

Menu

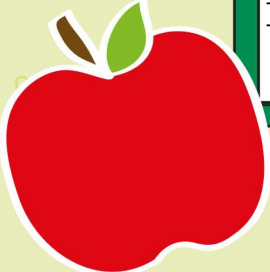
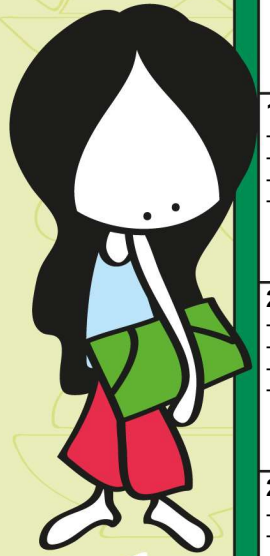
URTARRILA

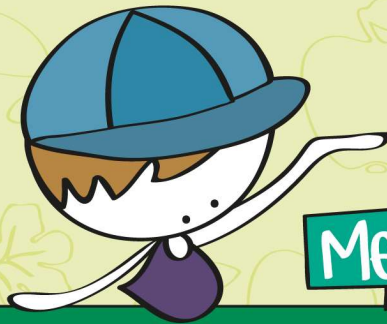
ACTIMEL-IK EZ, BABARRUNIK
EZ, KIWIRIK EZ

BEGONAZPI
IKASTOLA

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA
6 JAIA	7 JAIA	8 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Sasoiko fruta - Ogia integrala	9 Kcal:641-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:599-Prot:37-Lip:22-HC:68 - Zerbak patatekin - Bakailaoa arrautzazatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
13 Kcal:727-Prot:28-Lip:18-HC:119 - Barazki-paella - Legatza marinela saltsan - Sasoiko fruta - Ogia	14 Kcal:701-Prot:47-Lip:20-HC:87 - Patatak errioxar erara - Indiolar gisatua piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	15 Kcal:683-Prot:42-Lip:22-HC:85 - Azalorea patatekin - Bakailaoa arrautzazatua entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	16 Kcal:643-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Azenario purea ogi integral txigortuekin - Bakailaoa labean entsaladarekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:746-Prot:49-Lip:23-HC:92 - Garbantzuak bertako kalabazarekin - Oilasko-bularkia txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia
20 Kcal:715-Prot:37-Lip:26-HC:87 - Dilistak bertako barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	21 Kcal:1000-Prot:45-Lip:44-HC:108 - Kiribilak aurora saltsan - Izokina labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	22 Kcal:847-Prot:29-Lip:44-HC:87 - Bertako barazki krema ogi txigortuekin - Albondigak jardineran - Jogurta - Ogia integrala	23 Kcal:686-Prot:45-Lip:20-HC:88 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Bakailaoa labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:604-Prot:24-Lip:20-HC:90 - Leka azenarioarekin - Oilasko fajita - Sasoiko fruta - Ogia
27 Kcal:915-Prot:30-Lip:24-HC:122 - Fideua haragiarekin - Izokina tomate-saltsan - Sasoiko fruta - Ogia	28 Kcal:513-Prot:18-Lip:23-HC:62 - Azalorea azenarioarekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	29 Kcal:779-Prot:30-Lip:34-HC:91 - Porrusalda - Hanburgesa ketchup-arekin - Jogurta - Ogia integrala	30 Kcal:572-Prot:37-Lip:15-HC:77 - Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Solomoa labean txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia	31 Kcal:613-Prot:48-Lip:12-HC:81 - Dilistak bertako barazkiekin - Legatza labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia

100 gr-ko pi-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





Menu

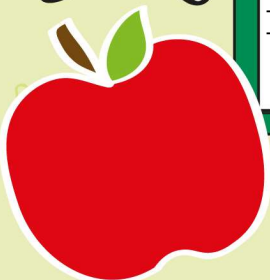
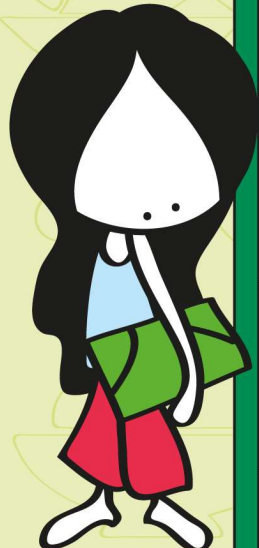
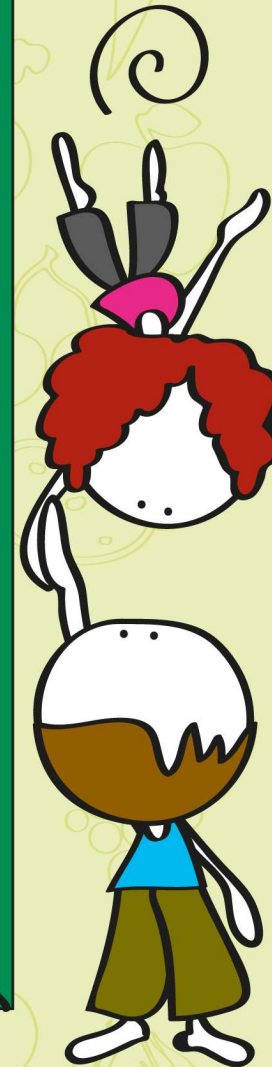
URTARRILA

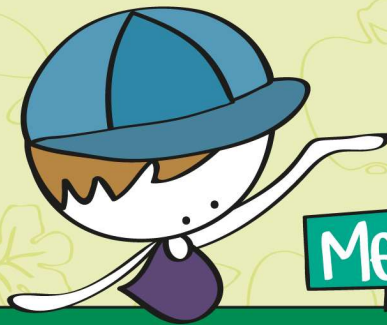
ARRAINARIK EZ, DILISTARIK EZ, GARBANTZURIK EZ, ILARRARIK EZ

BEGONAZPI IKASTOLA

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA
6 JAIA	7 JAIA	8 Kcal:778-Prot:40-Lip:16-HC:126 - Arroza tomatearekin - Solomo ontzutua piper gorriekin (d) - Sasoiko fruta - Ogia integrala	9 Kcal:641-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:848-Prot:67-Lip:26-HC:92 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
13 Kcal:505-Prot:12-Lip:5-HC:109 - Barazki-paella - Solomo freskoa goarnizioarekin - Sasoiko fruta - Ogia	14 Kcal:701-Prot:47-Lip:20-HC:87 - Patatak errioxar erara - Indioilar gisatua piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	15 Kcal:876-Prot:69-Lip:28-HC:92 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	16 Kcal:643-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Azenario purea ogi integral txigortuekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:601-Prot:37-Lip:19-HC:75 - Porrusalda - Oilasko-bularkia txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia
20 Kcal:726-Prot:32-Lip:30-HC:87 - Brokolia patatekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	21 Kcal:1025-Prot:64-Lip:38-HC:110 - Kiribilak aurora saltsan - Oilasko-izterra entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	22 Kcal:644-Prot:39-Lip:20-HC:82 - Bertako barazki crema ogi txigortuekin - Solomo freskoa piper gorriekin - Jogurta - Ogia integrala	23 Kcal:686-Prot:37-Lip:26-HC:81 - Porrusalda - Txahal-xerra entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:604-Prot:24-Lip:20-HC:90 - Leka azenarioarekin - Oilasko fajita - Sasoiko fruta - Ogia
27 Kcal:817-Prot:47-Lip:22-HC:114 - Fideua haragiarekin - Txahal-gisatua tomate-saltsarekin - Sasoiko fruta - Ogia	28 Kcal:760-Prot:32-Lip:25-HC:109 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	29 Kcal:769-Prot:59-Lip:24-HC:83 - Porrusalda - Oilasko-izterra entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	30 Kcal:572-Prot:37-Lip:15-HC:77 - Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Solomoa labean txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia	31 Kcal:667-Prot:44-Lip:19-HC:85 - Patatak barazkiekin - Indioilar gisatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia

🍷-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





Menu

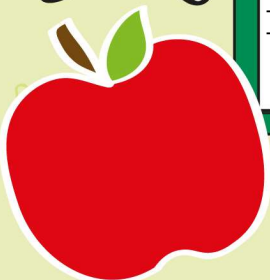
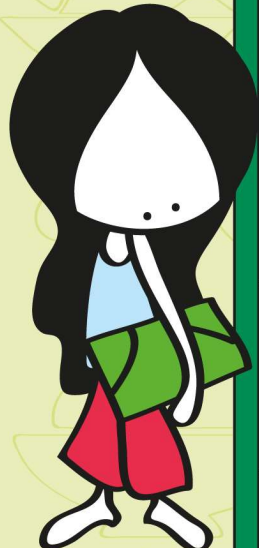
URTARRILA

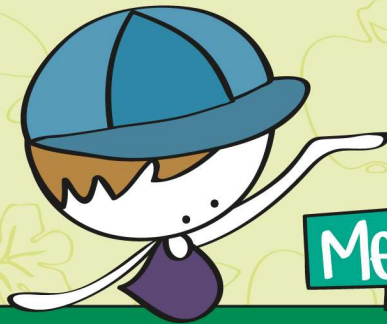
ARRAINARIK EZ, ITSASKIRIK
EZ, KIWIRIK EZ, LEKARIK EZ

BEGONAZPI
IKASTOLA

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA
6 JAIA	7 JAIA	8 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arzoa tomatearekin - Sasoiko fruta - Ogia integrala	9 Kcal:641-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:677-Prot:55-Lip:25-HC:61 - Zerbak patatekin - Oilasko-izterra entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
13 Kcal:505-Prot:12-Lip:5-HC:109 - Barazki-paella - Solomo freskoa goarnizioarekin - Sasoiko fruta - Ogia	14 Kcal:701-Prot:47-Lip:20-HC:87 - Patatak errioxar erara - Indioilar gisatua piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	15 Kcal:762-Prot:60-Lip:25-HC:78 - Azalorea patatekin - Oilasko-izterra entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	16 Kcal:643-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Azenario purea ogi integral txigortuekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:601-Prot:37-Lip:19-HC:75 - Porrusalda - Oilasko-bularkia txanpinoekin - Sasoiko fruta - Ogia
20 Kcal:715-Prot:37-Lip:26-HC:87 - Dilistak bertako barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	21 Kcal:875-Prot:57-Lip:23-HC:116 - Arzoa tomatearekin - Oilasko-izterra entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	22 Kcal:644-Prot:39-Lip:20-HC:82 - Bertako barazki krema ogi txigortuekin - Solomo freskoa piper gorriekin - Jogurta - Ogia integrala	23 Kcal:686-Prot:37-Lip:26-HC:81 - Porrusalda - Txahal-xerra entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:602-Prot:25-Lip:18-HC:87 - Zerbak patatekin - Oilasko fajita - Sasoiko fruta - Ogia
27 Kcal:817-Prot:47-Lip:22-HC:114 - Haragi-paella - Txahal-gisatua tomate-saltsarekin - Sasoiko fruta - Ogia	28 Kcal:513-Prot:18-Lip:23-HC:62 - Azalorea azenarioarekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	29 Kcal:769-Prot:59-Lip:24-HC:83 - Porrusalda - Oilasko-izterra entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	30 Kcal:572-Prot:37-Lip:15-HC:77 - Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Solomoa labean txanpinoekin - Sasoiko fruta - Ogia	31 Kcal:690-Prot:55-Lip:13-HC:91 - Dilistak bertako barazkiekin - Indioilar gisatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia

🍷-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





Menu

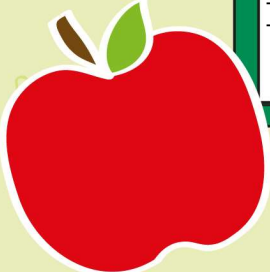
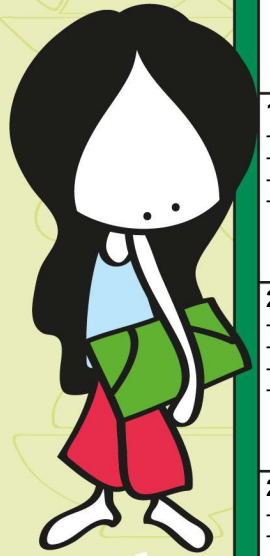
URTARRILA

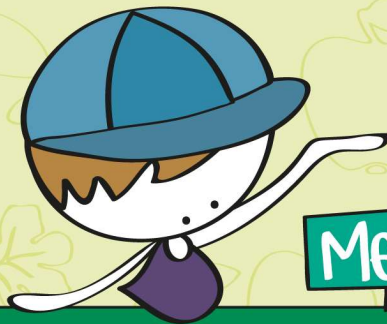
ARROZA-KOLOREKO FRUTA,
FRUITU LEHORRIK EZ, KIWIRIK
EZ

BEGONAZPI
IKASTOLA

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA
6 JAIA	7 JAIA	8 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Sasoiko fruta - Ogia integrala	9 Kcal:641-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:770-Prot:50-Lip:22-HC:99 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Bakailaoa arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
13 Kcal:727-Prot:28-Lip:18-HC:119 - Barazki-paella - Legatza marinela saltsan - Sasoiko fruta - Ogia	14 Kcal:701-Prot:47-Lip:20-HC:87 - Patatak errioxar erara - Indiolar gisatua piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	15 Kcal:797-Prot:52-Lip:24-HC:99 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Bakailaoa arrautzaztatua entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	16 Kcal:643-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Azenario purea ogi integral txigortuekin - Bakailaoa labean entsaladarekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:746-Prot:49-Lip:23-HC:92 - Garbantzuak bertako kalabazarekin - Oilasko-bularkia txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia
20 Kcal:715-Prot:37-Lip:26-HC:87 - Dilistak bertako barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	21 Kcal:1000-Prot:45-Lip:44-HC:108 - Kiribilak aurora saltsan - Izokina labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	22 Kcal:847-Prot:29-Lip:44-HC:87 - Bertako barazki krema ogi txigortuekin - Albondigak jardineran - Jogurta - Ogia integrala	23 Kcal:686-Prot:45-Lip:20-HC:88 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Bakailaoa labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:604-Prot:24-Lip:20-HC:90 - Leka azenarioarekin - Oilasko fajita - Sasoiko fruta - Ogia
27 Kcal:915-Prot:30-Lip:24-HC:122 - Fideua haragiarekin - Izokina tomate-saltsan - Sasoiko fruta - Ogia	28 Kcal:760-Prot:32-Lip:25-HC:109 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	29 Kcal:779-Prot:30-Lip:34-HC:91 - Porrusalda - Hanburgesa ketchup-arekin - Jogurta - Ogia integrala	30 Kcal:572-Prot:37-Lip:15-HC:77 - Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Solomoa labean txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia	31 Kcal:613-Prot:48-Lip:12-HC:81 - Dilistak bertako barazkiekin - Legatza labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia

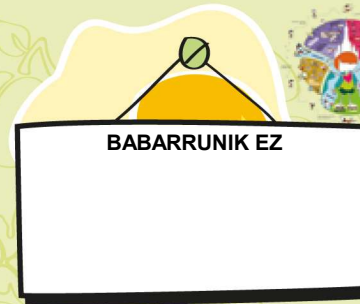
1000-gramo bako eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





