



Menu

# EKAINA

## DBH-BATXILERGOA



BEGONAZPI  
IKASTOLA



Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
<b>3</b> Kcal:869-Prot:33-Lip:13-HC:165 - Dilistak barazkiekin - Arroza tomatearekin - Sasoiko fruta - Ogia *- Entsalada - arraina - jogurta	<b>4</b> Kcal:746-Prot:27-Lip:22-HC:86 - Kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Legatz eta txoko-albondigak tomate eta piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia *- Barazki - hegazti - jogurta	<b>5</b> Kcal:979-Prot:45-Lip:35-HC:123 - Kiribilak aurora saltsan - Oilasko-bularkia entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala *- Barazki - arraultz - fruta	<b>6</b> Kcal:760-Prot:32-Lip:25-HC:109 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia *- Entsalada - arraina - esnekia	<b>7</b> Kcal:655-Prot:36-Lip:37-HC:46 - Entsalada mistoa - Legatza arrautzaztatua maionesarekin - Sasoiko fruta - Ogia *- Barazki - arraultz - jogurta
<b>10</b> Kcal:773-Prot:39-Lip:20-HC:118 - Barazki-paella - Bakailaoa arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia *- Entsalada - haragi - jogurta	<b>11</b> Kcal:830-Prot:29-Lip:43-HC:81 - Lekak patatekin - Albondigak jardineran - Sasoiko fruta - Ogia *- Arroza - arraina - esnekia	<b>12</b> Kcal:683-Prot:40-Lip:17-HC:99 - Barraskiloak tomatearekin - Legatza labean entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala *- Barazki - hegazti - fruta	<b>13</b> Kcal:709-Prot:53-Lip:17-HC:91 - Txintxirioak bertako barazkiekin - Indioilar gisatua txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia *- Krema - arraultz - jogurta	<b>14</b> Kcal:646-Prot:24-Lip:30-HC:76 - Barazki-krema ogi integral txigortuekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia *- Zopa - arraina - jogurta
<b>17</b> Kcal:797-Prot:29-Lip:26-HC:118 - Makarroi integralak italiar erara - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia *- Barazki - arraina - esnekia	<b>18</b> Kcal:669-Prot:45-Lip:15-HC:94 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Bakailaoa piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia *- Arroza - arraultz - jogurta	<b>19</b> Kcal:705-Prot:56-Lip:20-HC:79 - Barazki-krema ogi integral txigortuekin - Bakailaoa piper gorriekin - Oilasko-izterra limoiarekin - Sasoiko fruta - Ogia integrala *- Pasta - arraina - esnekia	<b>20</b> Kcal:739-Prot:33-Lip:12-HC:132 - Arroza tomatearekin - Legatza meniere erara - Sasoiko fruta - Ogia *- Barazki - hegazti - esnekia	<b>21</b> Kcal:811-Prot:32-Lip:30-HC:108 - Dilistak bertako barazkiekin - San jakoboa entsaladarekin - Edateko jogurta - Ogia *- Krema - haragi - fruta
<b>24</b> JAIA	<b>25</b> JAIA	<b>26</b> JAIA	<b>27</b> JAIA	<b>28</b> JAIA

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

