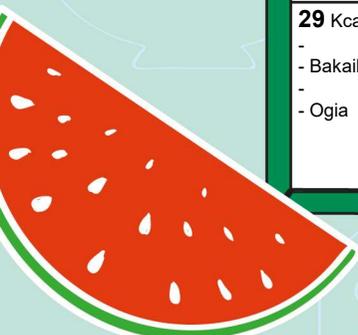
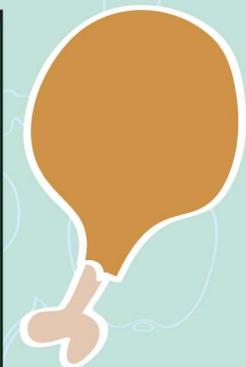


BEGONAZPI IKASTOLA

Menu



Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA	4 JAIA	5 JAIA
8 Kcal:413-Prot:31-Lip:16-HC:38 - Solomo ontzutua patata frijituekin - Ogia	9 Kcal:549-Prot:20-Lip:36-HC:39 - Hanburgesa patata frijituekin - Ogia	10 Kcal:109-Prot:4-Lip:1-HC:23 - Bakailaoa arrautzatzatua - Ogia integrala	11 Kcal:283-Prot:30-Lip:8-HC:24 - Bularki birrineztatua - Ogia	12 Kcal:239-Prot:18-Lip:9-HC:23 - Legatza arrautzatzatua - Ogia
15 Kcal:413-Prot:31-Lip:16-HC:38 - Solomo ontzutua patata frijituekin - Ogia	16 Kcal:239-Prot:18-Lip:9-HC:23 - Legatza arrautzatzatua - Ogia	17 Kcal:283-Prot:30-Lip:8-HC:24 - Bularki birrineztatua - Ogia integrala	18 Kcal:459-Prot:20-Lip:26-HC:39 - Hanburgesa patatekin - Ogia	19 Kcal:109-Prot:4-Lip:1-HC:23 - Bakailaoa arrautzatzatua - Ogia
22 Kcal:586-Prot:18-Lip:40-HC:40 - Albondigak patata frijituekin - Ogia	23 Kcal:239-Prot:18-Lip:9-HC:23 - Legatza arrautzatzatua - Ogia	24 Kcal:283-Prot:30-Lip:8-HC:24 - Bularki birrineztatua - Ogia integrala	25 Kcal:109-Prot:4-Lip:1-HC:23 - Bakailaoa arrautzatzatua - Ogia	26 Kcal:385-Prot:37-Lip:11-HC:37 - Oilasko-bularki plantxan patata frijituekin - Ogia
29 Kcal:109-Prot:4-Lip:1-HC:23 - Bakailaoa arrautzatzatua - Ogia	30 Kcal:586-Prot:18-Lip:40-HC:40 - Albondigak patata frijituekin - Ogia			



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



APIRILA



BEGONAZPI IKASTOLA

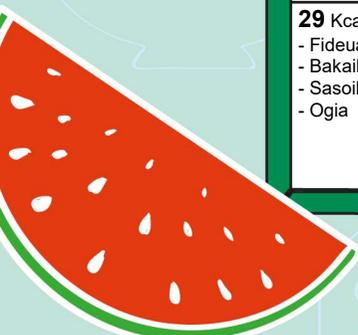
Menu



Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA	4 JAIA	5 JAIA
8 Kcal:832-Prot:40-Lip:21-HC:128 - Arroza tomatearekin - Solomo ontzutua patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	9 Kcal:620-Prot:20-Lip:24-HC:88 - Bertako kalabaza-krema - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:879-Prot:53-Lip:26-HC:116 - Barraskiloak tomate eta gaztarekin - Patata tortila arrautzaztatua entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	11 Kcal:810-Prot:67-Lip:23-HC:89 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra txanpinoekin - Sasoiko fruta - Ogia	12 Kcal:739-Prot:39-Lip:27-HC:92 - Patatak errioxar erara - Legatza saltsa berdean - Sasoiko fruta - Ogia
15 Kcal:646-Prot:24-Lip:30-HC:76 - Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	16 Kcal:748-Prot:38-Lip:22-HC:107 - Bolognesa espagetiak - Legatza labean piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:688-Prot:39-Lip:24-HC:80 - Lekak patatekin - Oilasko-bularkia entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	18 Kcal:859-Prot:38-Lip:37-HC:99 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Hanburgesa ketchup-arekin - Sasoiko fruta - Ogia	19 Kcal:740-Prot:33-Lip:21-HC:111 - Haragi-paella - Bakailaoa entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
22 Kcal:635-Prot:21-Lip:24-HC:89 - Bertoko barazki krema ogi txigortuarekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	23 Kcal:812-Prot:45-Lip:29-HC:97 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Legatza arrautzaztatua maionesarekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:643-Prot:31-Lip:29-HC:67 - Entsalada mistoa - Oilasko fajita - Jogurta - Ogia integrala	25 Kcal:707-Prot:42-Lip:17-HC:103 - Makarroi integralak italiar erara - Bakailaoa piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	26 Kcal:741-Prot:57-Lip:21-HC:85 - Marmitakoa - Indioilar bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
29 Kcal:729-Prot:46-Lip:15-HC:109 - Fideua barazkiekin - Bakailaoa errioxako erara - Sasoiko fruta - Ogia	30 Kcal:831-Prot:29-Lip:40-HC:92 - Azalorea patatekin - Albondigak jardineran - Sasoiko fruta - Ogia			



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





APIRILA

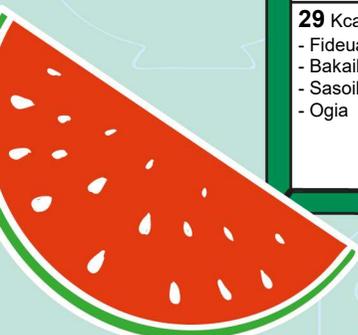


BEGONAZPI IKASTOLA

Menu



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	9 Kcal:620-Prot:20-Lip:24-HC:88 - Bertako kalabaza-krema - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:879-Prot:53-Lip:26-HC:116 - Barraskiloak tomate eta gaztarekin - Bakailaoa arrautzatzatua entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	11 Kcal:810-Prot:67-Lip:23-HC:89 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra txanpinoekin - Sasoiko fruta - Ogia	12 Kcal:739-Prot:39-Lip:27-HC:92 - Patatak errioxar erara - Legatza saltsa berdean - Sasoiko fruta - Ogia
15 Kcal:646-Prot:24-Lip:30-HC:76 - Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	16 Kcal:748-Prot:38-Lip:22-HC:107 - Bolognesa espagetiak - Legatza labean piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:688-Prot:39-Lip:24-HC:80 - Lekak patatekin - Oilasko-bularkia entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	18 Kcal:859-Prot:38-Lip:37-HC:99 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Hanburgesa ketchup-arekin - Sasoiko fruta - Ogia	19 Kcal:740-Prot:33-Lip:21-HC:111 - Haragi-paella - Bakailaoa entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
22 Kcal:635-Prot:21-Lip:24-HC:89 - Bertako barazki krema ogi txigortuarekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	23 Kcal:812-Prot:45-Lip:29-HC:97 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Legatza arrautzatzatua maionesarekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:643-Prot:31-Lip:29-HC:67 - Entsalada mistoa - Oilasko fajita - Jogurta - Ogia integrala	25 Kcal:707-Prot:42-Lip:17-HC:103 - Makarroi integralak italiar erara - Bakailaoa piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	26 Kcal:741-Prot:57-Lip:21-HC:85 - Marmitakoa - Indioilar bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
29 Kcal:729-Prot:46-Lip:15-HC:109 - Fideua barazkiekin - Bakailaoa errioxako erara - Sasoiko fruta - Ogia	30 Kcal:891-Prot:41-Lip:39-HC:97 - Dilistak bertako barazkiekin - Albondigak jardineran - Sasoiko fruta - Ogia			



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



APIRILA

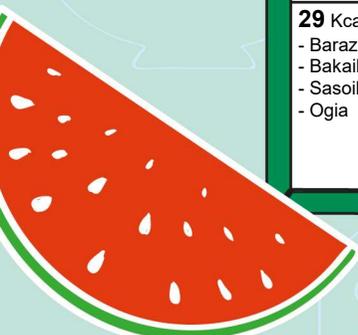
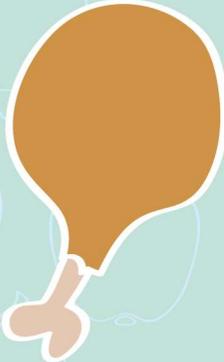


BEGONAZPI IKASTOLA

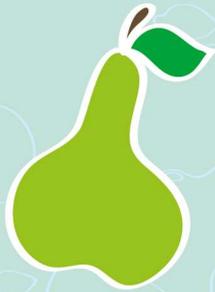
Menu



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	9 Kcal:620-Prot:20-Lip:24-HC:88 - Bertako kalabaza-krema - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:667-Prot:31-Lip:24-HC:86 - Porrusalda - Bakailaoa labeen entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia integrala	11 Kcal:810-Prot:67-Lip:23-HC:89 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia	12 Kcal:739-Prot:39-Lip:27-HC:92 - Patatak errioxar erara - Legatza saltsa berdean - Sasoiko fruta - Ogia
15 Kcal:755-Prot:21-Lip:37-HC:87 - Bertako barazki krema ogi txigortuarekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	16 Kcal:846-Prot:29-Lip:25-HC:133 - Arroza tomatearekin - Legatza labeen piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:772-Prot:33-Lip:29-HC:91 - Lekak patatekin - Oilasko-bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia integrala	18 Kcal:825-Prot:51-Lip:25-HC:102 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Solomo freskoa barazkiekin - Sasoiko fruta - Ogia	19 Kcal:829-Prot:34-Lip:26-HC:120 - Haragi-paella - Bakailaoa labeen entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
22 Kcal:635-Prot:21-Lip:24-HC:89 - Bertako barazki krema ogi txigortuarekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	23 Kcal:779-Prot:35-Lip:28-HC:100 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Legatza labeen maionesarekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:0-Prot:0-Lip:0-HC:0 - - - - Ogia integrala	25 Kcal:909-Prot:29-Lip:29-HC:136 - Arroza tomatearekin - Bakailaoa labeen piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	26 Kcal:741-Prot:57-Lip:21-HC:85 - Marmitakoa - Indioilar bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
29 Kcal:853-Prot:39-Lip:22-HC:131 - Barazki-paella - Bakailaoa errioxako erara - Sasoiko fruta - Ogia	30 Kcal:847-Prot:67-Lip:23-HC:93 - Dilistak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia			



