



Menu

ABENDUA

DBH-BATXILERGOA



BEGONAZPI IKASTOLA



Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
2 Kcal:501-Prot:16-Lip:13-HC:84 - Azenario purea ogi integral txigortuarekin - Arrautza egosiak bexamelarekin - Sasoiko fruta - Ogia *- Arroza - hegazti - jogurta	3 Kcal:824-Prot:46-Lip:28-HC:102 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia *- Entsalada - haragi - jogurta	4 Kcal:860-Prot:40-Lip:30-HC:114 - Espageti italiar erara - Solomo freskoa entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala *- Barazki - arraultz - fruta	5 Kcal:745-Prot:29-Lip:37-HC:73 - Lekak patatekin - Hanburgesa ketchup-arekin - Sasoiko fruta - Ogia *- Patata - arraina - jogurta	6 JAIA
9 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Sasoiko fruta - Ogia *- Krema - hegazti - jogurta	10 Kcal:592-Prot:37-Lip:19-HC:72 - Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin - Oilasko-bularkia txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia *- Arroza - arraultz - jogurta	11 Kcal:802-Prot:51-Lip:22-HC:95 - Txixirioak bertako barazkiekin - Bakailaoa bizkaiko saltsan - Jogurta - Ogia integrala *- Zopa - haragi - fruta	12 Kcal:800-Prot:28-Lip:27-HC:118 - Makarroiak bolognesa - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia *- Barazki - arraina - esneka	13 Kcal:803-Prot:41-Lip:32-HC:91 - Patatak errioxar erara - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia *- Entsalada - arraultz - jogurta
16 Kcal:617-Prot:42-Lip:16-HC:81 - Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin - Bakailaoa errioxako erara - Sasoiko fruta - Ogia *- Arroza - hegazti - jogurta	17 Kcal:768-Prot:35-Lip:30-HC:96 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia *- Krema - arraina - jogurta	18 Kcal:814-Prot:39-Lip:27-HC:110 - Hiru koloreko kiribilak tomatearekin - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia integrala *- Barazki - haragi - jogurta	19 Kcal:604-Prot:42-Lip:13-HC:84 - Porrusalda - Indioilar gisatua jardinerara - Sasoiko fruta - Ogia *- Zopa - arraultz - jogurta	20 Kcal:911-Prot:30-Lip:34-HC:124 - Dilistak bertako barazkiekin - San jakoboa entsaladarekin - Postre berezia - Ogia *- Patata - arraina - fruta
23 JAIA	24 JAIA	25 JAIA	26 JAIA	27 JAIA
30 JAIA	31 JAIA			

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

