



Menu

URTARRILA

ARRAINARIK EZ



BEGONAZPI IKASTOLA

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA	4 JAIA	5 JAIA
8 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Fruta sasoikoa - Ogia	9 Kcal:635-Prot:21-Lip:24-HC:89 - Bertako barazki krema ogi txigortuarekin - Patata tortila entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	10 Kcal:769-Prot:51-Lip:20-HC:101 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Solomo freskoa piper gorriekin - Jogurta - Ogia integrala	11 Kcal:921-Prot:50-Lip:29-HC:117 - Hiru koloreko kiribilak aurora saltsan - Indioilar gisatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	12 Kcal:605-Prot:39-Lip:15-HC:81 - Porrusalda - Oilasko-bularkia jardinerara - Fruta sasoikoa - Ogia
15 Kcal:887-Prot:22-Lip:52-HC:90 - Leka azenarioarekin - Albondigak jardineran (d) - Fruta sasoikoa - Ogia	16 Kcal:796-Prot:56-Lip:24-HC:96 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Txahal-gisatua piper gorriekin - Fruta sasoikoa - Ogia	17 Kcal:679-Prot:26-Lip:31-HC:79 - Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Jogurta - Ogia integrala	18 Kcal:868-Prot:67-Lip:29-HC:90 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	19 Kcal:950-Prot:45-Lip:42-HC:104 - Bolognesa espagetiak - Txerri-txuleta labean entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia
22 Kcal:827-Prot:62-Lip:30-HC:81 - Patatak errioxar erara - Oilasko-izterra entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	23 Kcal:650-Prot:41-Lip:20-HC:82 - Azenario purea ogi integral txigortuarekin - Indioilar gisatua patata frijituekin - Fruta sasoikoa - Ogia	24 Kcal:787-Prot:35-Lip:26-HC:109 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Patata tortila entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	25 Kcal:866-Prot:48-Lip:26-HC:118 - Haragi-paella - Txahal-gisatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	26 Kcal:842-Prot:46-Lip:31-HC:99 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-bularkia txanpinoiekin - Fruta sasoikoa - Ogia
29 Kcal:900-Prot:59-Lip:28-HC:110 - Fideua haragiarekin - Oilasko-izterra entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	30 Kcal:715-Prot:37-Lip:26-HC:87 - Dilistak bertako barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Fruta sasoikoa - Ogia	31 Kcal:883-Prot:28-Lip:46-HC:85 - Lekak patekin - Hanburgesa ketchup-arekin (d) - Jogurta - Ogia integrala		

Haragi-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





Menu



URTARRILA

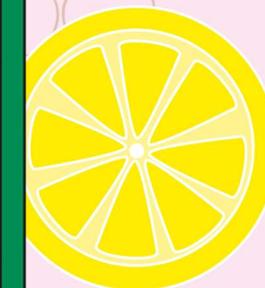
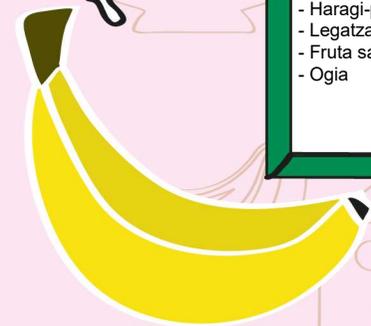
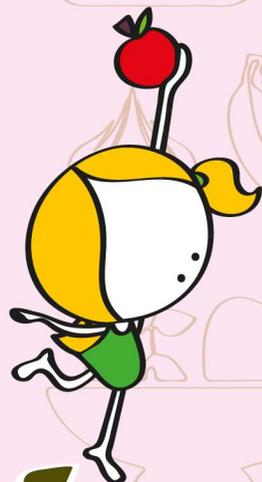
ARRAUTZARIK EZ



BEGONAZPI IKASTOLA

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA	4 JAIA	5 JAIA
8 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Fruta sasoikoa - Ogia	9 Kcal:690-Prot:45-Lip:23-HC:80 - Bertako barazki krema ogi txigortuekin - Txahal-gisatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	10 Kcal:769-Prot:51-Lip:20-HC:101 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Solomo freskoa piper gorriekin - Jogurta - Ogia integrala	11 Kcal:807-Prot:31-Lip:27-HC:111 - Makarroiak tomatearekin (zd) - Legatza labean entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	12 Kcal:605-Prot:39-Lip:15-HC:81 - Porrusalda - Oilasko-bularkia jardinerara - Fruta sasoikoa - Ogia
15 Kcal:887-Prot:22-Lip:52-HC:90 - Leka azenarioarekin - Albondigak jardineran (d) - Fruta sasoikoa - Ogia	16 Kcal:692-Prot:39-Lip:17-HC:100 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Legatza errioxar erara - Fruta sasoikoa - Ogia	17 Kcal:716-Prot:41-Lip:25-HC:87 - Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Solomo ontzutua patata frijituekin (d) - Jogurta - Ogia integrala	18 Kcal:868-Prot:67-Lip:29-HC:90 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	19 Kcal:828-Prot:35-Lip:27-HC:111 - Bolognesa espagetiak (zd) - Bakailaoa labean entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia
22 Kcal:703-Prot:34-Lip:25-HC:90 - Patatak errioxar erara - Legatza marinela saltsan - Fruta sasoikoa - Ogia	23 Kcal:650-Prot:41-Lip:20-HC:82 - Azenario purea ogi integral txigortuekin - Indiolar gisatua patata frijituekin - Fruta sasoikoa - Ogia	24 Kcal:937-Prot:51-Lip:41-HC:96 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Txerri-txuleta labean entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	25 Kcal:718-Prot:37-Lip:18-HC:109 - Haragi-paella - Bakailaoa labean entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	26 Kcal:842-Prot:46-Lip:31-HC:99 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-bularkia txanpinoiekin - Fruta sasoikoa - Ogia
29 Kcal:718-Prot:37-Lip:18-HC:109 - Haragi-paella - Legatza labean entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	30 Kcal:769-Prot:58-Lip:21-HC:89 - Dilistak bertako barazkiekin - Txahal-gisatua patata frijituekin - Fruta sasoikoa - Ogia	31 Kcal:810-Prot:32-Lip:41-HC:78 - Lekak patekin - Hanburgesa piper gorriekin (d) - Jogurta - Ogia integrala		

Haragi-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





Menu



URTARRILA

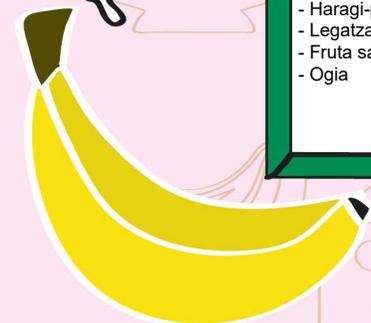
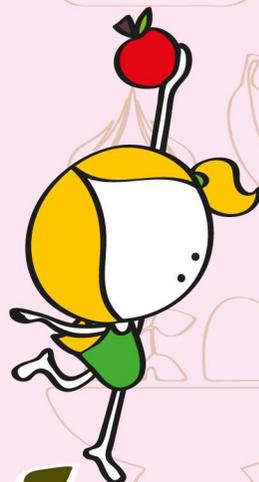
ARRAUTZARIK EZ, DILISTARIK EZ



BEGONAZPI IKASTOLA

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA	4 JAIA	5 JAIA
8 Kcal:875-Prot:57-Lip:23-HC:116 - Arroza tomatearekin - Oilasko-izterra entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	9 Kcal:690-Prot:45-Lip:23-HC:80 - Bertako barazki krema ogi txigortuekin - Txahal-gisatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	10 Kcal:769-Prot:51-Lip:20-HC:101 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Solomo freskoa piper gorriekin - Jogurta - Ogia integrala	11 Kcal:807-Prot:31-Lip:27-HC:111 - Makarroiak tomatearekin (zd) - Legatza labean entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	12 Kcal:605-Prot:39-Lip:15-HC:81 - Porrusalda - Oilasko-bularkia jardinerara - Fruta sasoikoa - Ogia
15 Kcal:887-Prot:22-Lip:52-HC:90 - Leka azenarioarekin - Albondigak jardineran (d) - Fruta sasoikoa - Ogia	16 Kcal:692-Prot:39-Lip:17-HC:100 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Legatza errioxar erara - Fruta sasoikoa - Ogia	17 Kcal:716-Prot:41-Lip:25-HC:87 - Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Solomo ontzutua patata frijituekin (d) - Jogurta - Ogia integrala	18 Kcal:868-Prot:67-Lip:29-HC:90 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	19 Kcal:828-Prot:35-Lip:27-HC:111 - Bolognesa espagetiak (zd) - Bakailaoa labean entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia
22 Kcal:703-Prot:34-Lip:25-HC:90 - Patatak errioxar erara - Legatza marinela saltsan - Fruta sasoikoa - Ogia	23 Kcal:650-Prot:41-Lip:20-HC:82 - Azenario purea ogi integral txigortuekin - Indiolar gisatua patata frijituekin - Fruta sasoikoa - Ogia	24 Kcal:937-Prot:51-Lip:41-HC:96 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Txerri-txuleta labean entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	25 Kcal:718-Prot:37-Lip:18-HC:109 - Haragi-paella - Bakailaoa labean entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	26 Kcal:842-Prot:46-Lip:31-HC:99 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-bularkia txanpinoiekin - Fruta sasoikoa - Ogia
29 Kcal:718-Prot:37-Lip:18-HC:109 - Haragi-paella - Legatza labean entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	30 Kcal:712-Prot:44-Lip:25-HC:83 - Porrusalda - Txahal-gisatua patata frijituekin - Fruta sasoikoa - Ogia	31 Kcal:810-Prot:32-Lip:41-HC:78 - Lekak patekin - Hanburgesa piper gorriekin (d) - Jogurta - Ogia integrala		

Haragi-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





Menu



URTARRILA

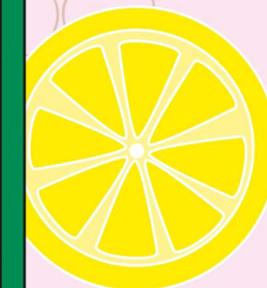
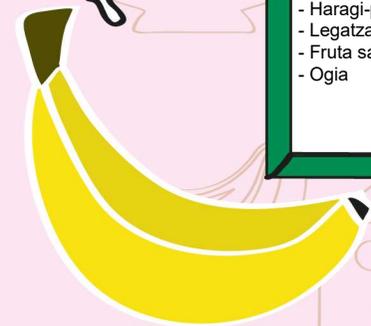
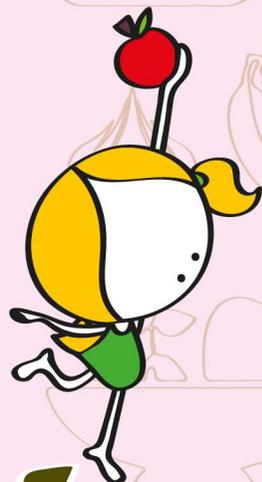
ARRAUTZARIK EZ, FRUITU
LEHORRIK EZ



BEGONAZPI IKASTOLA

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA	4 JAIA	5 JAIA
8 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Fruta sasoikoa - Ogia	9 Kcal:690-Prot:45-Lip:23-HC:80 - Bertako barazki krema ogi txigortuekin - Txahal-gisatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	10 Kcal:769-Prot:51-Lip:20-HC:101 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Solomo freskoa piper gorriekin - Jogurta - Ogia integrala	11 Kcal:807-Prot:31-Lip:27-HC:111 - Makarroiak tomatearekin (zd) - Legatza labean entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	12 Kcal:605-Prot:39-Lip:15-HC:81 - Porrusalda - Oilasko-bularkia jardinerara - Fruta sasoikoa - Ogia
15 Kcal:887-Prot:22-Lip:52-HC:90 - Leka azenarioarekin - Albondigak jardineran (d) - Fruta sasoikoa - Ogia	16 Kcal:692-Prot:39-Lip:17-HC:100 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Legatza errioxar erara - Fruta sasoikoa - Ogia	17 Kcal:716-Prot:41-Lip:25-HC:87 - Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Solomo ontzutua patata frijituekin (d) - Jogurta - Ogia integrala	18 Kcal:868-Prot:67-Lip:29-HC:90 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	19 Kcal:828-Prot:35-Lip:27-HC:111 - Bolognesa espagetiak (zd) - Bakailaoa labean entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia
22 Kcal:703-Prot:34-Lip:25-HC:90 - Patatak errioxar erara - Legatza marinela saltsan - Fruta sasoikoa - Ogia	23 Kcal:650-Prot:41-Lip:20-HC:82 - Azenario purea ogi integral txigortuekin - Indiolar gisatua patata frijituekin - Fruta sasoikoa - Ogia	24 Kcal:937-Prot:51-Lip:41-HC:96 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Txerri-txuleta labean entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	25 Kcal:718-Prot:37-Lip:18-HC:109 - Haragi-paella - Bakailaoa labean entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	26 Kcal:842-Prot:46-Lip:31-HC:99 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-bularkia txanpinoiekin - Fruta sasoikoa - Ogia
29 Kcal:718-Prot:37-Lip:18-HC:109 - Haragi-paella - Legatza labean entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	30 Kcal:769-Prot:58-Lip:21-HC:89 - Dilistak bertako barazkiekin - Txahal-gisatua patata frijituekin - Fruta sasoikoa - Ogia	31 Kcal:810-Prot:32-Lip:41-HC:78 - Lekak patekin - Hanburgesa piper gorriekin (d) - Jogurta - Ogia integrala		

Haragi-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





Menu

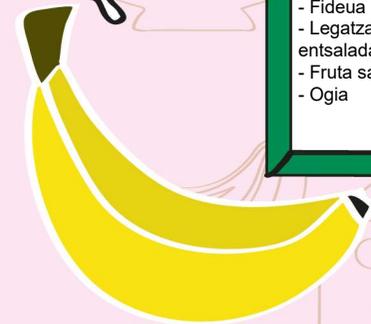
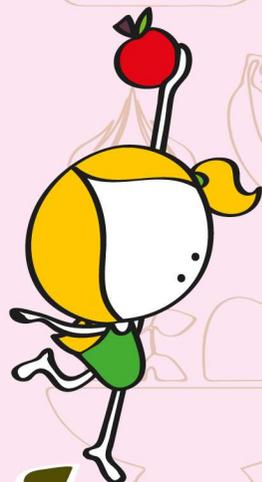
URTARRILA

ARTORIK EZ, LEKARIK EZ



BEGONAZPI IKASTOLA

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA	4 JAIA	5 JAIA
8 Kcal:875-Prot:57-Lip:23-HC:116 - Arroza tomatearekin - Oilasko-izterra entsaladarekin - Fruta sasoihoa - Ogia	9 Kcal:635-Prot:21-Lip:24-HC:89 - Bertako barazki krema ogi txigortuarekin - Patata tortila entsaladarekin - Fruta sasoihoa - Ogia	10 Kcal:767-Prot:38-Lip:26-HC:99 - Azalorea patatekin - Solomo freskoa piper gorriekin - Jogurta - Ogia integrala	11 Kcal:773-Prot:55-Lip:32-HC:70 - Patata eta azenario purea - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoihoa - Ogia	12 Kcal:605-Prot:39-Lip:15-HC:81 - Porrusalda - Oilasko-bularkia jardinerara - Fruta sasoihoa - Ogia
15 Kcal:664-Prot:36-Lip:34-HC:62 - Leka azenarioarekin - Oilasko-bularkia - Fruta sasoihoa - Ogia	16 Kcal:615-Prot:30-Lip:19-HC:86 - Patatak barazkiekin - Legatza errioxar erara - Fruta sasoihoa - Ogia	17 Kcal:679-Prot:26-Lip:31-HC:79 - Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Jogurta - Ogia integrala	18 Kcal:738-Prot:55-Lip:25-HC:77 - Porrusalda - Oilasko-izterra entsaladarekin - Fruta sasoihoa - Ogia	19 Kcal:646-Prot:38-Lip:20-HC:83 - Brokolia patatekin - Bakailaoa entsaladarekin - Fruta sasoihoa - Ogia
22 Kcal:592-Prot:32-Lip:18-HC:79 - Patatak errioxar erara - Legatza labean - Fruta sasoihoa - Ogia	23 Kcal:610-Prot:38-Lip:17-HC:80 - Azenario purea ogi integral txigortuarekin - Oilasko-bularkia patata frijituarekin - Fruta sasoihoa - Ogia	24 Kcal:673-Prot:25-Lip:24-HC:95 - Azalorea patatekin - Patata tortila entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	25 Kcal:822-Prot:41-Lip:24-HC:117 - Haragi-paella - Bakailaoa arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoihoa - Ogia	26 Kcal:635-Prot:40-Lip:21-HC:75 - Patatak barazkiekin - Oilasko-bularkia txanpinoiekin - Fruta sasoihoa - Ogia
29 Kcal:920-Prot:40-Lip:31-HC:128 - Fideua haragiarekin - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoihoa - Ogia	30 Kcal:658-Prot:23-Lip:29-HC:81 - Porrusalda - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Fruta sasoihoa - Ogia	31 Kcal:673-Prot:41-Lip:22-HC:76 - Lekak patatekin - Solomoa labean piper gorriekin - Jogurta - Ogia integrala		



Haragi-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.



Menu

URTARRILA

BABARRUNIK EZ



BEGONAZPI IKASTOLA

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA	4 JAIA	5 JAIA
8 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Fruta sasoikoa - Ogia	9 Kcal:635-Prot:21-Lip:24-HC:89 - Bertako barazki krema ogi txigortuarekin - Patata tortila entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	10 Kcal:767-Prot:38-Lip:26-HC:99 - Azalorea patatekin - Solomo freskoa piper gorriekin - Jogurta - Ogia integrala	11 Kcal:1045-Prot:45-Lip:41-HC:127 - Hiru koloreko kiribilak aurora saltsan - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	12 Kcal:605-Prot:39-Lip:15-HC:81 - Porrusalda - Oilasko-bularkia jardinerara - Fruta sasoikoa - Ogia
15 Kcal:776-Prot:25-Lip:44-HC:79 - Leka azenarioarekin - Albondigak jardineran - Fruta sasoikoa - Ogia	16 Kcal:615-Prot:30-Lip:19-HC:86 - Patatak barazkiekin - Legatza errioxar erara - Fruta sasoikoa - Ogia	17 Kcal:679-Prot:26-Lip:31-HC:79 - Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Jogurta - Ogia integrala	18 Kcal:868-Prot:67-Lip:29-HC:90 - Garbantzuk bertako barazkiekin - Oilasko-izterra entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	19 Kcal:729-Prot:37-Lip:22-HC:101 - Bolognesa espagetiak - Bakailaoa entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia
22 Kcal:703-Prot:34-Lip:25-HC:90 - Patatak errioxar erara - Legatza marinela saltsan - Fruta sasoikoa - Ogia	23 Kcal:650-Prot:41-Lip:20-HC:82 - Azenario purea ogi integral txigortuarekin - Indiolar gisatua patata frijituekin - Fruta sasoikoa - Ogia	24 Kcal:673-Prot:25-Lip:24-HC:95 - Azalorea patatekin - Patata tortila entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	25 Kcal:822-Prot:41-Lip:24-HC:117 - Haragi-paella - Bakailaoa arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	26 Kcal:842-Prot:46-Lip:31-HC:99 - Garbantzuk bertako barazkiekin - Oilasko-bularkia txanpinoiekin - Fruta sasoikoa - Ogia
29 Kcal:920-Prot:40-Lip:31-HC:128 - Fideua haragiarekin - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	30 Kcal:715-Prot:37-Lip:26-HC:87 - Dilistak bertako barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Fruta sasoikoa - Ogia	31 Kcal:772-Prot:31-Lip:39-HC:74 - Lekak patatekin - Hanburgesa ketchup-arekin - Jogurta - Ogia integrala		

Haragi-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.

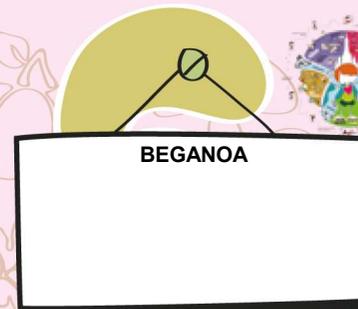




Menu



URTARRILA

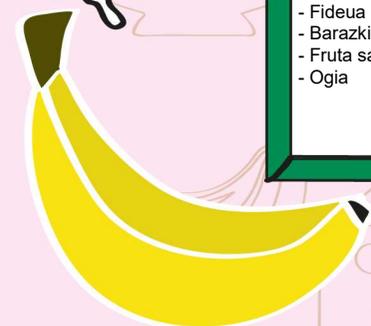
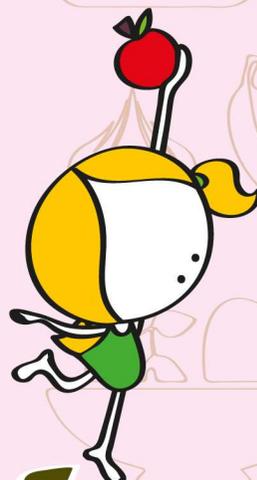