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



APIRILA



BEGONAZPI IKASTOLA

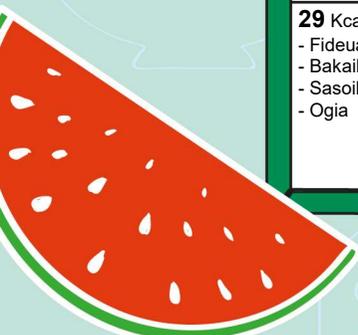
Menu



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



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





APIRILA



BEGONAZPI IKASTOLA

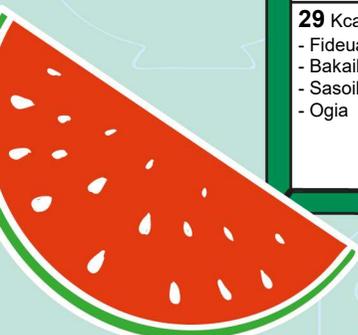
Menu



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	9 Kcal:620-Prot:20-Lip:24-HC:88 - Bertako kalabaza-krema - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:824-Prot:44-Lip:25-HC:112 - Barraskiloak tomatearekin - Bakailaoa arrautzatzatua entsaladarekin - Aihoria - Ogia integrala	11 Kcal:810-Prot:67-Lip:23-HC:89 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra txanpinoekin - Sasoiko fruta - Ogia	12 Kcal:739-Prot:39-Lip:27-HC:92 - Patatak errioxar erara - Legatza saltsa berdean - Sasoiko fruta - Ogia
15 Kcal:646-Prot:24-Lip:30-HC:76 - Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	16 Kcal:748-Prot:38-Lip:22-HC:107 - Bolognesa espagetiak - Legatza labean piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:725-Prot:38-Lip:26-HC:84 - Lekak patatekin - Oilasko-bularkia entsaladarekin - Aihoria - Ogia integrala	18 Kcal:859-Prot:38-Lip:37-HC:99 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Hanburgesa ketchup-arekin - Sasoiko fruta - Ogia	19 Kcal:740-Prot:33-Lip:21-HC:111 - Haragi-paella - Bakailaoa entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
22 Kcal:635-Prot:21-Lip:24-HC:89 - Bertako barazki krema ogi txigortuarekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	23 Kcal:812-Prot:45-Lip:29-HC:97 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Legatza arrautzatzatua maionesarekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:680-Prot:30-Lip:31-HC:72 - Entsalada mistoa - Oilasko fajita - Aihoria - Ogia integrala	25 Kcal:707-Prot:42-Lip:17-HC:103 - Makarroi integralak italiar erara - Bakailaoa piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	26 Kcal:741-Prot:57-Lip:21-HC:85 - Marmitakoa - Indioilar bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
29 Kcal:729-Prot:46-Lip:15-HC:109 - Fideua barazkiekin - Bakailaoa errioxako erara - Sasoiko fruta - Ogia	30 Kcal:891-Prot:41-Lip:39-HC:97 - Dilistak bertako barazkiekin - Albondigak jardineran - Sasoiko fruta - Ogia			



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





APIRILA



BEGONAZPI
IKASTOLA

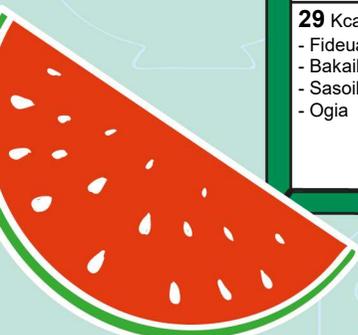
Menu



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	9 Kcal:620-Prot:20-Lip:24-HC:88 - Bertako kalabaza-krema - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:879-Prot:53-Lip:26-HC:116 - Barraskiloak tomate eta gaztarekin - Bakailaoa arrautzaztatua entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	11 Kcal:810-Prot:67-Lip:23-HC:89 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra txanpinoekin - Sasoiko fruta - Ogia	12 Kcal:739-Prot:39-Lip:27-HC:92 - Patatak errioxar erara - Legatza saltsa berdean - Sasoiko fruta - Ogia
15 Kcal:646-Prot:24-Lip:30-HC:76 - Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	16 Kcal:748-Prot:38-Lip:22-HC:107 - Bolognesa espagetiak - Legatza labean piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:688-Prot:39-Lip:24-HC:80 - Lekak patatekin - Oilasko-bularkia entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	18 Kcal:859-Prot:38-Lip:37-HC:99 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Hanburgesa ketchup-arekin - Sasoiko fruta - Ogia	19 Kcal:740-Prot:33-Lip:21-HC:111 - Haragi-paella - Bakailaoa entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
22 Kcal:635-Prot:21-Lip:24-HC:89 - Bertako barazki krema ogi txigortuarekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	23 Kcal:812-Prot:45-Lip:29-HC:97 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Legatza arrautzaztatua maionesarekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:643-Prot:31-Lip:29-HC:67 - Entsalada mistoa - Oilasko fajita - Jogurta - Ogia integrala	25 Kcal:707-Prot:42-Lip:17-HC:103 - Makarroi integralak italiar erara - Bakailaoa piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	26 Kcal:741-Prot:57-Lip:21-HC:85 - Marmitakoa - Indioilar bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
29 Kcal:729-Prot:46-Lip:15-HC:109 - Fideua barazkiekin - Bakailaoa errioxako erara - Sasoiko fruta - Ogia	30 Kcal:891-Prot:41-Lip:39-HC:97 - Dilistak bertako barazkiekin - Albondigak jardineran - Sasoiko fruta - Ogia			



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





APIRILA



BEGONAZPI IKASTOLA

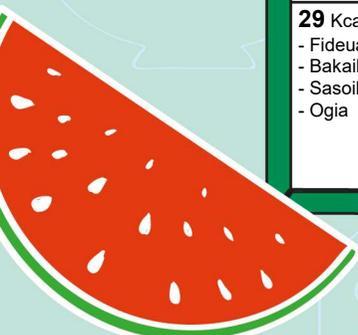
Menu

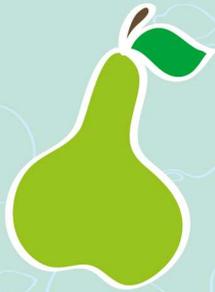


Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA	4 JAIA	5 JAIA
8 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Sasoiko fruta - Ogia	9 Kcal:620-Prot:20-Lip:24-HC:88 - Bertako kalabaza-krema - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:879-Prot:53-Lip:26-HC:116 - Barraskiloak tomate eta gaztarekin - Patata tortila arrautzaztatua entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	11 Kcal:810-Prot:67-Lip:23-HC:89 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia	12 Kcal:739-Prot:39-Lip:27-HC:92 - Patatak errioxar erara - Legatza saltsa berdean - Sasoiko fruta - Ogia
15 Kcal:646-Prot:24-Lip:30-HC:76 - Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	16 Kcal:748-Prot:38-Lip:22-HC:107 - Bolognesa espagetiak - Legatza labean piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:688-Prot:39-Lip:24-HC:80 - Lekak patatekin - Oilasko-bularkia entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	18 Kcal:859-Prot:38-Lip:37-HC:99 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Hanburgesa ketchup-arekin - Sasoiko fruta - Ogia	19 Kcal:740-Prot:33-Lip:21-HC:111 - Haragi-paella - Bakailaoa entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
22 Kcal:635-Prot:21-Lip:24-HC:89 - Bertoko barazki krema ogi txigortuarekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	23 Kcal:812-Prot:45-Lip:29-HC:97 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Legatza arrautzaztatua maionesarekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:643-Prot:31-Lip:29-HC:67 - Entsalada mistoa - Oilasko fajita - Jogurta - Ogia integrala	25 Kcal:707-Prot:42-Lip:17-HC:103 - Makarroi integralak italiar erara - Bakailaoa piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	26 Kcal:756-Prot:57-Lip:20-HC:91 - Marmitakoa - Oilasko-bularki plantxan patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia
29 Kcal:729-Prot:46-Lip:15-HC:109 - Fideua barazkiekin - Bakailaoa errioxako erara - Sasoiko fruta - Ogia	30 Kcal:736-Prot:70-Lip:16-HC:82 - Dilistak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia			



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





APIRILA



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



BEGONAZPI IKASTOLA

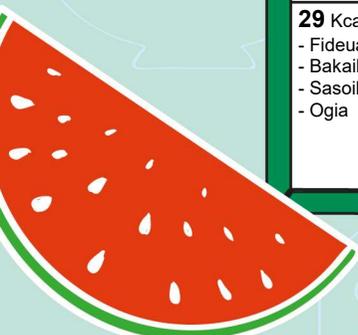
Menu



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	9 Kcal:620-Prot:20-Lip:24-HC:88 - Bertako kalabaza-krema - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:879-Prot:53-Lip:26-HC:116 - Barraskiloak tomate eta gaztarekin - Patata tortila arrautzatzatua entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	11 Kcal:810-Prot:67-Lip:23-HC:89 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra txanpinoekin - Sasoiko fruta - Ogia	12 Kcal:739-Prot:39-Lip:27-HC:92 - Patatak errioxar erara - Legatza saltsa berdean - Sasoiko fruta - Ogia
15 Kcal:646-Prot:24-Lip:30-HC:76 - Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	16 Kcal:748-Prot:38-Lip:22-HC:107 - Bolognesa espagetiak - Legatza labean piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:688-Prot:39-Lip:24-HC:80 - Lekak patatekin - Oilasko-bularkia entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	18 Kcal:859-Prot:38-Lip:37-HC:99 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Hanburgesa ketchup-arekin (d) - Sasoiko fruta - Ogia	19 Kcal:740-Prot:33-Lip:21-HC:111 - Haragi-paella - Bakailaoa entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
22 Kcal:635-Prot:21-Lip:24-HC:89 - Bertako barazki krema ogi txigortuarekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	23 Kcal:812-Prot:45-Lip:29-HC:97 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Legatza arrautzatzatua maionesarekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:643-Prot:31-Lip:29-HC:67 - Entsalada mistoa - Oilasko fajita - Jogurta - Ogia integrala	25 Kcal:707-Prot:42-Lip:17-HC:103 - Makarroi integralak italiar erara - Bakailaoa piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	26 Kcal:741-Prot:57-Lip:21-HC:85 - Marmitakoa - Indioilar bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
29 Kcal:729-Prot:46-Lip:15-HC:109 - Fideua barazkiekin - Bakailaoa errioxako erara - Sasoiko fruta - Ogia	30 Kcal:891-Prot:41-Lip:39-HC:97 - Dilistak bertako barazkiekin - Albondigak jardineran (d) - Sasoiko fruta - Ogia			



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





APIRILA

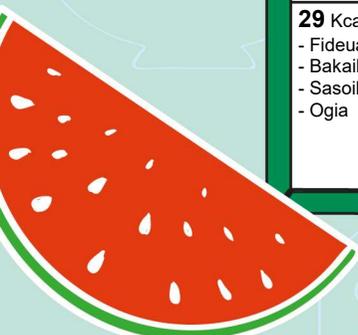
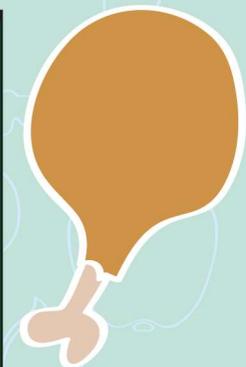


BEGONAZPI IKASTOLA

Menu



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



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



APIRILA

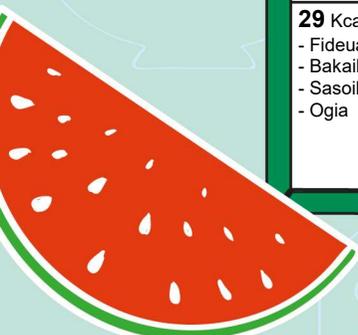
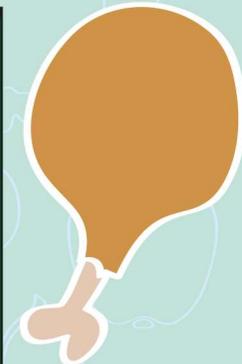


BEGONAZPI IKASTOLA

Menu



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	9 Kcal:623-Prot:24-Lip:30-HC:68 - Bertako kalabaza-krema - Tortila frantsesa entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:601-Prot:37-Lip:15-HC:85 - Barraskiloak tomatearekin - Bakailaoa labeen entsaladarekin - Jogurt gaingabetua, azukrerik gabeta - Ogia integrala	11 Kcal:810-Prot:67-Lip:23-HC:89 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia	12 Kcal:537-Prot:28-Lip:16-HC:75 - Patatak barazkiekin - Legatza labeen - Sasoiko fruta - Ogia
15 Kcal:618-Prot:25-Lip:30-HC:66 - Bertako barazki-krema - Tortila frantsesa txanpinoi eta entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	16 Kcal:698-Prot:35-Lip:18-HC:107 - Espagetiak tomatearekin - Legatza labeen piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:606-Prot:35-Lip:22-HC:66 - Lekak patatekin - Oilasko-bularkia entsaladarekin - Jogurt gaingabetua, azukrerik gabeta - Ogia integrala	18 Kcal:714-Prot:54-Lip:17-HC:91 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Solomo freskoa barazkiekin - Sasoiko fruta - Ogia	19 Kcal:669-Prot:34-Lip:14-HC:109 - Barazki-paella - Bakailaoa labeen entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
22 Kcal:618-Prot:25-Lip:30-HC:66 - Bertako barazki-krema - Tortila frantsesa txanpinoi eta entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	23 Kcal:667-Prot:45-Lip:16-HC:90 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Legatza labeen entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:615-Prot:57-Lip:30-HC:32 - Entsalada mistoa - Oilasko-izterra kalabazinarekin - Jogurt gaingabetua, azukrerik gabeta - Ogia integrala	25 Kcal:762-Prot:35-Lip:22-HC:109 - Makarroi integralak tomatekin - Bakailaoa labeen piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	26 Kcal:741-Prot:57-Lip:21-HC:85 - Marmitakoa - Indiolar bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
29 Kcal:729-Prot:46-Lip:15-HC:109 - Fideua barazkiekin - Bakailaoa errioxako erara - Sasoiko fruta - Ogia	30 Kcal:736-Prot:70-Lip:16-HC:82 - Dilistak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia			



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



APIRILA



BEGONAZPI IKASTOLA

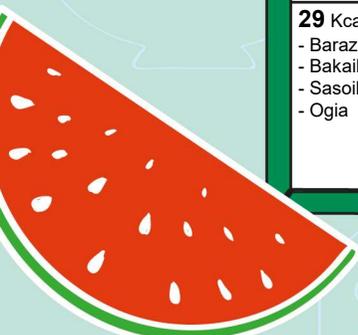
Menu



Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA	4 JAIA	5 JAIA
8 Kcal:768-Prot:38-Lip:16-HC:125 - Arroza tomatearekin - Solomo freskoa piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	9 Kcal:620-Prot:20-Lip:24-HC:88 - Bertako kalabaza-krema - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:687-Prot:40-Lip:24-HC:84 - Porrusalda - Bakailaoa arrautzatzatua entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	11 Kcal:649-Prot:55-Lip:19-HC:68 - Azenario krema - Oilasko-izterra txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia	12 Kcal:739-Prot:39-Lip:27-HC:92 - Patatak errioxar erara - Legatza saltsa berdean - Sasoiko fruta - Ogia
15 Kcal:646-Prot:24-Lip:30-HC:76 - Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Sasoiko fruta - Ogia	16 Kcal:734-Prot:32-Lip:17-HC:122 - Arroza tomatearekin - Legatza labean piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:688-Prot:39-Lip:21-HC:91 - Azalorea patatekin - Oilasko-bularkia entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	18 Kcal:603-Prot:42-Lip:17-HC:76 - Porrusalda - Solomo freskoa barazkiekin - Sasoiko fruta - Ogia	19 Kcal:740-Prot:33-Lip:21-HC:111 - Haragi-paella - Bakailaoa entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
22 Kcal:635-Prot:21-Lip:24-HC:89 - Bertako barazki krema ogi txigortuarekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	23 Kcal:698-Prot:36-Lip:27-HC:83 - Azalorea patatekin - Legatza arrautzatzatua maionesarekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:697-Prot:61-Lip:31-HC:46 - Entsalada mistoa - Oilasko-izterra kalabazinarekin - Jogurta - Ogia integrala	25 Kcal:696-Prot:35-Lip:12-HC:118 - Arroza tomatearekin - Bakailaoa piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	26 Kcal:741-Prot:57-Lip:21-HC:85 - Marmitakoa - Indioilar bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
29 Kcal:742-Prot:42-Lip:14-HC:119 - Barazki-paella - Bakailaoa errioxako erara - Sasoiko fruta - Ogia	30 Kcal:676-Prot:58-Lip:17-HC:76 - Azalorea patatekin - Oilasko-izterra txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia			



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





APIRILA

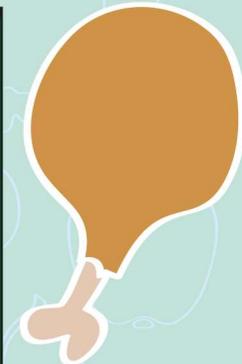


BEGONAZPI IKASTOLA

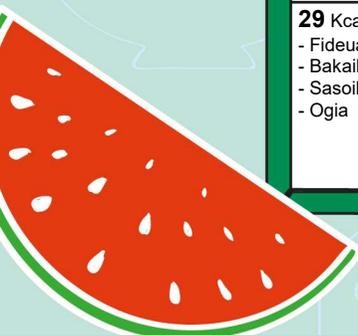
Menu



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



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





APIRILA

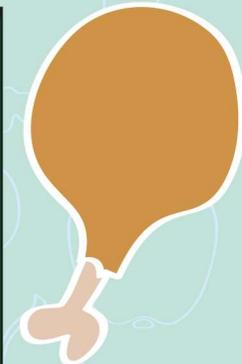


BEGONAZPI IKASTOLA

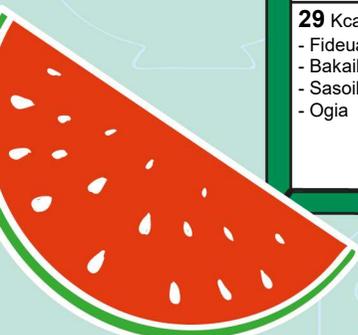
Menu



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



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





APIRILA

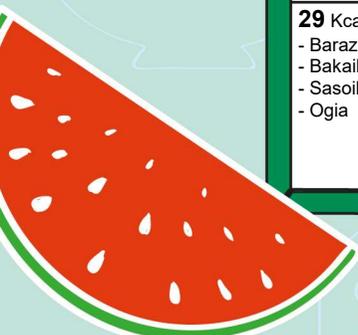


BEGONAZPI IKASTOLA

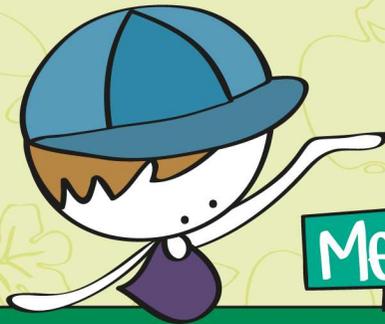
Menu



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	9 Kcal:620-Prot:20-Lip:24-HC:88 - Bertako kalabaza-krema - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:887-Prot:45-Lip:28-HC:118 - Makarroiak tomate eta gaztarekin (zd) - Bakailaoa labean entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	11 Kcal:810-Prot:67-Lip:23-HC:89 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra txanpinoekin - Sasoiko fruta - Ogia	12 Kcal:739-Prot:39-Lip:27-HC:92 - Patatak errioxar erara - Legatza saltsa berdean - Sasoiko fruta - Ogia
15 Kcal:755-Prot:21-Lip:37-HC:87 - Bertako barazki krema ogi txigortuarekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	16 Kcal:870-Prot:31-Lip:30-HC:119 - Bolognesa espagetiak (zd) - Legatza labean piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:688-Prot:39-Lip:24-HC:80 - Lekak patatekin - Oilasko-bularkia entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	18 Kcal:970-Prot:35-Lip:45-HC:110 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Hanburgesa ketchup-arekin (d) - Sasoiko fruta - Ogia	19 Kcal:829-Prot:34-Lip:26-HC:120 - Haragi-paella - Bakailaoa labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
22 Kcal:635-Prot:21-Lip:24-HC:89 - Bertako barazki krema ogi txigortuarekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	23 Kcal:779-Prot:35-Lip:28-HC:100 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Legatza labean maionesarekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:0-Prot:0-Lip:0-HC:0 - - - - Ogia integrala	25 Kcal:1005-Prot:34-Lip:2038-HC:116 - Makarroiak italiar erara (zd) - Bakailaoa labean piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	26 Kcal:741-Prot:57-Lip:21-HC:85 - Marmitakoa - Indiolar bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
29 Kcal:853-Prot:39-Lip:22-HC:131 - Barazki-paella - Bakailaoa errioxako erara - Sasoiko fruta - Ogia	30 Kcal:1002-Prot:38-Lip:47-HC:108 - Dilistak bertako barazkiekin - Albondigak jardineran (d) - Sasoiko fruta - Ogia			



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



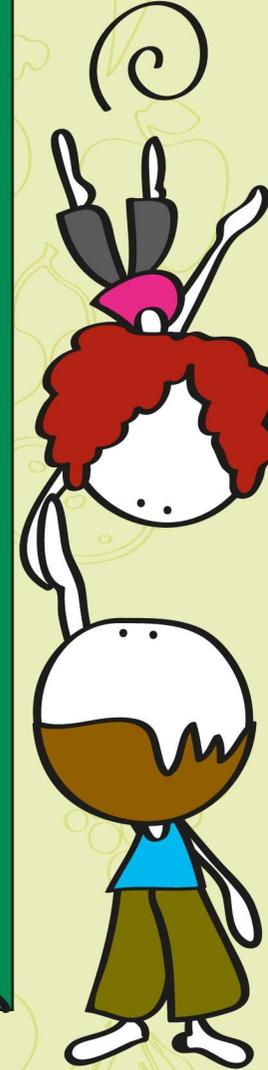
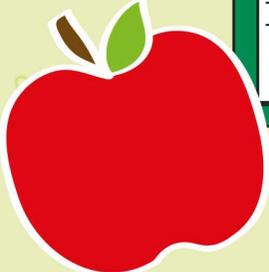
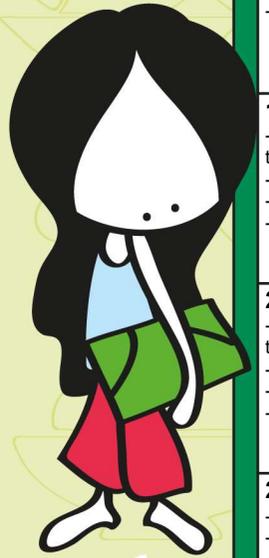
Menu