Menu

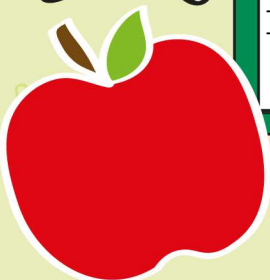
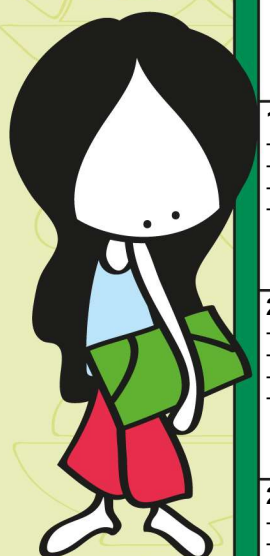
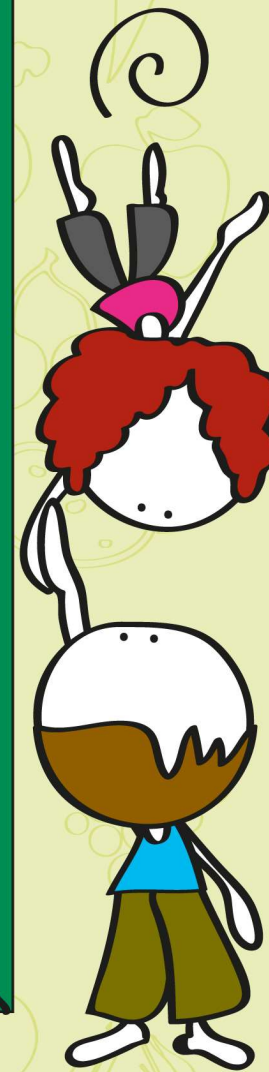
URTARRILA

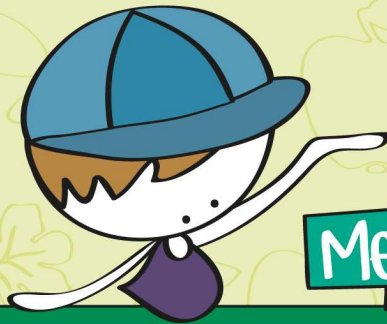


BEGONAZPI
IKASTOLA

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA
6 JAIA	7 JAIA	8 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Sasoiko fruta - Ogia integrala	9 Kcal:641-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:599-Prot:37-Lip:22-HC:68 - Zerbak patatekin - Bakailaoa arrautzazatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
13 Kcal:727-Prot:28-Lip:18-HC:119 - Barazki-paella - Legatza marinela saltsan - Sasoiko fruta - Ogia	14 Kcal:701-Prot:47-Lip:20-HC:87 - Patatak errioxar erara - Indiolar gisatua piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	15 Kcal:683-Prot:42-Lip:22-HC:85 - Azalorea patatekin - Bakailaoa arrautzazatua entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	16 Kcal:643-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Azenario purea ogi integral txigortuekin - Bakailaoa labean entsaladarekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:746-Prot:49-Lip:23-HC:92 - Garbantzuak bertako kalabazarekin - Oilasko-bularkia txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia
20 Kcal:715-Prot:37-Lip:26-HC:87 - Dilistak bertako barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	21 Kcal:1000-Prot:45-Lip:44-HC:108 - Kiribilak aurora saltsan - Izokina labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	22 Kcal:847-Prot:29-Lip:44-HC:87 - Bertako barazki krema ogi txigortuekin - Albondigak jardineran - Jogurta - Ogia integrala	23 Kcal:686-Prot:45-Lip:20-HC:88 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Bakailaoa labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:604-Prot:24-Lip:20-HC:90 - Leka azenarioarekin - Oilasko fajita - Sasoiko fruta - Ogia
27 Kcal:915-Prot:30-Lip:24-HC:122 - Fideua haragiarekin - Izokina tomate-saltsan - Sasoiko fruta - Ogia	28 Kcal:513-Prot:18-Lip:23-HC:62 - Azalorea azenarioarekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	29 Kcal:779-Prot:30-Lip:34-HC:91 - Porrusalda - Hanburgesa ketchup-arekin - Jogurta - Ogia integrala	30 Kcal:572-Prot:37-Lip:15-HC:77 - Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Solomoa labean txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia	31 Kcal:613-Prot:48-Lip:12-HC:81 - Dilistak bertako barazkiekin - Legatza labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia

100 gr-ko pi-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





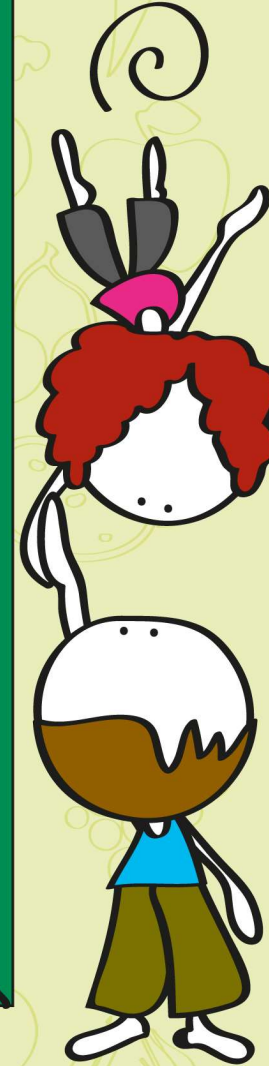
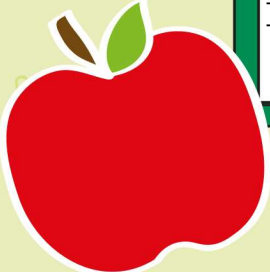
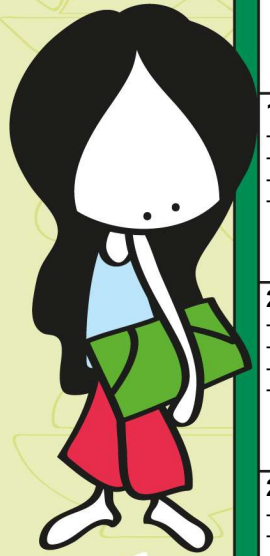
Menu

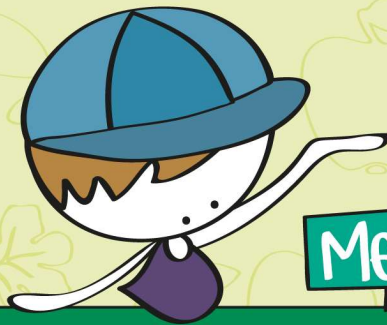
URTARRILA

**BEHI ESNEA ETA ESNEKIRIK
(LAKTOSA BARNE) EZ**

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA
6 JAIA	7 JAIA	8 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Sasoiko fruta - Ogia integrala	9 Kcal:641-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:770-Prot:50-Lip:22-HC:99 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Bakailaoa arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
13 Kcal:727-Prot:28-Lip:18-HC:119 - Barazki-paella - Legatza marinela saltsan - Sasoiko fruta - Ogia	14 Kcal:701-Prot:47-Lip:20-HC:87 - Patatak errioxar erara - Indiolar gisatua piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	15 Kcal:783-Prot:50-Lip:23-HC:98 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Bakailaoa arrautzaztatua entsaladarekin - Sojako postrea - Ogia integrala	16 Kcal:643-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Azenario purea ogi integral txigortuekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:746-Prot:49-Lip:23-HC:92 - Garbantzuak bertako kalabazarekin - Oilasko-bularkia txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia
20 Kcal:715-Prot:37-Lip:26-HC:87 - Dilistak bertako barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	21 Kcal:905-Prot:49-Lip:34-HC:107 - Kirikilak tomatearekin - Izokina labeen entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	22 Kcal:833-Prot:28-Lip:43-HC:86 - Bertako barazki krema ogi txigortuekin - Albondigak jardineran (d) - Sojako postrea - Ogia integrala	23 Kcal:686-Prot:45-Lip:20-HC:88 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Bakailaoa labeen entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:604-Prot:24-Lip:20-HC:90 - Leka azenarioarekin - Oilasko fajita - Sasoiko fruta - Ogia
27 Kcal:915-Prot:30-Lip:24-HC:122 - Fideua haragiarekin - Izokina tomate-saltsan - Sasoiko fruta - Ogia	28 Kcal:760-Prot:32-Lip:25-HC:109 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	29 Kcal:765-Prot:28-Lip:33-HC:90 - Porrusalda - Hanburgesa ketchup-arekin (d) - Sojako postrea - Ogia integrala	30 Kcal:572-Prot:37-Lip:15-HC:77 - Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Solomoa labeen txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia	31 Kcal:613-Prot:48-Lip:12-HC:81 - Dilistak bertako barazkiekin - Legatza labeen entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia

🍷-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





Menu

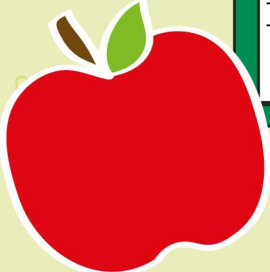
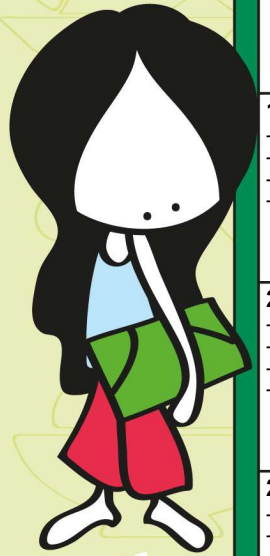
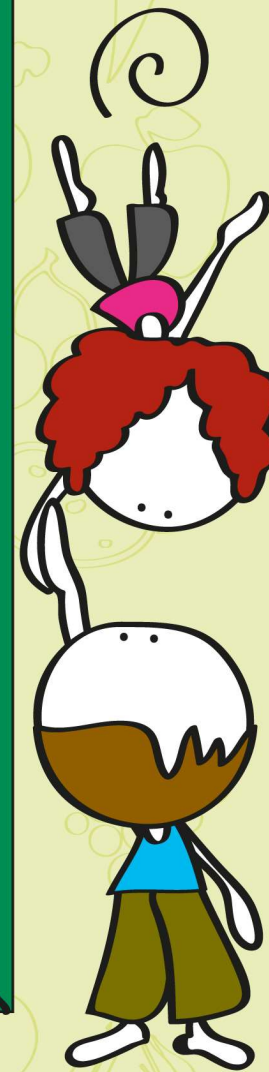
URTARRILA

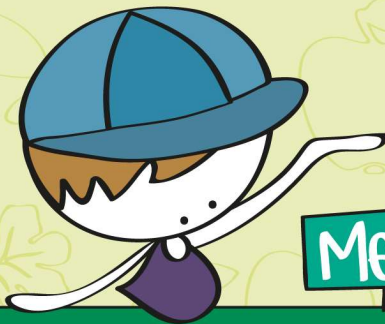
ESNE BRIKARIK EZ

BEGONAZPI
IKASTOLA

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA
6 JAIA	7 JAIA	8 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Sasoiko fruta - Ogia integrala	9 Kcal:641-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:770-Prot:50-Lip:22-HC:99 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Bakailaoa arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
13 Kcal:727-Prot:28-Lip:18-HC:119 - Barazki-paella - Legatza marinela saltsan - Sasoiko fruta - Ogia	14 Kcal:701-Prot:47-Lip:20-HC:87 - Patatak errioxar erara - Indiolar gisatua piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	15 Kcal:797-Prot:52-Lip:24-HC:99 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Bakailaoa arrautzaztatua entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	16 Kcal:643-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Azenario purea ogi integral txigortuekin - Bakailaoa labean entsaladarekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:746-Prot:49-Lip:23-HC:92 - Garbantzuak bertako kalabazarekin - Oilasko-bularkia txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia
20 Kcal:715-Prot:37-Lip:26-HC:87 - Dilistak bertako barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	21 Kcal:1000-Prot:45-Lip:44-HC:108 - Kiribilak aurora saltsan - Izokina labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	22 Kcal:847-Prot:29-Lip:44-HC:87 - Bertako barazki krema ogi txigortuekin - Albondigak jardineran - Jogurta - Ogia integrala	23 Kcal:686-Prot:45-Lip:20-HC:88 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Bakailaoa labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:604-Prot:24-Lip:20-HC:90 - Leka azenarioarekin - Oilasko fajita - Sasoiko fruta - Ogia
27 Kcal:915-Prot:30-Lip:24-HC:122 - Fideua haragiarekin - Izokina tomate-saltsan - Sasoiko fruta - Ogia	28 Kcal:760-Prot:32-Lip:25-HC:109 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	29 Kcal:779-Prot:30-Lip:34-HC:91 - Porrusalda - Hanburgesa ketchup-arekin - Jogurta - Ogia integrala	30 Kcal:572-Prot:37-Lip:15-HC:77 - Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Solomoa labean txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia	31 Kcal:613-Prot:48-Lip:12-HC:81 - Dilistak bertako barazkiekin - Legatza labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia

100 g-ko pi-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





Menu

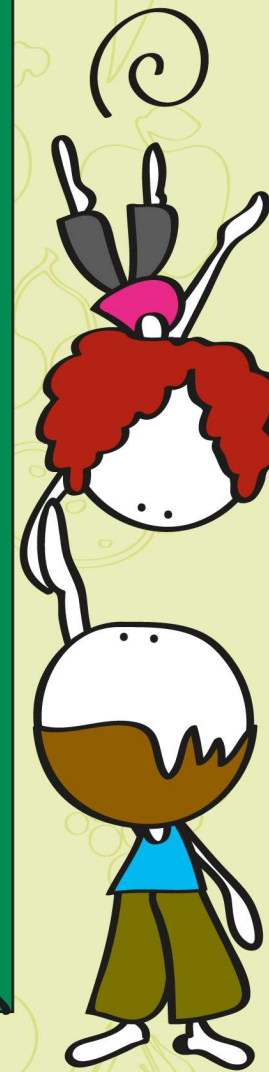
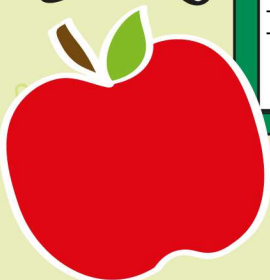
URTARRILA

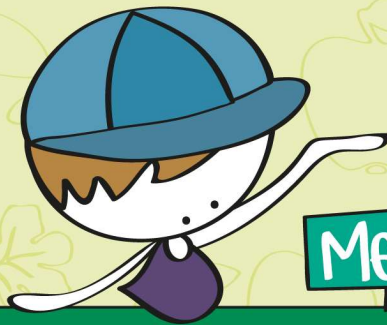
ESNEA ETA ESNEKIAK
(LAKTOSA BARNE) EZ,
SOJARIK EZ (TRAZAK BAI)

