



AZAROA

LEHEN HEZKUNTZA



Menu



Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		1 JAIA	2 Kcal:595-Prot:36-Lip:18-HC:77 - Porrusalda krema ogi integral txigortuekin - Solomoa saltsan - Fruta sasoiakoa - Ogia *	3 Kcal:668-Prot:35-Lip:10-HC:116 - Arroza tomatearekin - Bakailaoa piperrekin - Fruta sasoiakoa - Ogia *
6 Kcal:591-Prot:19-Lip:25-HC:82 - Leka azenarioarekin - Patata tortila entsaladarekin - Fruta sasoiakoa - Ogia *- Zopa - arraina - yogurra	7 Kcal:930-Prot:40-Lip:35-HC:117 - Kiribilak aurora saltsan - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoiakoa - Ogia *- Entsalada - arraultz - yogurra	8 Kcal:804-Prot:57-Lip:20-HC:105 - Garbantuak bertako barazkiekin - Indioilar blanketa ziaparekin, ananarekin eta patatarekin - Jogurta - Ogia integrala *- Krema - arraina - fruta	9 Kcal:741-Prot:27-Lip:22-HC:84 - Bertoko barazki krema ogi integral txigortuekin - Hegaluze-medailoia tomate-saltsan - Fruta sasoiakoa - Ogia *- Pasta - haragi - esnekia	10 Kcal:923-Prot:38-Lip:41-HC:101 - Dilistak bertako barazkiekin - Hanburgesa txanpinoiekin - Fruta sasoiakoa - Ogia *- Barazki - arraultz - yogurra
13 Kcal:652-Prot:23-Lip:30-HC:79 - Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Fruta sasoiakoa - Ogia *- Arroza - hegazti - yogurra	14 Kcal:793-Prot:50-Lip:20-HC:110 - Barraskiloak tomatearekin - Bakailaoa saltsa berdean - Fruta sasoiakoa - Ogia *- Barazki - arraultz - esnekia	15 Kcal:765-Prot:58-Lip:27-HC:77 - Porrusalda - Oilasko-izterra entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala *- Zopa - arraina - fruta	16 Kcal:753-Prot:42-Lip:24-HC:99 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoiakoa - Ogia *- Krema - hegazti - esnekia	17 Kcal:623-Prot:50-Lip:16-HC:72 - Hegazti-zopa fideoekin - Oilasko fajita piperrekin - Fruta sasoiakoa - Ogia *- Krema - arraina - yogurra
20 Kcal:789-Prot:33-Lip:8-HC:153 - Dilistak bertako barazkiekin - Barazki-paella - Fruta sasoiakoa - Ogia *- Krema - arraultz - yogurra	21 Kcal:830-Prot:29-Lip:43-HC:81 - Lekak patatekin - Albondigak jardineran - Fruta sasoiakoa - Ogia *- Zopa - hegazti - yogurra	22 Kcal:821-Prot:34-Lip:30-HC:111 - Garbantuak bertako kalabazarekin - Patata tortila entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala *- Barazki - arraina - fruta	23 Kcal:672-Prot:42-Lip:30-HC:64 - Azalore-krema - Bakailaoa arrautzaztatua maionesarekin - Fruta sasoiakoa - Ogia *- Arroza - haragi - yogurra	24 JAIA
27 Kcal:742-Prot:50-Lip:23-HC:87 - Patatak errioxar erara - Indioilar bularkia entsaladarekin - Fruta sasoiakoa - Ogia *- Krema - arraina - yogurra	28 Kcal:764-Prot:35-Lip:24-HC:109 - Bolognesa espagetiak - Legatza marinel saltsan - Fruta sasoiakoa - Ogia *- Barazki - arraultz - yogurra	29 Kcal:796-Prot:37-Lip:32-HC:96 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Jogurta - Ogia integrala *- Arroza - haragi - fruta	30 Kcal:726-Prot:56-Lip:26-HC:72 - Bertoko barazki krema ogi integral txigortuekin - Oilasko-izterra entsaladarekin - Fruta sasoiakoa - Ogia *- Patata - arraina - yogurra	



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