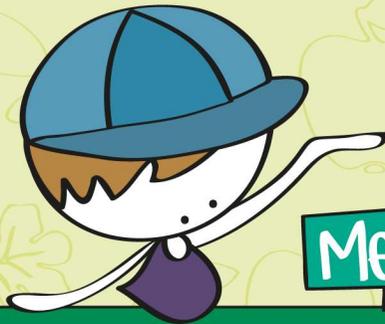
APIRILA

ACTIMEL-IK EZ, BABARRUNIK
EZ, KIWIRIK EZ

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	9 Kcal:620-Prot:20-Lip:24-HC:88 - Bertako kalabaza-krema - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:879-Prot:53-Lip:26-HC:116 - Barraskiloak tomate eta gaztarekin - Patata tortila arrautzatzatua entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	11 Kcal:810-Prot:67-Lip:23-HC:89 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra txanpinoekin - Sasoiko fruta - Ogia	12 Kcal:739-Prot:39-Lip:27-HC:92 - Patatak errioxar erara - Legatza saltsa berdean - Sasoiko fruta - Ogia
15 Kcal:646-Prot:24-Lip:30-HC:76 - Bertako barazki krema ogi integral txigortuarekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	16 Kcal:748-Prot:38-Lip:22-HC:107 - Bolognesa espagetiak - Legatza labean piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:688-Prot:39-Lip:24-HC:80 - Lekak patatekin - Oilasko-bularkia entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	18 Kcal:748-Prot:26-Lip:36-HC:84 - Porrusalda - Hanburgesa ketchup-arekin - Sasoiko fruta - Ogia	19 Kcal:740-Prot:33-Lip:21-HC:111 - Haragi-paella - Bakailaoa entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
22 Kcal:635-Prot:21-Lip:24-HC:89 - Bertako barazki krema ogi txigortuarekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	23 Kcal:698-Prot:36-Lip:27-HC:83 - Azalorea patatekin - Legatza arrautzatzatua maionesarekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:643-Prot:31-Lip:29-HC:67 - Entsalada mistoa - Oilasko fajita - Jogurta - Ogia integrala	25 Kcal:707-Prot:42-Lip:17-HC:103 - Makarroi integralak italiar erara - Bakailaoa piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	26 Kcal:741-Prot:57-Lip:21-HC:85 - Marmitakoa - Indioilar bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
29 Kcal:729-Prot:46-Lip:15-HC:109 - Fideua barazkiekin - Bakailaoa errioxako erara - Sasoiko fruta - Ogia	30 Kcal:891-Prot:41-Lip:39-HC:97 - Dilistak bertako barazkiekin - Albondigak jardineran - Sasoiko fruta - Ogia			

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





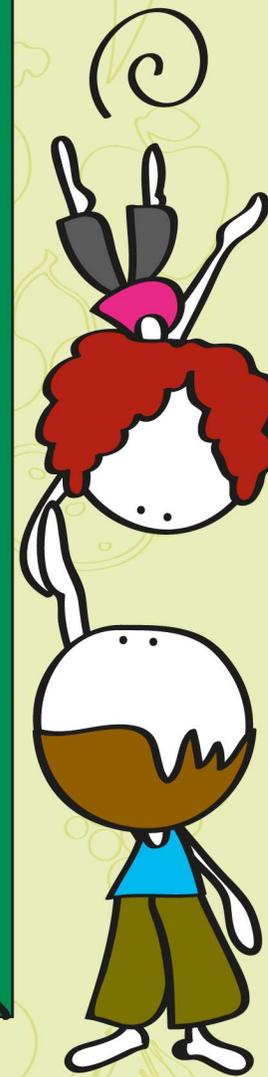
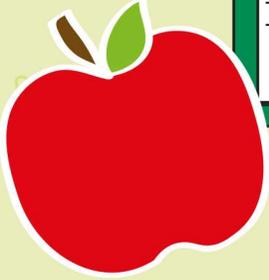
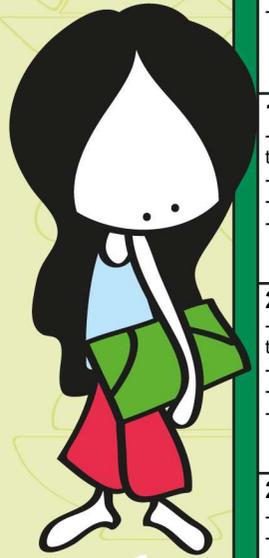
Menu

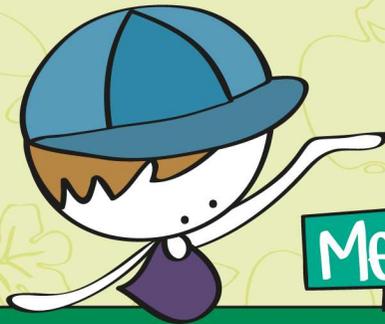
APIRILA



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	9 Kcal:620-Prot:20-Lip:24-HC:88 - Bertako kalabaza-krema - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:903-Prot:52-Lip:26-HC:123 - Barraskiloak tomate eta gaztarekin - Txahal biribilkia entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	11 Kcal:810-Prot:67-Lip:23-HC:89 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra txanpinoekin - Sasoiko fruta - Ogia	12 Kcal:885-Prot:45-Lip:40-HC:92 - Patatak errioxar erara - Txerri-txuleta labean piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia
15 Kcal:646-Prot:24-Lip:30-HC:76 - Bertako barazki krema ogi integral txigortuarekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	16 Kcal:792-Prot:46-Lip:21-HC:111 - Bolognesa espagetiak - Solomo ontzutua piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:688-Prot:39-Lip:24-HC:80 - Lekak patatekin - Oilasko-bularkia entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	18 Kcal:859-Prot:38-Lip:37-HC:99 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Hanburgesa ketchup-arekin (d) - Sasoiko fruta - Ogia	19 Kcal:900-Prot:59-Lip:28-HC:110 - Haragi-paella - Oilasko-izterra entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
22 Kcal:635-Prot:21-Lip:24-HC:89 - Bertako barazki krema ogi txigortuarekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	23 Kcal:890-Prot:49-Lip:37-HC:96 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Txerri-txuleta patatekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:643-Prot:31-Lip:29-HC:67 - Entsalada mistoa (d) - Oilasko fajita - Jogurta - Ogia integrala	25 Kcal:789-Prot:47-Lip:20-HC:111 - Makarroiak italiar erara - Solomo ontzutua piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	26 Kcal:742-Prot:50-Lip:23-HC:87 - Patatak errioxar erara - Indiolar bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
29 Kcal:732-Prot:41-Lip:17-HC:110 - Fideua barazkiekin - Solomo freskoa piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	30 Kcal:891-Prot:41-Lip:39-HC:97 - Dilistak bertako barazkiekin - Albondigak jardineran (d) - Sasoiko fruta - Ogia			

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





Menu

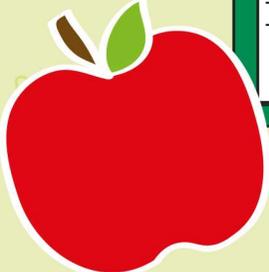
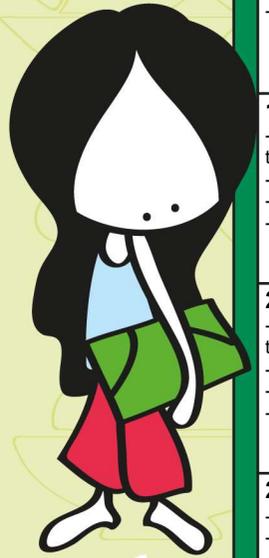
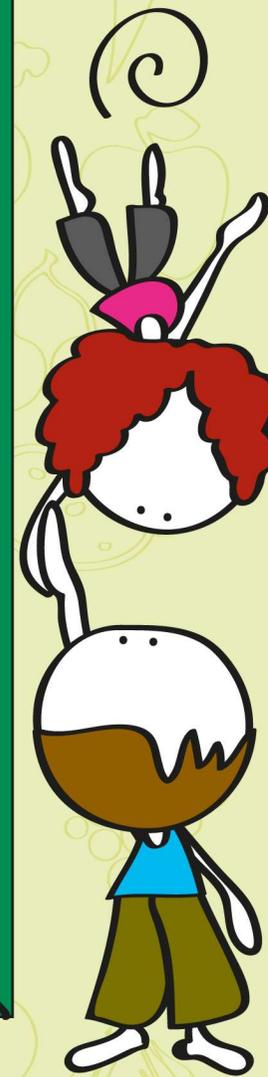
APIRILA

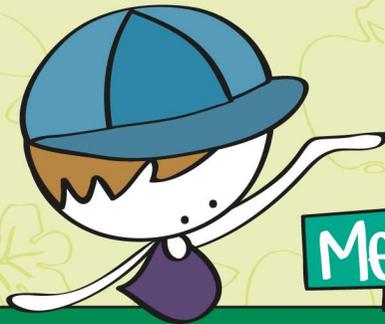
ARRAINARIK EZ, ITSASKIRIK
EZ, KIWIRIK EZ, LEKARIK EZ

BEGONAZPI
IKASTOLA

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	9 Kcal:620-Prot:20-Lip:24-HC:88 - Bertako kalabaza-krema - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:711-Prot:39-Lip:24-HC:91 - Porrusalda - Txahal biribilkia entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	11 Kcal:649-Prot:55-Lip:19-HC:68 - Azenario krema - Oilasko-izterra txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia	12 Kcal:885-Prot:45-Lip:40-HC:92 - Patatak errioxar erara - Txerri-txuleta labean piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia
15 Kcal:646-Prot:24-Lip:30-HC:76 - Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	16 Kcal:778-Prot:40-Lip:16-HC:126 - Arroza tomatearekin - Solomo ontzutua piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:688-Prot:39-Lip:21-HC:91 - Azalorea patatekin - Oilasko-bularkia entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	18 Kcal:603-Prot:42-Lip:17-HC:76 - Porrusalda - Solomo freskoa barazkiekin - Sasoiko fruta - Ogia	19 Kcal:900-Prot:59-Lip:28-HC:110 - Haragi-paella - Oilasko-izterra entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
22 Kcal:635-Prot:21-Lip:24-HC:89 - Bertako barazki krema ogi txigortuarekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	23 Kcal:776-Prot:39-Lip:35-HC:82 - Azalorea patatekin - Txerri-txuleta patatekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:697-Prot:61-Lip:31-HC:46 - Entsalada mistoa (d) - Oilasko-izterra kalabazinarekin - Jogurta - Ogia integrala	25 Kcal:778-Prot:40-Lip:16-HC:126 - Arroza tomatearekin - Solomo ontzutua piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	26 Kcal:742-Prot:50-Lip:23-HC:87 - Patatak errioxar erara - Indiolar bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
29 Kcal:745-Prot:37-Lip:16-HC:120 - Barazki-paella - Solomo freskoa piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	30 Kcal:736-Prot:70-Lip:16-HC:82 - Dilistak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia			