BEGONAZPI
IKASTOLA

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA
6 JAIA	7 JAIA	8 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroz tomatearekin - Sasoiko fruta - Ogia integrala	9 Kcal:641-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:770-Prot:50-Lip:22-HC:99 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Bakailaoa arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
13 Kcal:727-Prot:28-Lip:18-HC:119 - Barazki-paella - Legatza marinela saltsan - Sasoiko fruta - Ogia	14 Kcal:701-Prot:47-Lip:20-HC:87 - Patatak errioxar erara - Indiolar gisatua piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	15 Kcal:770-Prot:50-Lip:22-HC:99 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Bakailaoa arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia integrala	16 Kcal:643-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Azenario purea ogi integral txigortuekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:746-Prot:49-Lip:23-HC:92 - Garbantzuak bertako kalabazarekin - Oilasko-bularkia txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia
20 Kcal:715-Prot:37-Lip:26-HC:87 - Dilistak bertako barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	21 Kcal:905-Prot:49-Lip:34-HC:107 - Kirikilak tomatearekin - Izokina labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	22 Kcal:617-Prot:37-Lip:18-HC:81 - Bertako barazki krema ogi txigortuekin - Solomo freskoa piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia integrala	23 Kcal:686-Prot:45-Lip:20-HC:88 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Bakailaoa labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:604-Prot:24-Lip:20-HC:90 - Leka azenarioarekin - Oilasko fajita - Sasoiko fruta - Ogia
27 Kcal:915-Prot:30-Lip:24-HC:122 - Fideua haragiarekin - Izokina tomate-saltsan - Sasoiko fruta - Ogia	28 Kcal:760-Prot:32-Lip:25-HC:109 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	29 Kcal:742-Prot:57-Lip:22-HC:83 - Porrusalda - Oilasko-izterra entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia integrala	30 Kcal:572-Prot:37-Lip:15-HC:77 - Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Solomoa labean txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia	31 Kcal:613-Prot:48-Lip:12-HC:81 - Dilistak bertako barazkiekin - Legatza labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia

100 gr-eko bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





Menu

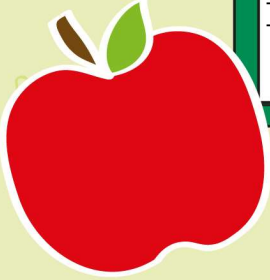
URTARRILA

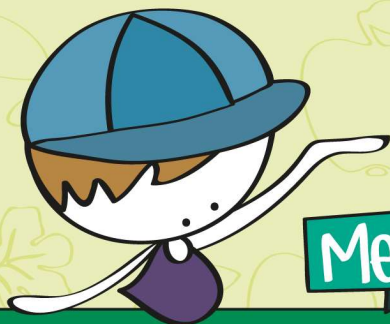


BEGONAZPI
IKASTOLA

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA
6 JAIA	7 JAIA	8 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroz tomatearekin - Sasoiko fruta - Ogia integrala	9 Kcal:641-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:770-Prot:50-Lip:22-HC:99 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Bakailaoa arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
13 Kcal:727-Prot:28-Lip:18-HC:119 - Barazki-paella - Legatza marinela saltsan - Sasoiko fruta - Ogia	14 Kcal:701-Prot:47-Lip:20-HC:87 - Patatak errioxar erara - Indiolar gisatua piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	15 Kcal:797-Prot:52-Lip:24-HC:99 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Bakailaoa arrautzaztatua entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	16 Kcal:643-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Azenario purea ogi integral txigortuekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:746-Prot:49-Lip:23-HC:92 - Garbantzuak bertako kalabazarekin - Oilasko-bularkia txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia
20 Kcal:715-Prot:37-Lip:26-HC:87 - Dilistak bertako barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	21 Kcal:1000-Prot:45-Lip:44-HC:108 - Kiribilak aurora saltsan - Izokina labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	22 Kcal:847-Prot:29-Lip:44-HC:87 - Bertako barazki krema ogi txigortuekin - Albondigak jardineran - Jogurta - Ogia integrala	23 Kcal:686-Prot:45-Lip:20-HC:88 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Bakailaoa labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:604-Prot:24-Lip:20-HC:90 - Leka azenarioarekin - Oilasko fajita - Sasoiko fruta - Ogia
27 Kcal:915-Prot:30-Lip:24-HC:122 - Fideua haragiarekin - Izokina tomate-saltsan - Sasoiko fruta - Ogia	28 Kcal:760-Prot:32-Lip:25-HC:109 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	29 Kcal:779-Prot:30-Lip:34-HC:91 - Porrusalda - Hanburgesa ketchup-arekin - Jogurta - Ogia integrala	30 Kcal:572-Prot:37-Lip:15-HC:77 - Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Solomoa labean txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia	31 Kcal:613-Prot:48-Lip:12-HC:81 - Dilistak bertako barazkiekin - Legatza labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia

1. Sasoiko-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





Menu

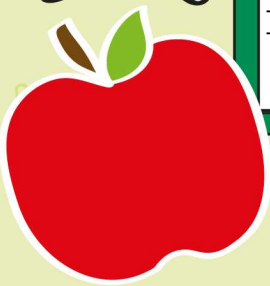
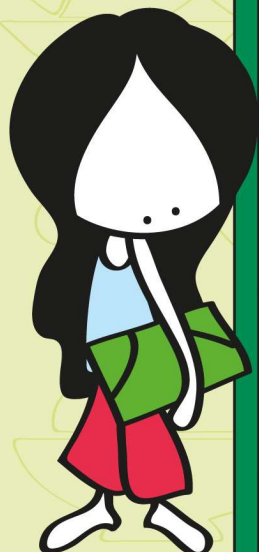
URTARRILA

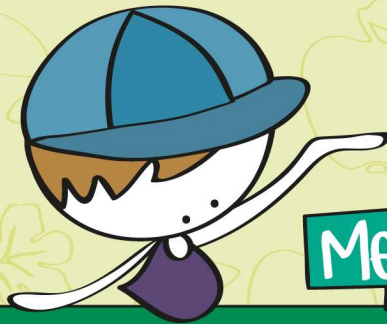
FRUITU LEHORRIK EZ, FRUTA AZALIK EZ, MELOKOTOIRIK EZ, MELOKOTOI DERIBATURIK EZ, OILASKORIK EZ, PLATANORIK EZ, SAGARRARIK EZ

BEGONAZPI IKASTOLA

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA
6 JAIA	7 JAIA	8 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Sasoiko fruta - Ogia integrala	9 Kcal:641-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:770-Prot:50-Lip:22-HC:99 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Bakailaoa arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
13 Kcal:727-Prot:28-Lip:18-HC:119 - Barazki-paella - Legatza marinela saltsan - Sasoiko fruta - Ogia	14 Kcal:701-Prot:47-Lip:20-HC:87 - Patatak errioxar erara - Indiolar gisatua piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	15 Kcal:797-Prot:52-Lip:24-HC:99 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Bakailaoa arrautzaztatua entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	16 Kcal:643-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Azenario purea ogi integral txigortuekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:746-Prot:49-Lip:23-HC:92 - Garbantzuak bertako kalabazarekin - Oilasko-bularkia txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia
20 Kcal:715-Prot:37-Lip:26-HC:87 - Dilistak bertako barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	21 Kcal:1000-Prot:45-Lip:44-HC:108 - Kiribilak aurora saltsan - Izokina labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	22 Kcal:847-Prot:29-Lip:44-HC:87 - Bertako barazki krema ogi txigortuekin - Albondigak jardineran - Jogurta - Ogia integrala	23 Kcal:686-Prot:45-Lip:20-HC:88 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Bakailaoa labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:604-Prot:24-Lip:20-HC:90 - Leka azenarioarekin - Oilasko fajita - Sasoiko fruta - Ogia
27 Kcal:915-Prot:30-Lip:24-HC:122 - Fideua haragiarekin - Izokina tomate-saltsan - Sasoiko fruta - Ogia	28 Kcal:760-Prot:32-Lip:25-HC:109 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	29 Kcal:779-Prot:30-Lip:34-HC:91 - Porrusalda - Hanburgesa ketchup-arekin - Jogurta - Ogia integrala	30 Kcal:572-Prot:37-Lip:15-HC:77 - Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Solomoa labean txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia	31 Kcal:613-Prot:48-Lip:12-HC:81 - Dilistak bertako barazkiekin - Legatza labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia

