



**BEGONAZPI
IKASTOLA**

JUNIO

DBH-BATXILERGOA

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		1 Kcal:790-Prot:51-Lip:24-HC:98 - Alubias blancas con verduras locales - Bacalao a la romana con ensalada - Yogur - Pan integral *- Sopa - ave - fruta	2 Kcal:665-Prot:33-Lip:10-HC:116 - Arroz con tomate - Pechuga de pavo con champiñones - Fruta fresca - Pan *- Verdura - pescado - yogur	3 Kcal:704-Prot:42-Lip:18-HC:99 - Espaguetis italiana - Merluza al horno con ensalada - Fruta fresca - Pan *- Arroz - carne - yogur
6 Kcal:532-Prot:27-Lip:23-HC:76 - Vainas con zanahoria - Medallon de bonito con ensalada - Fruta fresca - Pan *- Sopa - carne - yogur	7 Kcal:775-Prot:39-Lip:20-HC:117 - Paella vegetal - Lomo adobado con ensalada - Fruta fresca - Pan *- Ensalada - pescado - yogur	8 Kcal:627-Prot:44-Lip:17-HC:78 - Crema de verduras locales con picatostes integrales - Pavo guisado con pimientos rojos - Yogur - Pan integral *- Patata - pescado - fruta	9 Kcal:788-Prot:35-Lip:33-HC:94 - Garbanzos con verduras locales - Huevos fritos con patatas fritas - Fruta fresca - Pan *- Crema - ave - lácteo	10 Kcal:675-Prot:37-Lip:17-HC:98 - Caracoliillos con tomate - Bacalao con mahonesa - Fruta fresca - Pan *- Arroz - huevo - yogur
13 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Lentejas con verduras locales - Arroz con tomate - Fruta fresca - Pan *- Ensalada - ave - yogur	14 Kcal:787-Prot:29-Lip:51-HC:56 - Ensalada mixta - Alitas de pollo con ensalada - Fruta fresca - Pan *- Sopa - huevo - yogur	15 Kcal:973-Prot:41-Lip:39-HC:116 - Espirales con salsa aurora - Alitas de pollo con ensalada - Helado - Pan integral *- Verdura - pescado - fruta	16 Kcal:643-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Crema de calabaza local con picatostes integrales - Tortilla de patata con ensalada - Fruta fresca - Pan *- Pasta - pescado - lácteo	17 Kcal:742-Prot:45-Lip:20-HC:102 - Alubias rojas con verduras locales - Merluza a la romana con pimientos rojos - Fruta fresca - Pan *- Sopa - carne - yogur
20 Kcal:715-Prot:38-Lip:33-HC:72 - Crema de porrusalda con picatostes integrales - Huevos fritos con jamon - Fruta fresca - Pan *- Sopa - pescado - lácteo	21 Kcal:716-Prot:43-Lip:16-HC:106 - Macarrones integrales con tomate - Pechuga de pollo con patatas fritas - Fruta fresca - Pan *- Verdura - carne - fruta	22 Kcal:804-Prot:31-Lip:29-HC:107 - Lentejas con verduras locales - San jacob con ensalada - Yogur bebible - Pan integral *- Arroz - pescado - fruta	23 FIESTA	24 FIESTA
27 FIESTA	28 FIESTA	29 FIESTA	30 FIESTA	

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