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





Menu

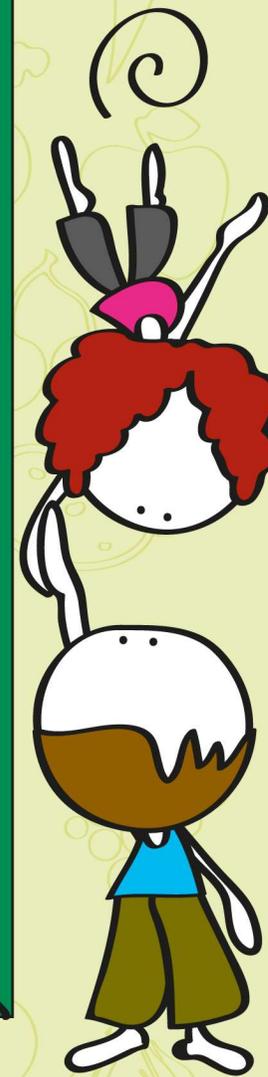
APIRILA

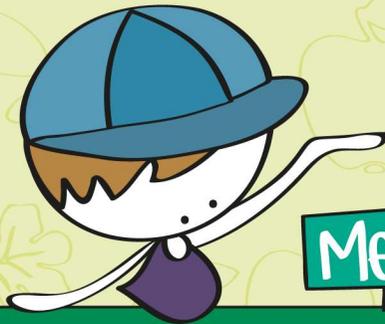
ARROZA-KOLOREKO FRUTA,
FRUITU LEHORRIK EZ,
SOLOMO ONTZUTUA

BEGONAZPI IKASTOLA

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	9 Kcal:620-Prot:20-Lip:24-HC:88 - Bertako kalabaza-krema - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:879-Prot:53-Lip:26-HC:116 - Barraskiloak tomate eta gaztarekin - Patata tortila arrautzaztatua entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	11 Kcal:810-Prot:67-Lip:23-HC:89 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra txanpinoekin - Sasoiko fruta - Ogia	12 Kcal:739-Prot:39-Lip:27-HC:92 - Patatak errioxar erara - Legatza saltsa berdean - Sasoiko fruta - Ogia
15 Kcal:646-Prot:24-Lip:30-HC:76 - Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	16 Kcal:748-Prot:38-Lip:22-HC:107 - Bolognesa espagetiak - Legatza labean piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:688-Prot:39-Lip:24-HC:80 - Lekak patatekin - Oilasko-bularkia entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	18 Kcal:859-Prot:38-Lip:37-HC:99 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Hanburgesa ketchup-arekin - Sasoiko fruta - Ogia	19 Kcal:740-Prot:33-Lip:21-HC:111 - Haragi-paella - Bakailaoa entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
22 Kcal:635-Prot:21-Lip:24-HC:89 - Bertako barazki krema ogi txigortuarekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	23 Kcal:812-Prot:45-Lip:29-HC:97 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Legatza arrautzaztatua maionesarekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:643-Prot:31-Lip:29-HC:67 - Entsalada mistoa - Oilasko fajita - Jogurta - Ogia integrala	25 Kcal:707-Prot:42-Lip:17-HC:103 - Makarroi integralak italiar erara - Bakailaoa piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	26 Kcal:741-Prot:57-Lip:21-HC:85 - Marmitakoa - Indoiolar bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
29 Kcal:729-Prot:46-Lip:15-HC:109 - Fideua barazkiekin - Bakailaoa errioxako erara - Sasoiko fruta - Ogia	30 Kcal:891-Prot:41-Lip:39-HC:97 - Dilistak bertako barazkiekin - Albondigak jardineran - Sasoiko fruta - Ogia			

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





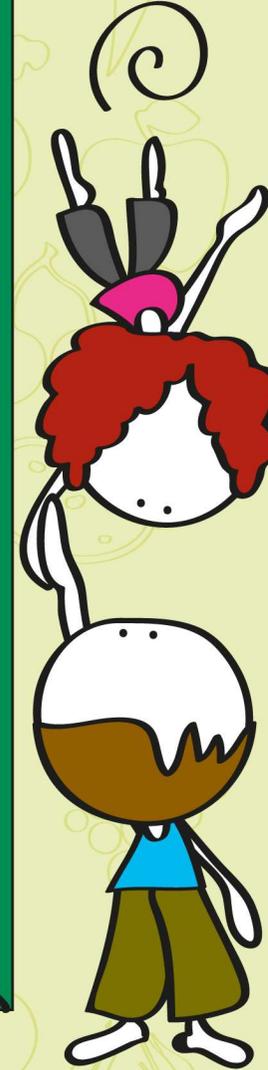
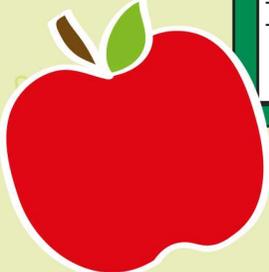
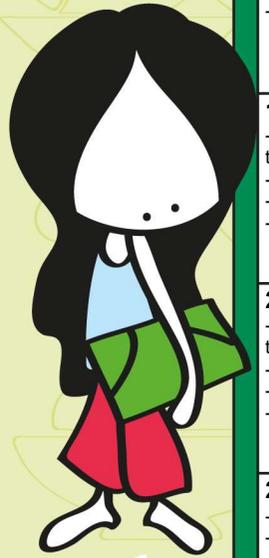
Menu

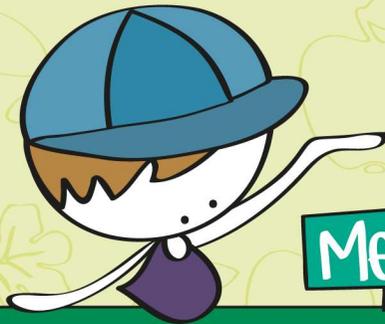
APIRILA

BABARRUNIK EZ

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	9 Kcal:620-Prot:20-Lip:24-HC:88 - Bertako kalabaza-krema - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:879-Prot:53-Lip:26-HC:116 - Barraskiloak tomate eta gaztarekin - Patata tortila arrautzatzatua entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	11 Kcal:810-Prot:67-Lip:23-HC:89 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra txanpinoekin - Sasoiko fruta - Ogia	12 Kcal:739-Prot:39-Lip:27-HC:92 - Patatak errioxar erara - Legatza saltsa berdean - Sasoiko fruta - Ogia
15 Kcal:646-Prot:24-Lip:30-HC:76 - Bertako barazki krema ogi integral txigortuarekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	16 Kcal:748-Prot:38-Lip:22-HC:107 - Bolognesa espagetiak - Legatza labean piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:688-Prot:39-Lip:24-HC:80 - Lekak patatekin - Oilasko-bularkia entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	18 Kcal:748-Prot:26-Lip:36-HC:84 - Porrusalda - Hanburgesa ketchup-arekin - Sasoiko fruta - Ogia	19 Kcal:740-Prot:33-Lip:21-HC:111 - Haragi-paella - Bakailaoa entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
22 Kcal:635-Prot:21-Lip:24-HC:89 - Bertako barazki krema ogi txigortuarekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	23 Kcal:698-Prot:36-Lip:27-HC:83 - Azalorea patatekin - Legatza arrautzatzatua maionesarekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:643-Prot:31-Lip:29-HC:67 - Entsalada mistoa - Oilasko fajita - Jogurta - Ogia integrala	25 Kcal:707-Prot:42-Lip:17-HC:103 - Makarroi integralak italiar erara - Bakailaoa piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	26 Kcal:741-Prot:57-Lip:21-HC:85 - Marmitakoa - Indiolar bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
29 Kcal:729-Prot:46-Lip:15-HC:109 - Fideua barazkiekin - Bakailaoa errioxako erara - Sasoiko fruta - Ogia	30 Kcal:891-Prot:41-Lip:39-HC:97 - Dilistak bertako barazkiekin - Albondigak jardineran - Sasoiko fruta - Ogia			

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





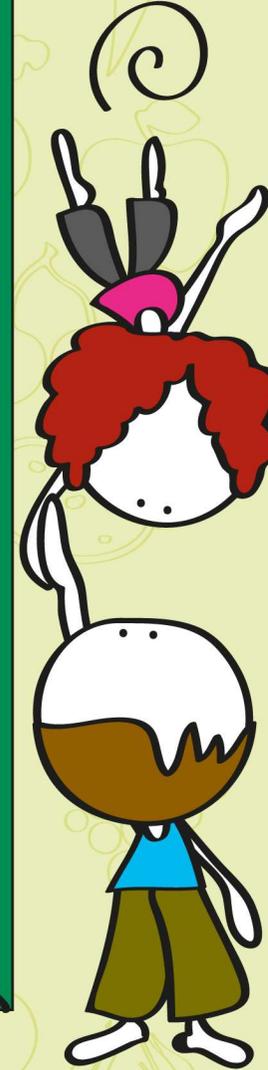
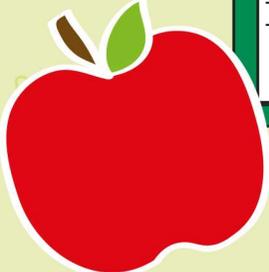
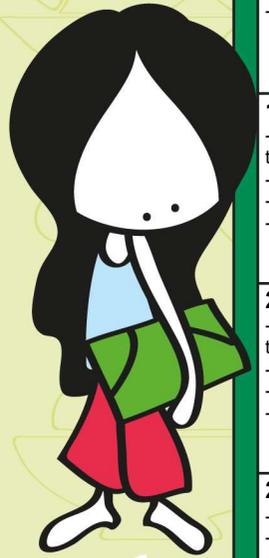
Menu

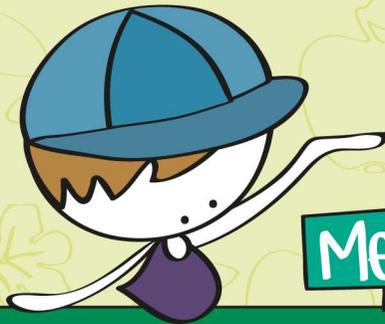
APIRILA

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

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	9 Kcal:620-Prot:20-Lip:24-HC:88 - Bertako kalabaza-krema - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:660-Prot:38-Lip:22-HC:84 - Porrusalda - Bakailaoa arrautzatzatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia integrala	11 Kcal:810-Prot:67-Lip:23-HC:89 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia	12 Kcal:739-Prot:39-Lip:27-HC:92 - Patatak errioxar erara - Legatza saltsa berdean - Sasoiko fruta - Ogia
15 Kcal:646-Prot:24-Lip:30-HC:76 - Bertako barazki krema ogi integral txigortuarekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Sasoiko fruta - Ogia	16 Kcal:734-Prot:32-Lip:17-HC:122 - Arroza tomatearekin - Legatza labean piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:661-Prot:36-Lip:22-HC:79 - Lekak patatekin - Oilasko-bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia integrala	18 Kcal:714-Prot:54-Lip:17-HC:91 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Solomo freskoa barazkiekin - Sasoiko fruta - Ogia	19 Kcal:740-Prot:33-Lip:21-HC:111 - Haragi-paella - Bakailaoa entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
22 Kcal:635-Prot:21-Lip:24-HC:89 - Bertako barazki krema ogi txigortuarekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	23 Kcal:812-Prot:45-Lip:29-HC:97 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Legatza arrautzatzatua maionesarekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:670-Prot:58-Lip:30-HC:45 - Entsalada mistoa - Oilasko-izterra kalabazinarekin - Sasoiko fruta - Ogia integrala	25 Kcal:696-Prot:35-Lip:12-HC:118 - Arroza tomatearekin - Bakailaoa piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	26 Kcal:741-Prot:57-Lip:21-HC:85 - Marmitakoa - Indioilar bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
29 Kcal:742-Prot:42-Lip:14-HC:119 - Barazki-paella - Bakailaoa errioxako erara - Sasoiko fruta - Ogia	30 Kcal:736-Prot:70-Lip:16-HC:82 - Dilistak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia			

