



Menu

AZAROA

DBH-BATXILERGOA



BEGONAZPI IKASTOLA



Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
				1 JAIA
4 Kcal:646-Prot:24-Lip:30-HC:76 - Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia *- Arroza - arraina - jogurta	5 Kcal:656-Prot:38-Lip:15-HC:99 - Barraskiloak tomatearekin - Bakailaoa labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia *- Entsalada - haragi - jogurta	6 Kcal:632-Prot:41-Lip:17-HC:81 - Porrusalda - Oilasko-bularkia jardinerara - Jogurta - Ogia integrala *- Zopa - arrautz - fruta	7 Kcal:824-Prot:46-Lip:28-HC:102 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia *- Entsalada - hegazti - jogurta	8 Kcal:753-Prot:32-Lip:39-HC:71 - Hegazti-zopa fideoekin - Hanburgesa ketchup-arekin - Sasoiko fruta - Ogia *- Krema - arraina - esnekia
11 Kcal:591-Prot:19-Lip:25-HC:82 - Leka azenarioarekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia *- Arroza - hegazti - esnekia	12 Kcal:937-Prot:41-Lip:34-HC:120 - Hiru koloreko kiribilak aurora saltsan - Legatza saltsa berdean - Sasoiko fruta - Ogia *- Barazki - arrautz - jogurta	13 Kcal:791-Prot:55-Lip:23-HC:98 - Txixiriak bertako barazkiekin - Indioilar gisatua entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala *- Krema - arraina - fruta	14 Kcal:746-Prot:27-Lip:22-HC:86 - Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Legatza eta txoko-albondigak tomatearekin - Sasoiko fruta - Ogia *- Zopa - haragi - esnekia	15 Kcal:675-Prot:58-Lip:10-HC:91 - Dilistak bertako barazkiekin - Oilasko fajita piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia *- Entsalada - arraina - jogurta
18 Kcal:668-Prot:43-Lip:20-HC:84 - Patatak errioxar erara - Solomoa labean txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia *- Barazki - arraina - jogurta	19 Kcal:742-Prot:42-Lip:14-HC:119 - Barazki-paella - Bakailaoa labean tomate saltsarekin - Sasoiko fruta - Ogia *- Krema - arrautz - esnekia	20 Kcal:796-Prot:37-Lip:32-HC:96 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Jogurta - Ogia integrala *- Entsalada - haragi - fruta	21 Kcal:888-Prot:63-Lip:29-HC:100 - Makarroiak bolognesa - Oilasko-izterra entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia *- Zopa - arraina - jogurta	22 Kcal:707-Prot:34-Lip:28-HC:84 - Azenario purea ogi integral txigortuarekin - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia *- Arroza - hegazti - esnekia
25 JAIA	26 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Sasoiko fruta - Ogia *- Barazki - arraina - jogurta	27 Kcal:857-Prot:31-Lip:45-HC:81 - Lekak patatekin - Albondigak jardineran - Jogurta - Ogia integrala *- Arroza - arrautz - fruta	28 Kcal:779-Prot:32-Lip:28-HC:107 - Txixiriak bertako barazkiekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia *- Krema - arraina - esnekia	29 Kcal:699-Prot:35-Lip:28-HC:82 - Azalore-krema ogi txigortuekin - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia *- Zopa - hegazti - jogurta

Esne-ogiaz, haragietatik eta txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz

