



# Menu

## JUNIO DBH-BATXILERGOA



**BEGONAZPI  
IKASTOLA**



Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
<b>3</b> Kcal:869-Prot:33-Lip:13-HC:165 - Lentejas con verduras - Arroz con tomate - Fruta de temporada - Pan *- Ensalada - pescado - yogur	<b>4</b> Kcal:746-Prot:27-Lip:22-HC:86 - Crema de calabaza con picatostes integrales - Albondigas de merluza y jibia con tomate y pimientos rojos - Fruta de temporada - Pan *- Verdura - ave - yogur	<b>5</b> Kcal:979-Prot:45-Lip:35-HC:123 - Espirales con salsa aurora - Pechuga de pollo con ensalada - Yogur - Pan integral *- Verdura - huevo - fruta	<b>6</b> Kcal:760-Prot:32-Lip:25-HC:109 - Alubias rojas con verduras locales - Tortilla de patata con ensalada - Fruta de temporada - Pan *- Ensalada - pescado - lácteo	<b>7</b> Kcal:655-Prot:36-Lip:37-HC:46 - Ensalada mixta - Merluza a la romana con mahonesa - Fruta de temporada - Pan *- Verdura - huevo - yogur
<b>10</b> Kcal:773-Prot:39-Lip:20-HC:118 - Paella vegetal - Bacalao a la romana con ensalada - Fruta de temporada - Pan *- Ensalada - carne - yogur	<b>11</b> Kcal:830-Prot:29-Lip:43-HC:81 - Vainas con patatas - Albondigas a la jardinera - Fruta de temporada - Pan *- Arroz - pescado - lácteo	<b>12</b> Kcal:683-Prot:40-Lip:17-HC:99 - Caracollitos con tomate - Merluza al horno con ensalada - Yogur - Pan integral *- Verdura - ave - fruta	<b>13</b> Kcal:709-Prot:53-Lip:17-HC:91 - Garbanzos con verduras locales - Pavo guisado con champiñones - Fruta de temporada - Pan *- Crema - huevo - yogur	<b>14</b> Kcal:646-Prot:24-Lip:30-HC:76 - Crema de verduras con picatostes integrales - Huevos fritos con patatas fritas - Fruta de temporada - Pan *- Sopa - pescado - yogur
<b>17</b> Kcal:797-Prot:29-Lip:26-HC:118 - Macarrones integrales italiana - Tortilla de patata con ensalada - Fruta de temporada - Pan *- Verdura - pescado - lácteo	<b>18</b> Kcal:669-Prot:45-Lip:15-HC:94 - Alubias blancas con verduras locales - Bacalao con pimientos rojos - Fruta de temporada - Pan *- Arroz - huevo - yogur	<b>19</b> Kcal:705-Prot:56-Lip:20-HC:79 - Crema de verduras con picatostes integrales - Muslo de pollo al limon - Fruta de temporada - Pan integral *- Pasta - pescado - lácteo	<b>20</b> Kcal:739-Prot:33-Lip:12-HC:132 - Arroz con tomate - Merluza meniere - Fruta de temporada - Pan *- Verdura - ave - lácteo	<b>21</b> Kcal:811-Prot:32-Lip:30-HC:108 - Lentejas con verduras locales - San jacob con ensalada - Yogur bebible - Pan *- Crema - carne - fruta
<b>24</b> FIESTA	<b>25</b> FIESTA	<b>26</b> FIESTA	<b>27</b> FIESTA	<b>28</b> FIESTA

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