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





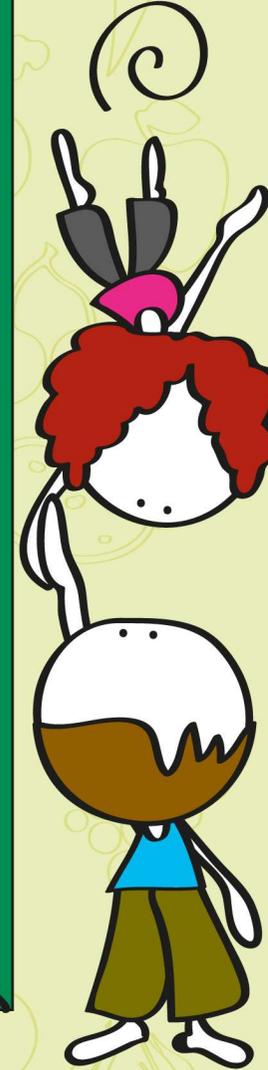
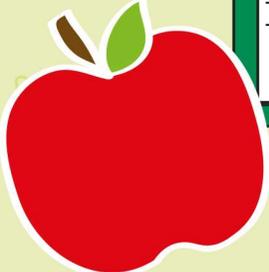
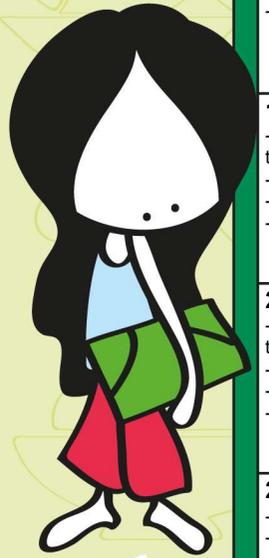
Menu

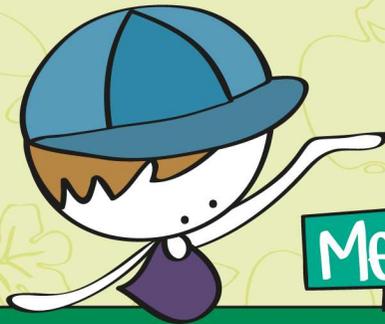
APIRILA

ESNE BRIKARIK EZ

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

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





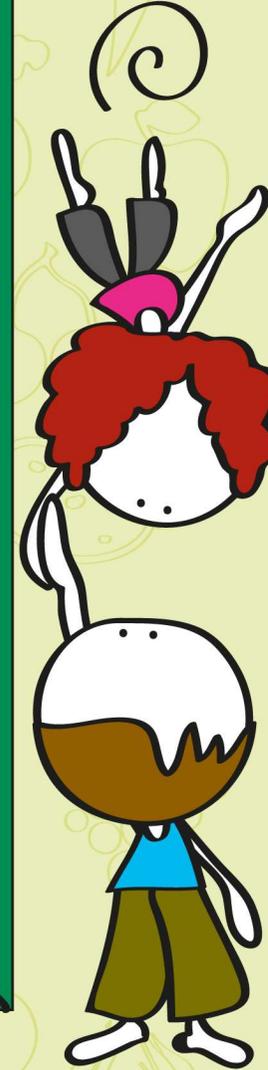
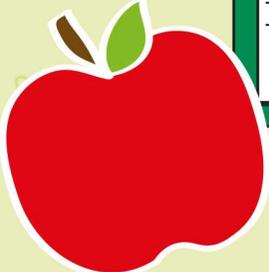
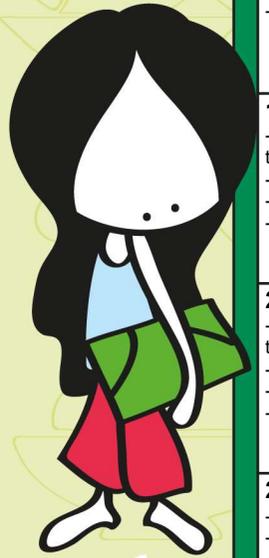
Menu

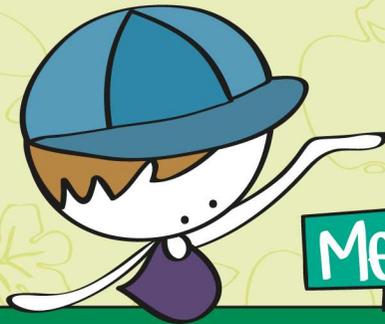
APIRILA

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

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	9 Kcal:620-Prot:20-Lip:24-HC:88 - Bertako kalabaza-krema - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:879-Prot:53-Lip:26-HC:116 - Barraskiloak tomate eta gaztarekin - Patata tortila arrautzatzatua entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	11 Kcal:810-Prot:67-Lip:23-HC:89 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra txanpinoekin - Sasoiko fruta - Ogia	12 Kcal:739-Prot:39-Lip:27-HC:92 - Patatak errioxar erara - Legatza saltsa berdean - Sasoiko fruta - Ogia
15 Kcal:646-Prot:24-Lip:30-HC:76 - Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	16 Kcal:748-Prot:38-Lip:22-HC:107 - Bolognesa espagetiak - Legatza labean piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:688-Prot:39-Lip:24-HC:80 - Lekak patatekin - Oilasko-bularkia entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	18 Kcal:859-Prot:38-Lip:37-HC:99 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Hanburgesa ketchup-arekin - Sasoiko fruta - Ogia	19 Kcal:740-Prot:33-Lip:21-HC:111 - Haragi-paella - Bakailaoa entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
22 Kcal:635-Prot:21-Lip:24-HC:89 - Bertako barazki krema ogi txigortuarekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	23 Kcal:812-Prot:45-Lip:29-HC:97 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Legatza arrautzatzatua maionesarekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:643-Prot:31-Lip:29-HC:67 - Entsalada mistoa - Oilasko fajita - Jogurta - Ogia integrala	25 Kcal:707-Prot:42-Lip:17-HC:103 - Makarroi integralak italiar erara - Bakailaoa piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	26 Kcal:741-Prot:57-Lip:21-HC:85 - Marmitakoa - Indoiolar bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
29 Kcal:729-Prot:46-Lip:15-HC:109 - Fideua barazkiekin - Bakailaoa errioxako erara - Sasoiko fruta - Ogia	30 Kcal:891-Prot:41-Lip:39-HC:97 - Dilistak bertako barazkiekin - Albondigak jardineran - Sasoiko fruta - Ogia			

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





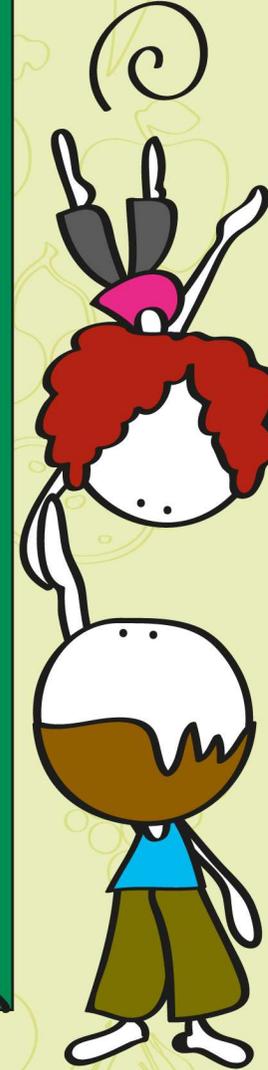
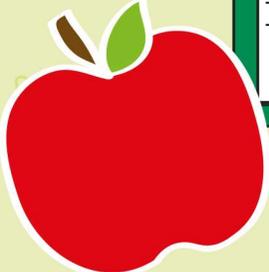
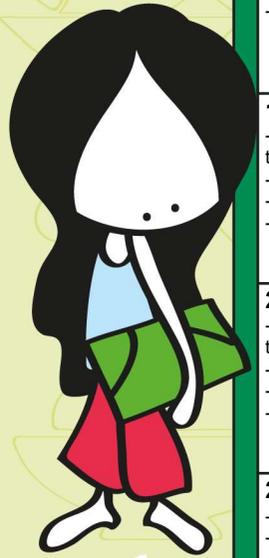
Menu

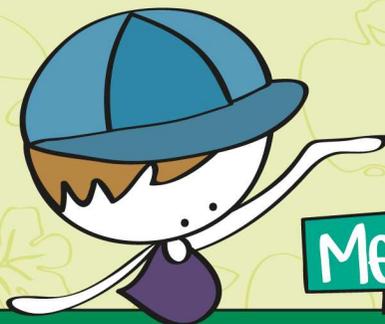
APIRILA

FRUITU LEHORRIK EZ,
KAKAHUETERIK EZ

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	9 Kcal:620-Prot:20-Lip:24-HC:88 - Bertako kalabaza-krema - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:879-Prot:53-Lip:26-HC:116 - Barraskiloak tomate eta gaztarekin - Patata tortila arrautzatzatua entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	11 Kcal:810-Prot:67-Lip:23-HC:89 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra txanpinoekin - Sasoiko fruta - Ogia	12 Kcal:739-Prot:39-Lip:27-HC:92 - Patatak errioxar erara - Legatza saltsa berdean - Sasoiko fruta - Ogia
15 Kcal:646-Prot:24-Lip:30-HC:76 - Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	16 Kcal:748-Prot:38-Lip:22-HC:107 - Bolognesa espagetiak - Legatza labean piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:688-Prot:39-Lip:24-HC:80 - Lekak patatekin - Oilasko-bularkia entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	18 Kcal:859-Prot:38-Lip:37-HC:99 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Hanburgesa ketchup-arekin - Sasoiko fruta - Ogia	19 Kcal:740-Prot:33-Lip:21-HC:111 - Haragi-paella - Bakailaoa entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
22 Kcal:635-Prot:21-Lip:24-HC:89 - Bertako barazki krema ogi txigortuarekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	23 Kcal:812-Prot:45-Lip:29-HC:97 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Legatza arrautzatzatua maionesarekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:643-Prot:31-Lip:29-HC:67 - Entsalada mistoa - Oilasko fajita - Jogurta - Ogia integrala	25 Kcal:707-Prot:42-Lip:17-HC:103 - Makarroi integralak italiar erara - Bakailaoa piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	26 Kcal:741-Prot:57-Lip:21-HC:85 - Marmitakoa - Indioilar bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
29 Kcal:729-Prot:46-Lip:15-HC:109 - Fideua barazkiekin - Bakailaoa errioxako erara - Sasoiko fruta - Ogia	30 Kcal:891-Prot:41-Lip:39-HC:97 - Dilistak bertako barazkiekin - Albondigak jardineran - Sasoiko fruta - Ogia			

