



Menu

OCTUBRE

DBH-BATXILERGOA



BEGONAZPI
IKASTOLA

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
	1 Kcal:649-Prot:23-Lip:29-HC:78 - Crema de calabaza local con picatostes - Huevos fritos con patatas fritas - Fruta de temporada - Pan *- Arroz - ave - yogur	2 Kcal:876-Prot:69-Lip:28-HC:92 - Alubias blancas con verduras locales - Muslo de pollo con ensalada - Yogur - Pan integral *- Verdura - pescado - fruta	3 Kcal:850-Prot:36-Lip:26-HC:126 - Arroz con tomate - Merluza a la romana con ensalada - Fruta de temporada - Pan *- Ensalada - huevo - lácteo	4 Kcal:830-Prot:29-Lip:43-HC:81 - Vainas con patatas - Albondigas a la jardinera - Fruta de temporada - Pan *- Sopa - carne - yogur
7 Kcal:810-Prot:45-Lip:25-HC:107 - Macarrones bolognesa - Bacalao a la romana con ensalada - Fruta de temporada - Pan *- Ensalada - carne - yogur	8 Kcal:763-Prot:35-Lip:25-HC:108 - Lentejas con verduras - Tortilla de patata con ensalada - Fruta de temporada - Pan *- Arroz - pescado - yogur	9 Kcal:763-Prot:29-Lip:38-HC:80 - Crema de verduras locales con picatostes integrales - Hamburguesa con ketchup - Yogur - Pan integral *- Sopa - ave - fruta	10 Kcal:687-Prot:36-Lip:24-HC:88 - Patatas a la riojana - Merluza al horno con pimientos rojos - Fruta de temporada - Pan *- Crema - huevo - yogur	11 Kcal:763-Prot:41-Lip:21-HC:109 - Paella de carne - Pechuga de pollo con champiñones - Fruta de temporada - Pan *- Verdura - pescado - yogur
14 Kcal:600-Prot:21-Lip:31-HC:68 - Vainas con zanahoria - Huevos fritos con patatas fritas - Fruta de temporada - Pan *- Arroz - pescado - lácteo	15 Kcal:799-Prot:50-Lip:22-HC:107 - Caracolillos italiana - Bacalao al horno con ensalada - Fruta de temporada - Pan *- Verdura - huevo - yogur	16 Kcal:604-Prot:44-Lip:11-HC:85 - Porrusalda - Pavo guisado en salsa de verduras - Yogur - Pan integral *- Crema - pescado - fruta	17 Kcal:745-Prot:37-Lip:16-HC:120 - Paella vegetal - Lomo fresco con pimientos rojos - Fruta de temporada - Pan *- Verdura - huevo - lácteo	18 Kcal:824-Prot:46-Lip:28-HC:102 - Alubias blancas con verduras locales - Merluza a la romana con ensalada - Fruta de temporada - Pan *- Crema - carne - fruta
21 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Lentejas con verduras locales - Arroz con tomate - Fruta de temporada - Pan *- Verdura - carne - yogur	22 Kcal:645-Prot:40-Lip:21-HC:80 - Patatas a la riojana - Bacalao al horno con ensalada - Fruta de temporada - Pan *- Crema - huevo - lácteo	23 Kcal:582-Prot:25-Lip:18-HC:83 - Crema de calabacin con picatostes - Fajita de pollo y verduras - Yogur - Pan integral *- Pasta - pescado - fruta	24 Kcal:760-Prot:32-Lip:25-HC:109 - Alubias rojas con verduras locales - Tortilla de patata con ensalada - Fruta de temporada - Pan *- Arroz - pescado - yogur	25 Kcal:831-Prot:32-Lip:29-HC:85 - Ensalada de pasta - Albondigas de merluza y jibia con tomate y pimientos rojos - Fruta de temporada - Pan *- Sopa - ave - lácteo
28 Kcal:611-Prot:26-Lip:38-HC:45 - Ensalada mixta - Huevos fritos con patatas fritas - Fruta de temporada - Pan *- Patata - pescado - yogur	29 Kcal:732-Prot:55-Lip:26-HC:74 - Pure de zanahoria con picatostes integrales - Muslo de pollo con ensalada - Fruta de temporada - Pan *- Arroz - huevo - yogur	30 Kcal:1016-Prot:45-Lip:43-HC:115 - Macarrones integrales con salsa aurora - Merluza a la romana con mahonesa - Yogur - Pan integral *- Verdura - carne - fruta	31 Kcal:723-Prot:48-Lip:19-HC:96 - Garbanzos con calabaza local - Lomo fresco al horno con champiñones - Fruta de temporada - Pan *- Ensalada - pescado - lácteo	

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

