



# URTARRILA

## HAUR HEZKUNTZA

Menu

| Astelehena  | Martitzena  | Eguaztena   | Eguena   | Barikua   |
|---|---|---|--|---|
| <b>1</b><br>JAIA  | <b>2</b><br>JAIA  | <b>3</b><br>JAIA  | <b>4</b><br>JAIA   | <b>5</b><br>JAIA  |
| <b>8</b> Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157<br>- Dilistik bertako barazkiekin<br>- Arroza tomatearekin<br>- Fruta sasoikoa<br>- Ogia<br>*- Barazki - arraina - yogurra             | <b>9</b> Kcal:635-Prot:21-Lip:24-HC:89<br>- Bertako barazki krema ogi txigortuarekin<br>- Patata tortila entsaladarekin<br>- Fruta sasoikoa<br>- Ogia<br>*- Pasta - haragi - yogurra              | <b>10</b> Kcal:769-Prot:51-Lip:20-HC:101<br>- Indaba zuriak bertako barazkiekin<br>- Solomo freskoa piper gorriekin<br>- Jogurta<br>- Ogia integrala<br>*- Krema - arraultz - fruta                       | <b>11</b> Kcal:1045-Prot:45-Lip:41-HC:127<br>- Hiru koloreko kiribilak aurora saltsan<br>- Legatza arrautzatzatua entsaladarekin<br>- Fruta sasoikoa<br>- Ogia<br>*- Barazki - hegazti - yogurra | <b>12</b> Kcal:605-Prot:39-Lip:15-HC:81<br>- Porrusalda<br>- Oilasko-bularkia jardinerara<br>- Fruta sasoikoa<br>- Ogia<br>*- Krema - arraina - yogurra                         |
| <b>15</b> Kcal:776-Prot:25-Lip:44-HC:79<br>- Leka azenarioarekin<br>- Albondigak jardineran<br>- Fruta sasoikoa<br>- Ogia<br>*- Arroza - arraina - yogurra                    | <b>16</b> Kcal:692-Prot:39-Lip:17-HC:100<br>- Indaba gorriak bertako barazkiekin<br>- Legatza errioxar erara<br>- Fruta sasoikoa<br>- Ogia<br>*- Krema - hegazti - yogurra                        | <b>17</b> Kcal:679-Prot:26-Lip:31-HC:79<br>- Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin<br>- Arrautza frijituak patata frijituuekin<br>- Jogurta<br>- Ogia integrala<br>*- Patata - arraina - fruta | <b>18</b> Kcal:868-Prot:67-Lip:29-HC:90<br>- Garbantzuak bertako barazkiekin<br>- Oilasko-izterra entsaladarekin<br>- Fruta sasoikoa<br>- Ogia<br>*- Barazki - arraultz - yogurra                | <b>19</b> Kcal:729-Prot:37-Lip:22-HC:101<br>- Bolognesa espagetiak<br>- Bakailaoa entsaladarekin<br>- Fruta sasoikoa<br>- Ogia<br>*- Zopa - arraina - esnokia                   |
| <b>22</b> Kcal:703-Prot:34-Lip:25-HC:90<br>- Patatak errioxar erara<br>- Legatza marinel saltsan<br>- Fruta sasoikoa<br>- Ogia<br>*- Barazki - haragi - yogurra               | <b>23</b> Kcal:650-Prot:41-Lip:20-HC:82<br>- Azenario purea ogi integral txigortuarekin<br>- Indioilar gisatua patata frijituuekin<br>- Fruta sasoikoa<br>- Ogia<br>*- Pasta - arraultz - esnokia | <b>24</b> Kcal:787-Prot:35-Lip:26-HC:109<br>- Indaba zuriak bertako barazkiekin<br>- Patata tortilla entsaladarekin<br>- Jogurta<br>- Ogia integrala<br>*- Barazki - arraina - fruta                      | <b>25</b> Kcal:822-Prot:41-Lip:24-HC:117<br>- Haragi-paella<br>- Bakailaoa arrautzatzatua entsaladarekin<br>- Fruta sasoikoa<br>- Ogia<br>*- Krema - arraultz - fruta                            | <b>26</b> Kcal:842-Prot:46-Lip:31-HC:99<br>- Garbantzuak bertako barazkiekin<br>- Oilasko-bularkia txanpinoiekin<br>- Fruta sasoikoa<br>- Ogia<br>*- Arroza - arraina - yogurra |
| <b>29</b> Kcal:920-Prot:40-Lip:31-HC:128<br>- Fideua haragiarekin<br>- Legatza arrautzatzatua entsaladarekin<br>- Fruta sasoikoa<br>- Ogia<br>*- Barazki - arraultz - esnokia | <b>30</b> Kcal:715-Prot:37-Lip:26-HC:87<br>- Dilistik bertako barazkiekin<br>- Arrautza frijituak patata frijituuekin<br>- Fruta sasoikoa<br>- Ogia<br>*- Zopa - arraina - yogurra                | <b>31</b> Kcal:772-Prot:31-Lip:39-HC:74<br>- Lekak patatekin<br>- Hanburgesa ketchup-arekin<br>- Jogurta<br>- Ogia integrala<br>*- Pasta - hegazti - fruta  |  |   |

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