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





Menu

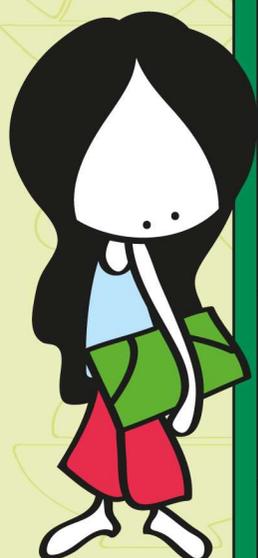
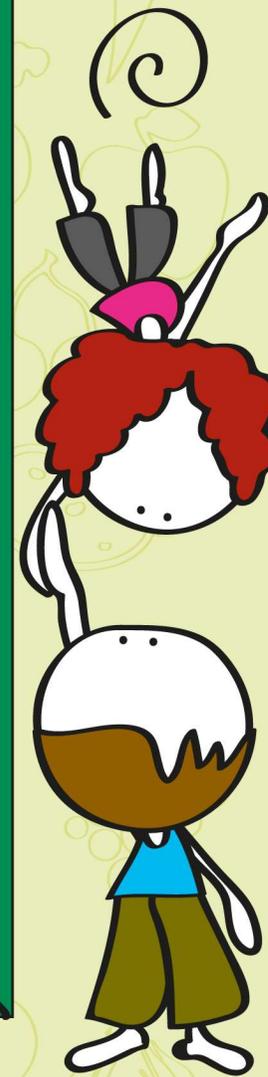
APIRILA

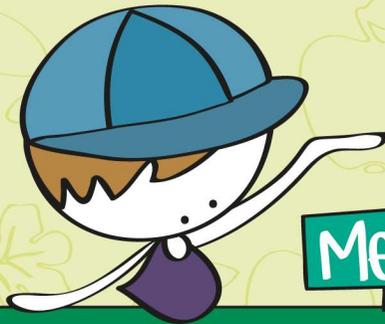
FRUITU LEHORRIK EZ,
MAIONESARIK EZ

BEGONAZPI
IKASTOLA

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	9 Kcal:620-Prot:20-Lip:24-HC:88 - Bertako kalabaza-krema - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:879-Prot:53-Lip:26-HC:116 - Barraskiloak tomate eta gaztarekin - Patata tortila arrautzatzatua entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	11 Kcal:810-Prot:67-Lip:23-HC:89 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra txanpinoekin - Sasoiko fruta - Ogia	12 Kcal:739-Prot:39-Lip:27-HC:92 - Patatak errioxar erara - Legatza saltsa berdean - Sasoiko fruta - Ogia
15 Kcal:646-Prot:24-Lip:30-HC:76 - Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	16 Kcal:748-Prot:38-Lip:22-HC:107 - Bolognesa espagetiak - Legatza labean piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:688-Prot:39-Lip:24-HC:80 - Lekak patatekin - Oilasko-bularkia entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	18 Kcal:859-Prot:38-Lip:37-HC:99 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Hanburgesa ketchup-arekin - Sasoiko fruta - Ogia	19 Kcal:740-Prot:33-Lip:21-HC:111 - Haragi-paella - Bakailaoa entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
22 Kcal:635-Prot:21-Lip:24-HC:89 - Bertako barazki krema ogi txigortuarekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	23 Kcal:502-Prot:23-Lip:8-HC:89 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Legatza arrautzatzatua okin patatekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:643-Prot:31-Lip:29-HC:67 - Entsalada mistoa - Oilasko fajita - Jogurta - Ogia integrala	25 Kcal:707-Prot:42-Lip:17-HC:103 - Makarroi integralak italiar erara - Bakailaoa piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	26 Kcal:741-Prot:57-Lip:21-HC:85 - Marmitakoa - Indioilar bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
29 Kcal:729-Prot:46-Lip:15-HC:109 - Fideua barazkiekin - Bakailaoa errioxako erara - Sasoiko fruta - Ogia	30 Kcal:891-Prot:41-Lip:39-HC:97 - Dilistak bertako barazkiekin - Albondigak jardineran - Sasoiko fruta - Ogia			

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





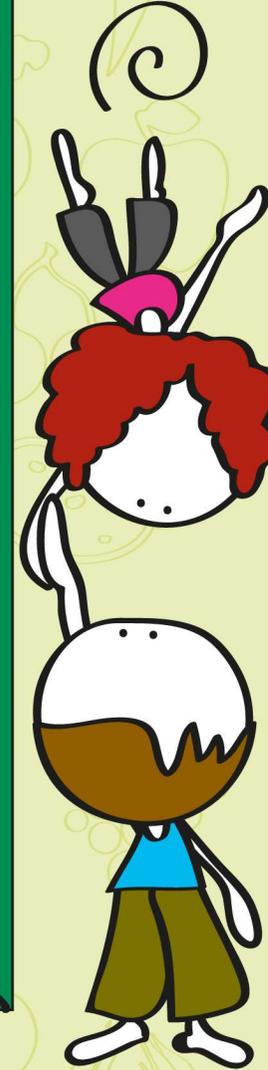
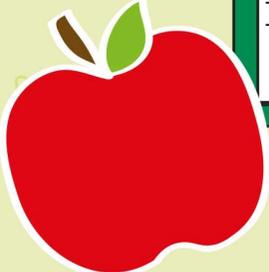
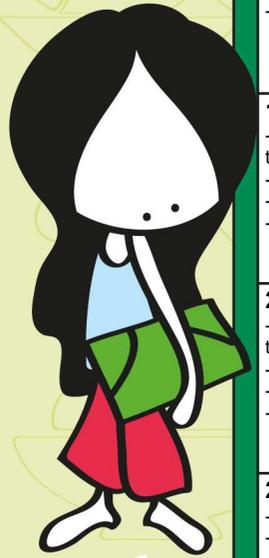
Menu

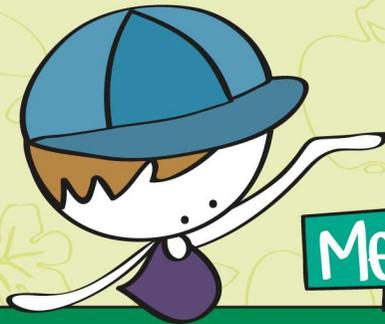
APIRILA

INDABA GORRIRIK EZ

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	9 Kcal:620-Prot:20-Lip:24-HC:88 - Bertako kalabaza-krema - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:879-Prot:53-Lip:26-HC:116 - Barraskiloak tomate eta gaztarekin - Patata tortila arrautzatzatua entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	11 Kcal:810-Prot:67-Lip:23-HC:89 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra txanpinoekin - Sasoiko fruta - Ogia	12 Kcal:739-Prot:39-Lip:27-HC:92 - Patatak errioxar erara - Legatza saltsa berdean - Sasoiko fruta - Ogia
15 Kcal:646-Prot:24-Lip:30-HC:76 - Bertako barazki krema ogi integral txigortuarekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	16 Kcal:748-Prot:38-Lip:22-HC:107 - Bolognesa espagetiak - Legatza labean piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:688-Prot:39-Lip:24-HC:80 - Lekak patatekin - Oilasko-bularkia entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	18 Kcal:859-Prot:38-Lip:37-HC:99 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Hanburgesa ketchup-arekin - Sasoiko fruta - Ogia	19 Kcal:740-Prot:33-Lip:21-HC:111 - Haragi-paella - Bakailaoa entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
22 Kcal:635-Prot:21-Lip:24-HC:89 - Bertako barazki krema ogi txigortuarekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	23 Kcal:698-Prot:36-Lip:27-HC:83 - Azalorea patatekin - Legatza arrautzatzatua maionesarekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:643-Prot:31-Lip:29-HC:67 - Entsalada mistoa - Oilasko fajita - Jogurta - Ogia integrala	25 Kcal:707-Prot:42-Lip:17-HC:103 - Makarroi integralak italiar erara - Bakailaoa piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	26 Kcal:741-Prot:57-Lip:21-HC:85 - Marmitakoa - Indioilar bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
29 Kcal:729-Prot:46-Lip:15-HC:109 - Fideua barazkiekin - Bakailaoa errioxako erara - Sasoiko fruta - Ogia	30 Kcal:891-Prot:41-Lip:39-HC:97 - Dilistak bertako barazkiekin - Albondigak jardineran - Sasoiko fruta - Ogia			

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





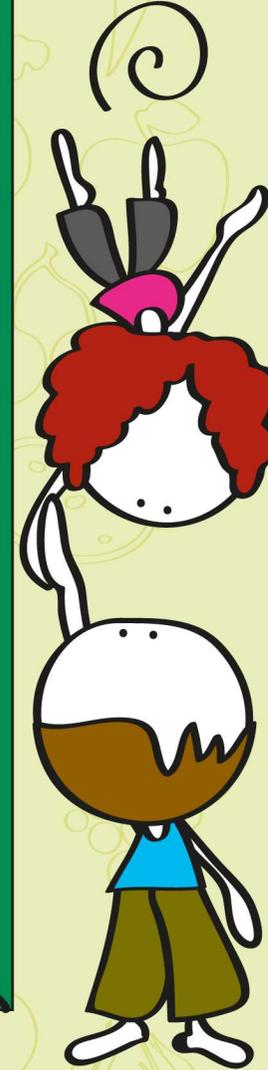
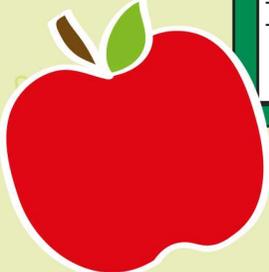
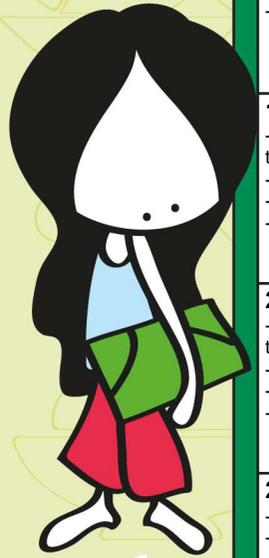
Menu

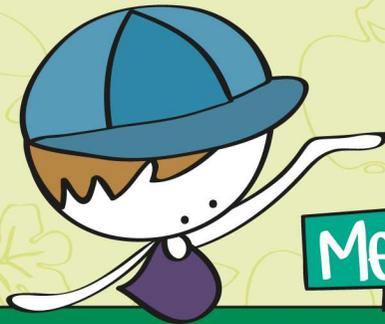
APIRILA

KIWIRIK EZ, PLATANORIK EZ

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	9 Kcal:620-Prot:20-Lip:24-HC:88 - Bertako kalabaza-krema - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:879-Prot:53-Lip:26-HC:116 - Barraskiloak tomate eta gaztarekin - Patata tortila arrautzatzatua entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	11 Kcal:810-Prot:67-Lip:23-HC:89 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra txanpinoekin - Sasoiko fruta - Ogia	12 Kcal:739-Prot:39-Lip:27-HC:92 - Patatak errioxar erara - Legatza saltsa berdean - Sasoiko fruta - Ogia
15 Kcal:646-Prot:24-Lip:30-HC:76 - Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	16 Kcal:748-Prot:38-Lip:22-HC:107 - Bolognesa espagetiak - Legatza labean piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:688-Prot:39-Lip:24-HC:80 - Lekak patatekin - Oilasko-bularkia entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	18 Kcal:859-Prot:38-Lip:37-HC:99 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Hanburgesa ketchup-arekin - Sasoiko fruta - Ogia	19 Kcal:740-Prot:33-Lip:21-HC:111 - Haragi-paella - Bakailaoa entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
22 Kcal:635-Prot:21-Lip:24-HC:89 - Bertako barazki krema ogi txigortuarekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	23 Kcal:812-Prot:45-Lip:29-HC:97 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Legatza arrautzatzatua maionesarekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:643-Prot:31-Lip:29-HC:67 - Entsalada mistoa - Oilasko fajita - Jogurta - Ogia integrala	25 Kcal:707-Prot:42-Lip:17-HC:103 - Makarroi integralak italiar erara - Bakailaoa piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	26 Kcal:741-Prot:57-Lip:21-HC:85 - Marmitakoa - Indioilar bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
29 Kcal:729-Prot:46-Lip:15-HC:109 - Fideua barazkiekin - Bakailaoa errioxako erara - Sasoiko fruta - Ogia	30 Kcal:891-Prot:41-Lip:39-HC:97 - Dilistak bertako barazkiekin - Albondigak jardineran - Sasoiko fruta - Ogia			

