



Menu

URTARRILA

DBH-BATXILERGOA



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 *- Krema - arraina - esnekia	9 Kcal:641-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia *- Pasta - haragi - esnekia	10 Kcal:770-Prot:50-Lip:22-HC:99 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Bakailaoa arrautzatzatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia *- Barazki - hegazti - jogurta
13 Kcal:727-Prot:28-Lip:18-HC:119 - Barazki-paella - Legatza marinela saltsan - Sasoiko fruta - Ogia *- Entsalada - haragi - jogurta	14 Kcal:701-Prot:47-Lip:20-HC:87 - Patatak errioxar erara - Indioilar gisatua piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia *- Arroza - arraina - jogurta	15 Kcal:797-Prot:52-Lip:24-HC:99 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Bakailaoa arrautzatzatua entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala *- Zopa - hegazti - fruta	16 Kcal:643-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Azenario purea ogi integral txigortuekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia *- Arroza - arraina - jogurta	17 Kcal:746-Prot:49-Lip:23-HC:92 - Txixirioak bertako kalabazarekin - Oilasko-bularkia txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia *- Barazki - arraultz - jogurta
20 Kcal:715-Prot:37-Lip:26-HC:87 - Dilistak bertako barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia *- Arroza - arraina - esnekia	21 Kcal:1000-Prot:45-Lip:44-HC:108 - Kiribilak aurora saltsan - Izokina labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia *- Barazki - arraultz - jogurta	22 Kcal:847-Prot:29-Lip:44-HC:87 - Bertako barazki krema ogi txigortuekin - Albondigak jardineran - Jogurta - Ogia integrala *- Patata - arraina - fruta	23 Kcal:686-Prot:45-Lip:20-HC:88 - Txixirioak bertako barazkiekin - Bakailaoa labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia *- Barazki - arraultz - esnekia	24 Kcal:604-Prot:24-Lip:20-HC:90 - Leka azenarioarekin - Oilasko fajita - Sasoiko fruta - Ogia *- Krema - haragi - fruta
27 Kcal:915-Prot:30-Lip:24-HC:122 - Fideua haragiarekin - Izokina tomate-saltsan - Sasoiko fruta - Ogia *- Barazki - haragi - jogurta	28 Kcal:760-Prot:32-Lip:25-HC:109 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia *- Krema - arraina - esnekia	29 Kcal:779-Prot:30-Lip:34-HC:91 - Porrusalda - Hanburgesa ketchup-arekin - Jogurta - Ogia integrala *- Pasta - arraultz - fruta	30 Kcal:572-Prot:37-Lip:15-HC:77 - Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Solomoa labean txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia *- Arroza - arraina - jogurta	31 Kcal:613-Prot:48-Lip:12-HC:81 - Dilistak bertako barazkiekin - Legatza labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia *- Zopa - hegazti - esnekia

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

