



**BEGONAZPI  
IKASTOLA**

**MAYO**

**DBH-BATXILERGOA**



Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
			<b>1</b> FIESTA	<b>2</b> FIESTA
<b>5</b> Kcal:575-Prot:39-Lip:15-HC:69 - Vainas con patatas - Lomo fresco al horno con champiñones - Fruta de temporada - Pan *- Arroz - ave - lácteo	<b>6</b> Kcal:776-Prot:33-Lip:29-HC:101 - Ensalada de arroz - Bacalao al horno con pimientos rojos - Fruta de temporada - Pan *- Crema - huevo - lácteo	<b>7</b> Kcal:662-Prot:23-Lip:26-HC:90 - Crema de verduras locales con picatostes - Tortilla de patata con ensalada - Yogur - Pan integral *- Pasta - pescado - fruta	<b>8</b> Kcal:828-Prot:67-Lip:21-HC:98 - Alubias rojas con verduras locales - Muslo de pollo al limon - Fruta de temporada - Pan *- Sopa - pescado - lácteo	<b>9</b> Kcal:803-Prot:41-Lip:32-HC:91 - Patatas a la riojana - Merluza a la romana con ensalada - Fruta de temporada - Pan *- Ensalada - carne - yogur
<b>12</b> Kcal:793-Prot:37-Lip:39-HC:78 - Pure de zanahoria con picatostes integrales - Chuleta de cerdo al horno con ensalada - Fruta de temporada - Pan *- Arroz - pescado - yogur	<b>13</b> Kcal:628-Prot:35-Lip:28-HC:61 - Ensalada campera - Abadejo en salsa marinera - Fruta de temporada - Pan *- Crema - huevo - lácteo	<b>14</b> Kcal:753-Prot:41-Lip:31-HC:80 - Lentejas con verduras locales - Huevos fritos con patatas fritas - Leche - Pan integral *- Ensalada - carne - fruta	<b>15</b> Kcal:906-Prot:47-Lip:30-HC:119 - Espirales con tomate - Merluza a la romana con ensalada - Fruta de temporada - Pan *- Verdura - ave - yogur	<b>16</b> Kcal:604-Prot:24-Lip:20-HC:80 - Vainas con zanahoria - Fajita de pollo y verduras - Fruta de temporada - Pan *- Arroz - pescado - lácteo
<b>19</b> Kcal:711-Prot:40-Lip:26-HC:84 - Patatas guisadas - Bacalao a la romana con ensalada - Fruta de temporada - Pan *- Ensalada - huevo - lácteo	<b>20</b> Kcal:626-Prot:25-Lip:34-HC:59 - Ensalada mixta - Tortilla de patata - Fruta de temporada - Pan *- Arroz - carne - yogur	<b>21</b> Kcal:758-Prot:51-Lip:25-HC:88 - Garbanzos con verduras locales - Pechuga de pollo con champiñones - Yogur - Pan integral *- Pasta - pescado - fruta	<b>22</b> Kcal:669-Prot:34-Lip:14-HC:109 - Paella vegetal - Merluza al horno con ensalada - Fruta de temporada - Pan *- Crema - ave - yogur	<b>23</b> Kcal:753-Prot:32-Lip:39-HC:71 - Sopa de ave con fideos - Hamburguesa de vacuno y cerdo con ketchup - Fruta de temporada - Pan *- Ensalada - pescado - lácteo
<b>26</b> Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Lentejas con verduras locales - Arroz con tomate - Fruta de temporada - Pan *- Verdura - pescado - yogur	<b>27</b> Kcal:643-Prot:32-Lip:22-HC:84 - Crema de porrusalda con picatostes integrales - Palometa a la riojana - Fruta de temporada - Pan *- Pasta - carne - yogur	<b>28</b> Kcal:796-Prot:37-Lip:32-HC:96 - Alubias blancas con verduras locales - Huevos fritos con patatas fritas - Yogur - Pan integral *- Crema - pescado - fruta	<b>29</b> Kcal:656-Prot:38-Lip:15-HC:99 - Espaguetis con tomate - Bacalao al horno con ensalada - Fruta de temporada - Pan *- Ensalada - ave - yogur	<b>30</b> Kcal:655-Prot:16-Lip:22-HC:82 - Vainas con patatas - Albondigas de ave a la jardinera - Fruta de temporada - Pan *- Arroz - huevo - yogur

Calidad superior en nuestras carnes: Albóndigas, hamburguesas y estofado de ternera elaborados con 'LABEL VASCO'  
 Se utilizan verduras frescas del país  
 El cálculo nutricional está realizado sobre muestras de 100gramos.  
 \*Recomendaciones dietéticas para la cena

