



## URTARRILA

DBH-BATXILERGOA



Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
<b>1</b> JAIA	<b>2</b> JAIA	<b>3</b> JAIA	<b>4</b> JAIA	<b>5</b> JAIA
<b>8</b> Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistik bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Fruta sasoikoa - Ogia *- Barazki - arraina - yogurra	<b>9</b> Kcal:635-Prot:21-Lip:24-HC:89 - Bertako barazki krema ogi txigortuarekin - Patata tortila entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia *- Pasta - haragi - yogurra	<b>10</b> Kcal:769-Prot:51-Lip:20-HC:101 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Solomo freskoa piper gorriekin - Jogurta - Ogia integrala *- Krema - arraultz - fruta	<b>11</b> Kcal:1045-Prot:45-Lip:41-HC:127 - Hiru koloreko kiribilak aurora saltsan - Legatza arrautzatzatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia *- Barazki - hegazti - yogurra	<b>12</b> Kcal:622-Prot:45-Lip:10-HC:91 - Porrusalda - Oilasko fajita - Fruta sasoikoa - Ogia *- Krema - arraina - yogurra
<b>15</b> Kcal:776-Prot:25-Lip:44-HC:79 - Leka azenarioarekin - Albondigak jardineran - Fruta sasoikoa - Ogia *- Arroza - arraina - yogurra	<b>16</b> Kcal:692-Prot:39-Lip:17-HC:100 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Legatza errioxar erara - Fruta sasoikoa - Ogia *- Krema - hegazti - yogurra	<b>17</b> Kcal:679-Prot:26-Lip:31-HC:79 - Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Arrautza frijituak patata frijituuekin - Jogurta - Ogia integrala *- Patata - arraina - fruta	<b>18</b> Kcal:868-Prot:67-Lip:29-HC:90 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia *- Barazki - arraultz - yogurra	<b>19</b> Kcal:729-Prot:37-Lip:22-HC:101 - Bolognesa espagetiak - Bakailaoa entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia *- Zopa - arraina - esnokia
<b>22</b> Kcal:703-Prot:34-Lip:25-HC:90 - Patatak errioxar erara - Legatza marinel saltsan - Fruta sasoikoa - Ogia *- Barazki - haragi - yogurra	<b>23</b> Kcal:650-Prot:41-Lip:20-HC:82 - Azenario purea ogi integral txigortuarekin - Indioilar gisatua patata frijituuekin - Fruta sasoikoa - Ogia *- Pasta - arraultz - esnokia	<b>24</b> Kcal:787-Prot:35-Lip:26-HC:109 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Patata tortilla entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala *- Barazki - arraina - fruta	<b>25</b> Kcal:822-Prot:41-Lip:24-HC:117 - Haragi-paella - Bakailaoa arrautzatzatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia *- Krema - arraultz - fruta	<b>26</b> Kcal:842-Prot:46-Lip:31-HC:99 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-bularkia txapinoiekin - Fruta sasoikoa - Ogia *- Arroza - arraina - yogurra
<b>29</b> Kcal:920-Prot:40-Lip:31-HC:128 - Fideua haragiarekin - Legatza arrautzatzatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia *- Barazki - arraultz - esnokia	<b>30</b> Kcal:715-Prot:37-Lip:26-HC:87 - Dilistik bertako barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituuekin - Fruta sasoikoa - Ogia *- Zopa - arraina - yogurra	<b>31</b> Kcal:772-Prot:31-Lip:39-HC:74 - Lekak patatekin - Hanburgesa ketchup-arekin - Jogurta - Ogia integrala *- Pasta - hegazti - fruta		

Patata-bolak , hamburgesak eta txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabilten dogu.  
Bertako ortuariak erabiltzen doguz