



**BEGONAZPI
IKASTOLA**

EKAINA

DBH-BATXILERGOA

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		1 Kcal:790-Prot:51-Lip:24-HC:98 - Babarrun zuriak bertako barazkiekin - Bakailaoa arrautzatzatua entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala *- Zopa - hegazti - fruta	2 Kcal:665-Prot:33-Lip:10-HC:116 - Arroza tomatearekin - Indioilar bukarkia txanpinoiekin - Fruta freskoa - Ogia *- Barazki - arraina - yogurra	3 Kcal:704-Prot:42-Lip:18-HC:99 - Espageti italiarrak - Legatza labean entsaladarekin - Fruta freskoa - Ogia *- Arroza - haragi - yogurra
6 Kcal:532-Prot:27-Lip:23-HC:76 - Lekak azenarioarekin - Hegaluze-medailoia entsaladarekin - Fruta freskoa - Ogia *- Zopa - haragi - yogurra	7 Kcal:775-Prot:39-Lip:20-HC:117 - Barazki-paella - Solomo ontzutua entsaladarekin - Fruta freskoa - Ogia *- Entsalada - arraina - yogurra	8 Kcal:627-Prot:44-Lip:17-HC:78 - Bertoko barazki krema ogi integral txigortuekin - Indioilar gisatua piper gorriekin - Jogurta - Ogia integrala *- Patata - arraina - fruta	9 Kcal:788-Prot:35-Lip:33-HC:94 - Garbantzuk bertako barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Fruta freskoa - Ogia *- Krema - hegazti - esnekia	10 Kcal:675-Prot:37-Lip:17-HC:98 - Barraskiloak tomatearekin - Bakailaoa maionesarekin - Fruta freskoa - Ogia *- Arroza - arraultz - yogurra
13 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Fruta freskoa - Ogia *- Entsalada - hegazti - yogurra	14 Kcal:787-Prot:29-Lip:51-HC:56 - Entsalada mistoa - Albondigak jardineran - Fruta freskoa - Ogia *- Zopa - arraultz - yogurra	15 Kcal:973-Prot:41-Lip:39-HC:116 - Kiribilak aurora saltsan - Oilasko-hegalak entsaladarekin - Izozkia - Ogia integrala *- Barazki - arraina - fruta	16 Kcal:643-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Patata tortila entsaladarekin - Fruta freskoa - Ogia *- Pasta - arraina - esnekia	17 Kcal:742-Prot:45-Lip:20-HC:102 - Babarrun gorriak bertako barazkiekin - Legatza arrautzatzatua piper gorriekin - Fruta freskoa - Ogia *- Zopa - haragi - yogurra
20 Kcal:715-Prot:38-Lip:33-HC:72 - Porrusalda krema ogi integral txigortuekin - Arrautza frijituak urdaiazpikoarekin - Fruta freskoa - Ogia *- Zopa - arraina - esnekia	21 Kcal:716-Prot:43-Lip:16-HC:106 - Makarroi integralak tomatekin - Oilasko-bularkia patata frijituekin - Fruta freskoa - Ogia *- Barazki - haragi - fruta	22 Kcal:804-Prot:31-Lip:29-HC:107 - Dilistak bertako barazkiekin - San jakoboa entsaladarekin - Edateko jogurta - Ogia integrala *- Arroza - arraina - fruta	23 JAIA	24 JAIA
27 JAIA	28 JAIA	29 JAIA	30 JAIA	

Nota: Bolak, hamburgerak eta txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.