1kg-ko bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





Menu

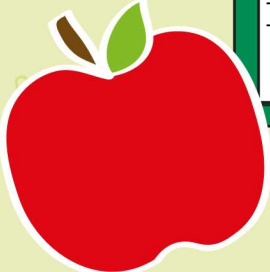
URTARRILA

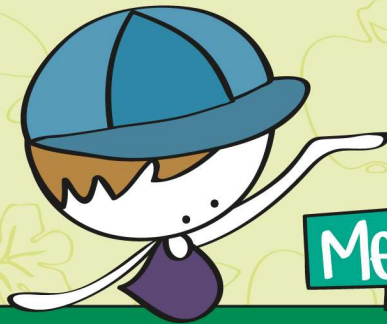
FRUITU LEHORRIK EZ,
KAKAHUETERIK EZ

BEGONAZPI
IKASTOLA

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA
6 JAIA	7 JAIA	8 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Sasoiko fruta - Ogia integrala	9 Kcal:641-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:770-Prot:50-Lip:22-HC:99 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Bakailaoa arrautzazatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
13 Kcal:727-Prot:28-Lip:18-HC:119 - Barazki-paella - Legatza marinela saltsan - Sasoiko fruta - Ogia	14 Kcal:701-Prot:47-Lip:20-HC:87 - Patatak errioxar erara - Indiolar gisatua piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	15 Kcal:797-Prot:52-Lip:24-HC:99 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Bakailaoa arrautzazatua entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	16 Kcal:643-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Azenario purea ogi integral txigortuekin - Bakailaoa labean entsaladarekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:746-Prot:49-Lip:23-HC:92 - Garbantzuak bertako kalabazarekin - Oilasko-bularkia txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia
20 Kcal:715-Prot:37-Lip:26-HC:87 - Dilistak bertako barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	21 Kcal:1000-Prot:45-Lip:44-HC:108 - Kiribilak aurora saltsan - Izokina labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	22 Kcal:847-Prot:29-Lip:44-HC:87 - Bertako barazki krema ogi txigortuekin - Albondigak jardineran - Jogurta - Ogia integrala	23 Kcal:686-Prot:45-Lip:20-HC:88 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Bakailaoa labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:604-Prot:24-Lip:20-HC:90 - Leka azenarioarekin - Oilasko fajita - Sasoiko fruta - Ogia
27 Kcal:915-Prot:30-Lip:24-HC:122 - Fideua haragiarekin - Izokina tomate-saltsan - Sasoiko fruta - Ogia	28 Kcal:760-Prot:32-Lip:25-HC:109 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	29 Kcal:779-Prot:30-Lip:34-HC:91 - Porrusalda - Hanburgesa ketchup-arekin - Jogurta - Ogia integrala	30 Kcal:572-Prot:37-Lip:15-HC:77 - Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Solomoa labean txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia	31 Kcal:613-Prot:48-Lip:12-HC:81 - Dilistak bertako barazkiekin - Legatza labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia

1kg-ko bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





Menu

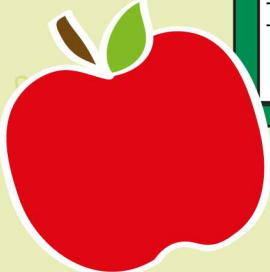
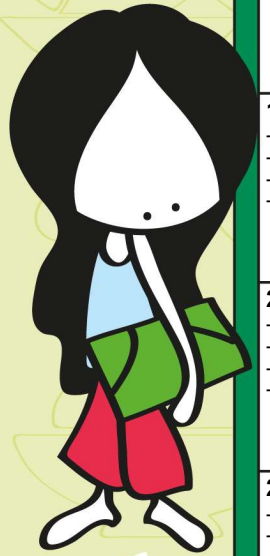
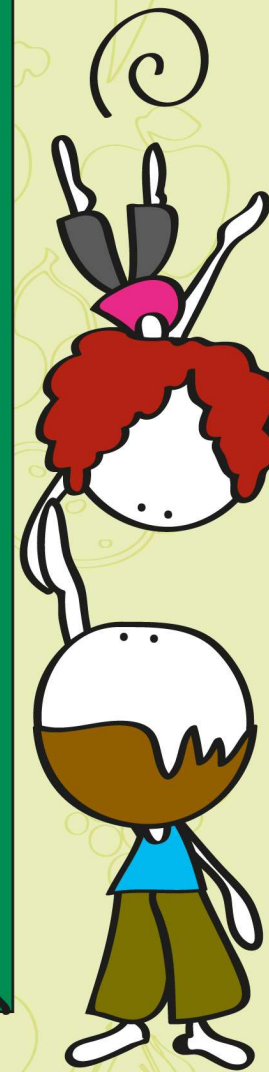
URTARRILA

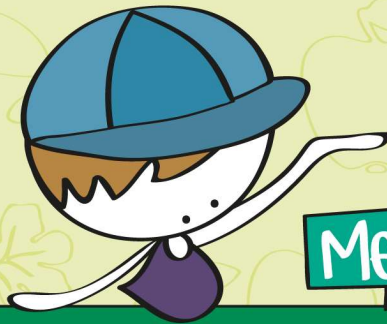
INDABA GORRIRIK EZ

BEGONAZPI
IKASTOLA

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA
6 JAIA	7 JAIA	8 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Sasoiko fruta - Ogia integrala	9 Kcal:641-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:599-Prot:37-Lip:22-HC:68 - Zerbak patatekin - Bakailaoa arrautzazatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
13 Kcal:727-Prot:28-Lip:18-HC:119 - Barazki-paella - Legatza marinela saltsan - Sasoiko fruta - Ogia	14 Kcal:701-Prot:47-Lip:20-HC:87 - Patatak errioxar erara - Indiolar gisatua piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	15 Kcal:797-Prot:52-Lip:24-HC:99 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Bakailaoa arrautzazatua entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	16 Kcal:643-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Azenario purea ogi integral txigortuekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:746-Prot:49-Lip:23-HC:92 - Garbantzuak bertako kalabazarekin - Oilasko-bularkia txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia
20 Kcal:715-Prot:37-Lip:26-HC:87 - Dilistak bertako barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	21 Kcal:1000-Prot:45-Lip:44-HC:108 - Kiribilak aurora saltsan - Izokina labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	22 Kcal:847-Prot:29-Lip:44-HC:87 - Bertako barazki krema ogi txigortuekin - Albondigak jardineran - Jogurta - Ogia integrala	23 Kcal:686-Prot:45-Lip:20-HC:88 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Bakailaoa labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:604-Prot:24-Lip:20-HC:90 - Leka azenarioarekin - Oilasko fajita - Sasoiko fruta - Ogia
27 Kcal:915-Prot:30-Lip:24-HC:122 - Fideua haragiarekin - Izokina tomate-saltsan - Sasoiko fruta - Ogia	28 Kcal:760-Prot:32-Lip:25-HC:109 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	29 Kcal:779-Prot:30-Lip:34-HC:91 - Porrusalda - Hanburgesa ketchup-arekin - Jogurta - Ogia integrala	30 Kcal:572-Prot:37-Lip:15-HC:77 - Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Solomoa labean txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia	31 Kcal:613-Prot:48-Lip:12-HC:81 - Dilistak bertako barazkiekin - Legatza labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia