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





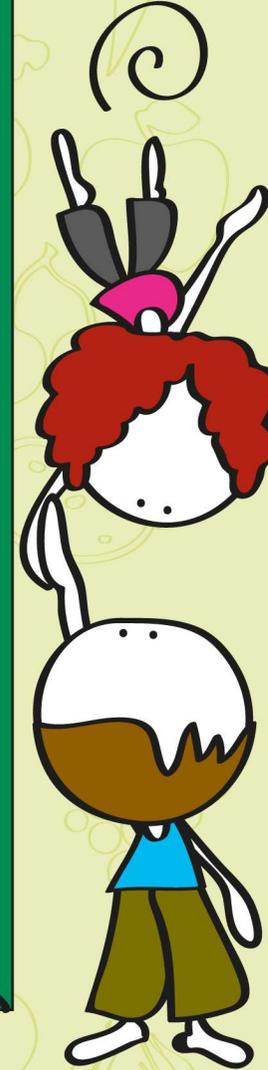
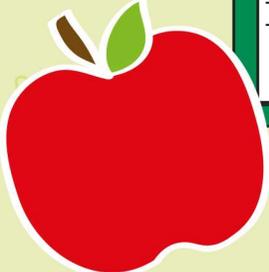
Menu

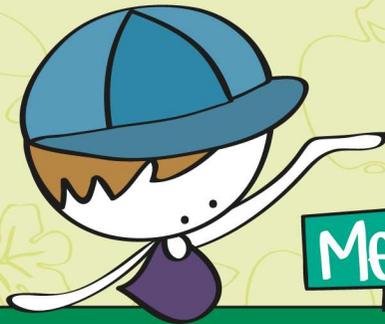
APIRILA

LEKALERIK EZ, KIWIRIK EZ,
MELOKOTOIRIK EZ,
MELOKOTOI DERIBATURIK EZ

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA	4 JAIA	5 JAIA
8 Kcal:768-Prot:38-Lip:16-HC:125 - Arroza tomatearekin - Solomo freskoa piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	9 Kcal:620-Prot:20-Lip:24-HC:88 - Bertako kalabaza-krema - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:687-Prot:40-Lip:24-HC:84 - Porrusalda - Bakailaoa arrautzatzatua entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	11 Kcal:649-Prot:55-Lip:19-HC:68 - Azenario krema - Oilasko-izterra txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia	12 Kcal:739-Prot:39-Lip:27-HC:92 - Patatak errioxar erara - Legatza saltsa berdean - Sasoiko fruta - Ogia
15 Kcal:646-Prot:24-Lip:30-HC:76 - Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Sasoiko fruta - Ogia	16 Kcal:734-Prot:32-Lip:17-HC:122 - Arroza tomatearekin - Legatza labean piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:688-Prot:39-Lip:21-HC:91 - Azalorea patatekin - Oilasko-bularkia entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	18 Kcal:603-Prot:42-Lip:17-HC:76 - Porrusalda - Solomo freskoa barazkiekin - Sasoiko fruta - Ogia	19 Kcal:740-Prot:33-Lip:21-HC:111 - Haragi-paella - Bakailaoa entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
22 Kcal:635-Prot:21-Lip:24-HC:89 - Bertako barazki krema ogi txigortuarekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	23 Kcal:698-Prot:36-Lip:27-HC:83 - Azalorea patatekin - Legatza arrautzatzatua maionesarekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:697-Prot:61-Lip:31-HC:46 - Entsalada mistoa - Oilasko-izterra kalabazinarekin - Jogurta - Ogia integrala	25 Kcal:696-Prot:35-Lip:12-HC:118 - Arroza tomatearekin - Bakailaoa piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	26 Kcal:741-Prot:57-Lip:21-HC:85 - Marmitakoa - Indioilar bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
29 Kcal:742-Prot:42-Lip:14-HC:119 - Barazki-paella - Bakailaoa errioxako erara - Sasoiko fruta - Ogia	30 Kcal:676-Prot:58-Lip:17-HC:76 - Azalorea patatekin - Oilasko-izterra txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia			

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





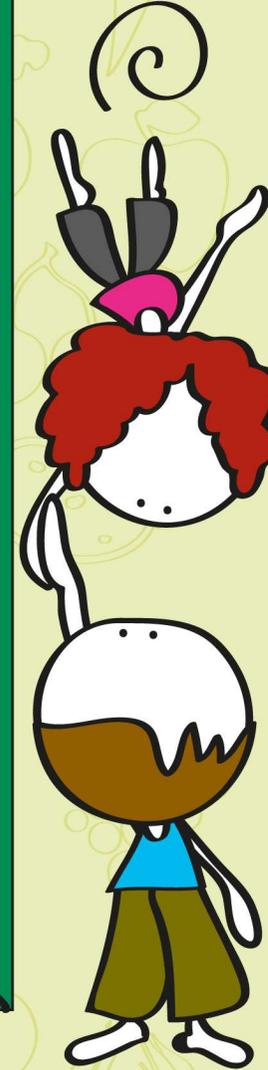
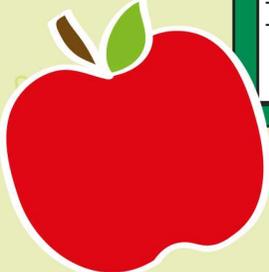
Menu

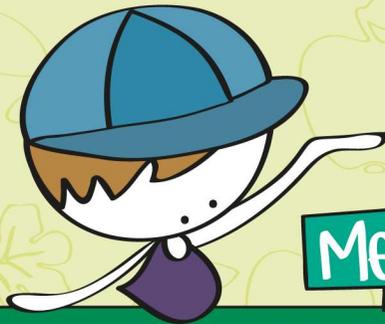
APIRILA

LEKARIK EZ, MELOKOTOIRIK EZ, MELOKOTOI DERIBATURIK EZ

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA	4 JAIA	5 JAIA
8 Kcal:768-Prot:38-Lip:16-HC:125 - Arroza tomatearekin - Solomo freskoa piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	9 Kcal:620-Prot:20-Lip:24-HC:88 - Bertako kalabaza-krema - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:687-Prot:40-Lip:24-HC:84 - Porrusalda - Bakailaoa arrautzatzatua entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	11 Kcal:649-Prot:55-Lip:19-HC:68 - Azenario krema - Oilasko-izterra txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia	12 Kcal:739-Prot:39-Lip:27-HC:92 - Patatak errioxar erara - Legatza saltsa berdean - Sasoiko fruta - Ogia
15 Kcal:646-Prot:24-Lip:30-HC:76 - Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Sasoiko fruta - Ogia	16 Kcal:734-Prot:32-Lip:17-HC:122 - Arroza tomatearekin - Legatza labean piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:688-Prot:39-Lip:21-HC:91 - Azalorea patatekin - Oilasko-bularkia entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	18 Kcal:603-Prot:42-Lip:17-HC:76 - Porrusalda - Solomo freskoa barazkiekin - Sasoiko fruta - Ogia	19 Kcal:740-Prot:33-Lip:21-HC:111 - Haragi-paella - Bakailaoa entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
22 Kcal:635-Prot:21-Lip:24-HC:89 - Bertoko barazki krema ogi txigortuarekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	23 Kcal:698-Prot:36-Lip:27-HC:83 - Azalorea patatekin - Legatza arrautzatzatua maionesarekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:697-Prot:61-Lip:31-HC:46 - Entsalada mistoa - Oilasko-izterra kalabazinarekin - Jogurta - Ogia integrala	25 Kcal:696-Prot:35-Lip:12-HC:118 - Arroza tomatearekin - Bakailaoa piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	26 Kcal:741-Prot:57-Lip:21-HC:85 - Marmitakoa - Indioilar bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
29 Kcal:742-Prot:42-Lip:14-HC:119 - Barazki-paella - Bakailaoa errioxako erara - Sasoiko fruta - Ogia	30 Kcal:676-Prot:58-Lip:17-HC:76 - Azalorea patatekin - Oilasko-izterra txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia			

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





Menu

APIRILA

UNAIREN DIETA

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 - Arrozta tomatearekin - Sasoiko fruta - Ogia	9 Kcal:621-Prot:21-Lip:24-HC:87 - Fideo zopa - Patata tortila - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:761-Prot:47-Lip:18-HC:108 - Barraskiloak tomatearekin - Txahal-gisatua - Sasoiko fruta - Ogia integrala	11 Kcal:836-Prot:52-Lip:33-HC:88 - Dilistak - Oilasko-bularkia - Sasoiko fruta - Ogia	12 Kcal:791-Prot:40-Lip:34-HC:87 - Patatak errioxar erara - Legatza arrautzaztatua maionesarekin - Sasoiko fruta - Ogia
15 Kcal:606-Prot:22-Lip:27-HC:73 - Fideo zopa - Arrautza frijituak patata frijituekin - Sasoiko fruta - Ogia	16 Kcal:802-Prot:38-Lip:28-HC:105 - Espagetiak tomatearekin - Legatza arrautzaztatua maionesarekin - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:836-Prot:52-Lip:33-HC:88 - Dilistak - Oilasko-bularkia - Sasoiko fruta - Ogia integrala	18 Kcal:481-Prot:18-Lip:12-HC:79 - Patatak errioxar erara - Behi-hanburgesa 100% - Sasoiko fruta - Ogia	19 Kcal:797-Prot:44-Lip:17-HC:123 - Arrozta tomatearekin - Txahal-gisatua - Sasoiko fruta - Ogia
22 Kcal:621-Prot:21-Lip:24-HC:87 - Fideo zopa - Patata tortila - Sasoiko fruta - Ogia	23 Kcal:815-Prot:47-Lip:29-HC:95 - Dilistak - Legatza arrautzaztatua maionesarekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:859-Prot:39-Lip:31-HC:114 - Arrozta tomatearekin - Oilasko-bularkia - Sasoiko fruta - Ogia integrala	25 Kcal:758-Prot:28-Lip:28-HC:105 - Makarroiak tomatearekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Sasoiko fruta - Ogia	26 Kcal:602-Prot:32-Lip:17-HC:81 - Patatak errioxar erara - Indiolar bularkia - Sasoiko fruta - Ogia
29 Kcal:894-Prot:46-Lip:31-HC:114 - Kirikilak tomatearekin - Legatza arrautzaztatua maionesarekin - Sasoiko fruta - Ogia	30 Kcal:804-Prot:36-Lip:34-HC:94 - Dilistak - Albondigak - Sasoiko fruta - Ogia			

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