100 g-ko ki-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





Menu

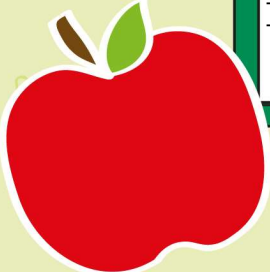
URTARRILA

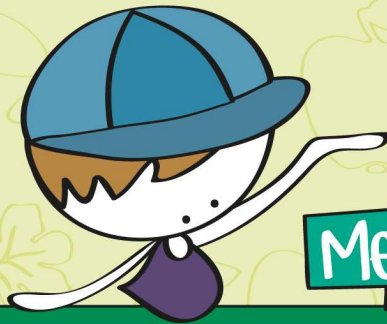


BEGONAZPI
IKASTOLA

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA
6 JAIA	7 JAIA	8 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Sasoiko fruta - Ogia integrala	9 Kcal:641-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:770-Prot:50-Lip:22-HC:99 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Bakailaoa arrautzazatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
13 Kcal:727-Prot:28-Lip:18-HC:119 - Barazki-paella - Legatza marinela saltsan - Sasoiko fruta - Ogia	14 Kcal:701-Prot:47-Lip:20-HC:87 - Patatak errioxar erara - Indiolar gisatua piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	15 Kcal:797-Prot:52-Lip:24-HC:99 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Bakailaoa arrautzazatua entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	16 Kcal:643-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Azenario purea ogi integral txigortuekin - Bakailaoa labean entsaladarekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:746-Prot:49-Lip:23-HC:92 - Garbantzuak bertako kalabazarekin - Oilasko-bularkia txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia
20 Kcal:715-Prot:37-Lip:26-HC:87 - Dilistak bertako barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	21 Kcal:1000-Prot:45-Lip:44-HC:108 - Kiribilak aurora saltsan - Izokina labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	22 Kcal:847-Prot:29-Lip:44-HC:87 - Bertako barazki krema ogi txigortuekin - Albondigak jardineran - Jogurta - Ogia integrala	23 Kcal:686-Prot:45-Lip:20-HC:88 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Bakailaoa labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:604-Prot:24-Lip:20-HC:90 - Leka azenarioarekin - Oilasko fajita - Sasoiko fruta - Ogia
27 Kcal:915-Prot:30-Lip:24-HC:122 - Fideua haragiarekin - Izokina tomate-saltsan - Sasoiko fruta - Ogia	28 Kcal:760-Prot:32-Lip:25-HC:109 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	29 Kcal:779-Prot:30-Lip:34-HC:91 - Porrusalda - Hanburgesa ketchup-arekin - Jogurta - Ogia integrala	30 Kcal:572-Prot:37-Lip:15-HC:77 - Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Solomoa labean txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia	31 Kcal:613-Prot:48-Lip:12-HC:81 - Dilistak bertako barazkiekin - Legatza labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia

100g-ko kiwi-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





Menu

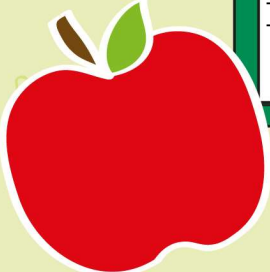
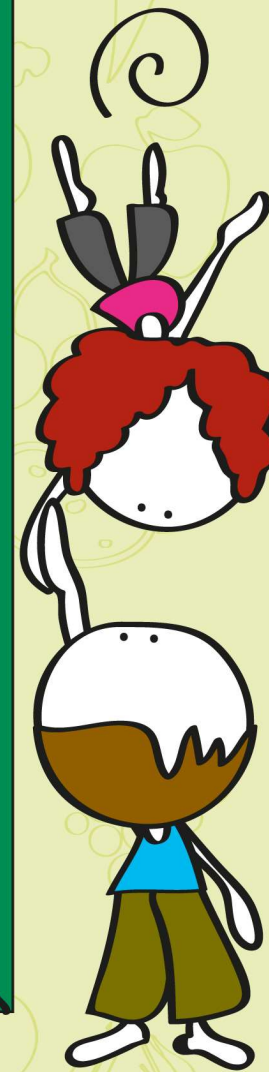
URTARRILA

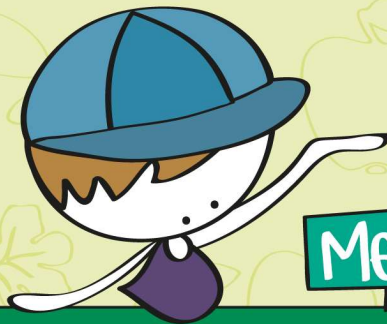
LEKARIK EZ, MELOKOTOIRIK
EZ, MELOKOTOI DERIBATURIK
EZ

BEGONAZPI
IKASTOLA

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA
6 JAIA	7 JAIA	8 Kcal:778-Prot:40-Lip:16-HC:126 - Arroza tomatearekin - Solomo ontzutua piper gorriekin (d) - Sasoiko fruta - Ogia integrala	9 Kcal:641-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:599-Prot:37-Lip:22-HC:68 - Zerbak patatekin - Bakailaoa arrautzazatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
13 Kcal:727-Prot:28-Lip:18-HC:119 - Barazki-paella - Legatza marinela saltsan - Sasoiko fruta - Ogia	14 Kcal:701-Prot:47-Lip:20-HC:87 - Patatak errioxar erara - Indioilar gisatua piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	15 Kcal:683-Prot:42-Lip:22-HC:85 - Azalorea patatekin - Bakailaoa arrautzazatua entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	16 Kcal:643-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Azenario purea ogi integral txigortuekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:601-Prot:37-Lip:19-HC:75 - Porrusalda - Oilasko-bularkia txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia
20 Kcal:726-Prot:32-Lip:30-HC:87 - Brokolia patatekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	21 Kcal:849-Prot:38-Lip:30-HC:114 - Arroza tomatearekin - Izokina labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	22 Kcal:644-Prot:39-Lip:20-HC:82 - Bertako barazki krema ogi txigortuekin - Solomo freskoa piper gorriekin - Jogurta - Ogia integrala	23 Kcal:556-Prot:34-Lip:16-HC:75 - Porrusalda - Bakailaoa labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:602-Prot:25-Lip:18-HC:87 - Zerbak patatekin - Oilasko fajita - Sasoiko fruta - Ogia
27 Kcal:915-Prot:30-Lip:24-HC:122 - Haraagi-paella - Izokina tomate-saltsan - Sasoiko fruta - Ogia	28 Kcal:513-Prot:18-Lip:23-HC:62 - Azalorea azenarioarekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	29 Kcal:769-Prot:59-Lip:24-HC:83 - Porrusalda - Oilasko-izterra entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	30 Kcal:572-Prot:37-Lip:15-HC:77 - Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Solomoa labean txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia	31 Kcal:590-Prot:36-Lip:18-HC:75 - Patatak barazkiekin - Legatza labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia

100 g-ko bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





Menu

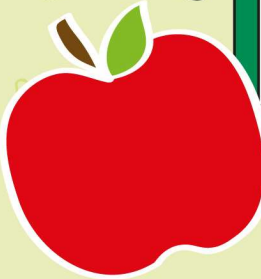
URTARRILA

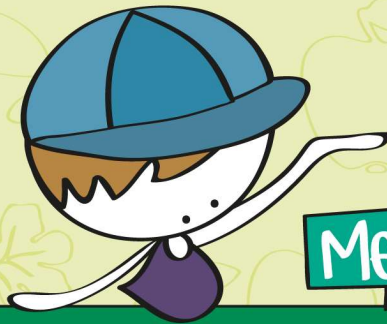


BEGONAZPI
IKASTOLA

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA
6 JAIA	7 JAIA	8 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Sasoiko fruta - Ogia integrala	9 Kcal:641-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:723-Prot:43-Lip:18-HC:97 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Landare-xerra entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
13 Kcal:780-Prot:27-Lip:29-HC:109 - Barazki-paella - Arrautza frijituak - Sasoiko fruta - Ogia	14 Kcal:705-Prot:33-Lip:28-HC:84 - Patatak barazkiekin - Tofu saltsan piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	15 Kcal:753-Prot:34-Lip:15-HC:128 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Azalorea patatekin - Jogurta - Ogia integrala	16 Kcal:643-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Azenario purea ogi integral txigortuekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:764-Prot:29-Lip:18-HC:129 - Garbantzuak bertako kalabazarekin - Porrusalda - Sasoiko fruta - Ogia
20 Kcal:715-Prot:37-Lip:26-HC:87 - Dilistak bertako barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Sasoiko fruta - Ogia	21 Kcal:1042-Prot:43-Lip:27-HC:162 - Kiribilak aurora saltsan - Ilarrak patatekin - Sasoiko fruta - Ogia	22 Kcal:580-Prot:31-Lip:17-HC:80 - Bertako barazki crema ogi txigortuekin - Landare-xerra jardineran - Jogurta - Ogia integrala	23 Kcal:749-Prot:29-Lip:18-HC:125 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Porrusalda - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:594-Prot:23-Lip:32-HC:62 - Leka azenarioarekin - Tortila frantsesa txanpinoi eta entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
27 Kcal:654-Prot:24-Lip:16-HC:111 - Fideua barazkiekin - Pistoia - Sasoiko fruta - Ogia	28 Kcal:760-Prot:32-Lip:25-HC:109 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	29 Kcal:677-Prot:35-Lip:20-HC:92 - Porrusalda - Tofu saltsan - Jogurta - Ogia integrala	30 Kcal:660-Prot:26-Lip:31-HC:72 - Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Arrautza frijituak - Sasoiko fruta - Ogia	31 Kcal:709-Prot:34-Lip:13-HC:119 - Dilistak bertako barazkiekin - Patatak barazkiekin - Sasoiko fruta - Ogia

Obolaki-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





Menu

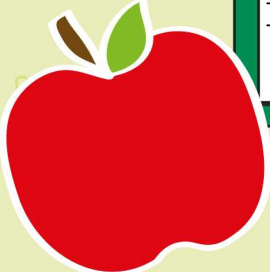
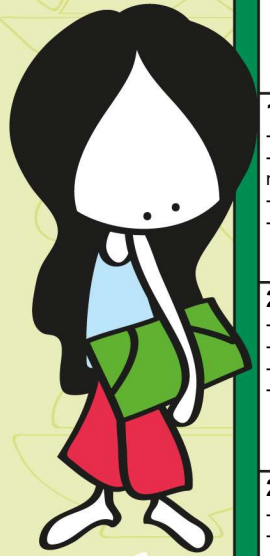
URTARRILA

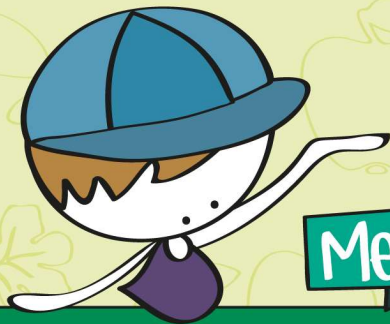
UNAIREN DIETA

BEGONAZPI
IKASTOLA

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA
6 JAIA	7 JAIA	8 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Sasoiko fruta - Ogia integrala	9 Kcal:689-Prot:41-Lip:29-HC:70 - Barazki purea - Arroza tomatearekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:649-Prot:32-Lip:27-HC:74 - Fideo zopa - Legatza arrautzaztatua maionesarekin - Sasoiko fruta - Ogia
13 Kcal:838-Prot:35-Lip:27-HC:121 - Arroza tomatearekin - Legatza arrautzaztatua maionesarekin - Sasoiko fruta - Ogia	14 Kcal:812-Prot:44-Lip:37-HC:80 - Patatak errioxar erara - Oilasko-bularkia - Sasoiko fruta - Ogia	15 Kcal:802-Prot:38-Lip:28-HC:105 - Makarroiak tomatearekin - Legatza arrautzaztatua maionesarekin - Sasoiko fruta - Ogia integrala	16 Kcal:689-Prot:41-Lip:29-HC:70 - Barazki purea - Patata tortila - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:836-Prot:52-Lip:33-HC:88 - Dilistak - Oilasko-bularkia - Sasoiko fruta - Ogia
20 Kcal:715-Prot:37-Lip:26-HC:87 - Dilistak bertako barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Sasoiko fruta - Ogia	21 Kcal:954-Prot:35-Lip:43-HC:108 - Kiribilak aurora saltsan - Arrautza frijituak - Sasoiko fruta - Ogia	22 Kcal:407-Prot:30-Lip:11-HC:50 - Barazki purea - Behi-hanburgesa 100% - Sasoiko fruta - Ogia integrala	23 Kcal:649-Prot:32-Lip:27-HC:74 - Fideo zopa - Legatza arrautzaztatua maionesarekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:859-Prot:39-Lip:31-HC:114 - Arroza tomatearekin - Oilasko-bularkia - Sasoiko fruta - Ogia
27 Kcal:761-Prot:47-Lip:18-HC:108 - Makarroiak tomatearekin - Txahal-gisatua - Sasoiko fruta - Ogia	28 Kcal:762-Prot:29-Lip:31-HC:99 - Patatak errioxar erara - Patata tortila - Sasoiko fruta - Ogia	29 Kcal:339-Prot:10-Lip:5-HC:67 - Fideo zopa - Behi-hanburgesa 100% - Sasoiko fruta - Ogia integrala	30 Kcal:674-Prot:42-Lip:33-HC:57 - Barazki purea - Arrautza frijituak patata frijituekin - Sasoiko fruta - Ogia	31 Kcal:758-Prot:47-Lip:25-HC:88 - Dilistak bertako barazkiekin - Legatza arrautzaztatua maionesarekin - Sasoiko fruta - Ogia

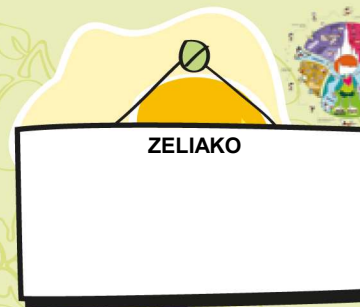
100g-ko bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalakia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





Menu

URTARRILA



BEGONAZPI
IKASTOLA

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA
6 JAIA	7 JAIA	8 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Sasoiko fruta - Ogia integrala	9 Kcal:641-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:778-Prot:42-Lip:24-HC:101 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Bakailaoa labeen entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
13 Kcal:727-Prot:28-Lip:18-HC:119 - Barazki-paella - Legatza marinela saltsan - Sasoiko fruta - Ogia	14 Kcal:701-Prot:47-Lip:20-HC:87 - Patatak errioxar erara - Indioilar gisatua piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	15 Kcal:805-Prot:45-Lip:26-HC:101 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Bakailaoa labeen entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	16 Kcal:754-Prot:18-Lip:32-HC:103 - Azenario purea ogi txigortuekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:746-Prot:49-Lip:23-HC:92 - Garbantzuak bertako kalabazarekin - Oilasko-bularkia txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia
20 Kcal:715-Prot:37-Lip:26-HC:87 - Dilistak bertako barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	21 Kcal:963-Prot:33-Lip:43-HC:111 - Makarroiak tomatearekin (zd) - Izokina labeen entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	22 Kcal:958-Prot:26-Lip:52-HC:98 - Bertako barazki krema ogi txigortuekin - Albondigak jardineran (d) - Jogurta - Ogia integrala	23 Kcal:686-Prot:45-Lip:20-HC:88 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Bakailaoa labeen entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:671-Prot:39-Lip:23-HC:83 - Leka azenarioarekin - Oilasko-bularkia hiru koloretako barazkiekin - Sasoiko fruta - Ogia
27 Kcal:1026-Prot:27-Lip:32-HC:133 - Haragi-paella - Izokina tomate-saltsan - Sasoiko fruta - Ogia	28 Kcal:760-Prot:32-Lip:25-HC:109 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	29 Kcal:890-Prot:27-Lip:42-HC:102 - Porrusalda - Hanburgesa ketchup-arekin (d) - Jogurta - Ogia integrala	30 Kcal:681-Prot:33-Lip:23-HC:88 - Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin - Solomoa labeen txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia	31 Kcal:613-Prot:48-Lip:12-HC:81 - Dilistak bertako barazkiekin - Legatza labeen entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia

Agur-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.