BEGONAZPI IKASTOLA

BEGANOIA

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA	4 JAIA	5 JAIA
8 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Fruta sasoikoa - Ogia	9 Kcal:660-Prot:31-Lip:28-HC:75 - Bertako barazki krema ogi txigortuarekin - Tofu saltsan entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	10 Kcal:665-Prot:31-Lip:17-HC:102 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Pistoia - Fruta sasoikoa - Ogia integrala	11 Kcal:947-Prot:46-Lip:17-HC:161 - Kirikilak tomatearekin - Ilarrak patatekin - Fruta sasoikoa - Ogia	12 Kcal:737-Prot:22-Lip:15-HC:134 - Porrusalda - Arrozeko entsalada (d) - Fruta sasoikoa - Ogia
15 Kcal:700-Prot:25-Lip:38-HC:70 - Leka azenarioarekin - Barazki-eskalopina barazki-saltsan - Fruta sasoikoa - Ogia	16 Kcal:502-Prot:23-Lip:8-HC:89 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Pasta entsalada (dc) - Fruta sasoikoa - Ogia	17 Kcal:726-Prot:19-Lip:12-HC:144 - Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Barazki-paella - Fruta sasoikoa - Ogia integrala	18 Kcal:742-Prot:42-Lip:21-HC:95 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Landare-xerra entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	19 Kcal:753-Prot:21-Lip:20-HC:124 - Espagetiak tomatearekin - Ilarrak azenarioarekin - Fruta sasoikoa - Ogia
22 Kcal:766-Prot:21-Lip:14-HC:147 - Patatak barazkiekin - Barazki-paella - Fruta sasoikoa - Ogia	23 Kcal:692-Prot:31-Lip:28-HC:83 - Azenario purea ogi integral txigortuarekin - Tofu saltsan patata frijituekin - Fruta sasoikoa - Ogia	24 Kcal:665-Prot:31-Lip:17-HC:102 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Pistoia - Fruta sasoikoa - Ogia integrala	25 Kcal:872-Prot:28-Lip:35-HC:116 - Barazki-paella - Barazki-eskalopina barazki-saltsan - Fruta sasoikoa - Ogia	26 Kcal:521-Prot:23-Lip:11-HC:87 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Txanpinoiak baratxuriarekin - Fruta sasoikoa - Ogia
29 Kcal:715-Prot:25-Lip:15-HC:125 - Fideua barazkiekin - Barazki-menestra - Fruta sasoikoa - Ogia	30 Kcal:687-Prot:37-Lip:16-HC:97 - Dilistak bertako barazkiekin - Landare xerra txipen patatekin - Fruta sasoikoa - Ogia	31 Kcal:388-Prot:14-Lip:8-HC:64 - Lekak patatekin - Pistoia arroz zuriarekin - Fruta sasoikoa - Ogia integrala		

Haragi-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





Menu



URTARRILA

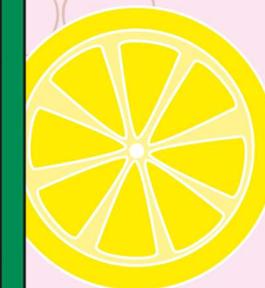
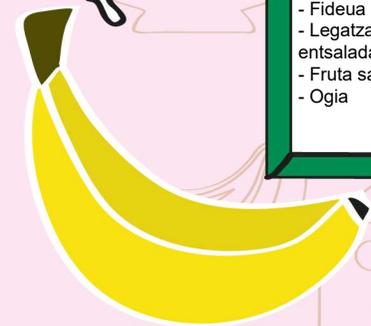
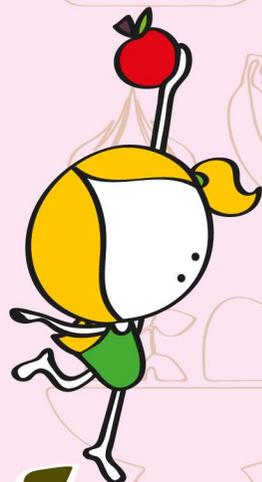
BEHI ESNEA ETA ESNEKIRIK
(LAKTOSA BARNE) EZ

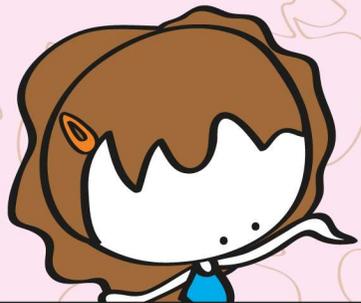


BEGONAZPI IKASTOLA

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA	4 JAIA	5 JAIA
8 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Fruta sasoikoa - Ogia	9 Kcal:635-Prot:21-Lip:24-HC:89 - Bertako barazki krema ogi txigortuekin - Patata tortila entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	10 Kcal:755-Prot:49-Lip:19-HC:101 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Solomo freskoa piper gorriekin - Sojako postrea - Ogia integrala	11 Kcal:950-Prot:49-Lip:31-HC:126 - Kirikilak tomatearekin - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	12 Kcal:605-Prot:39-Lip:15-HC:81 - Porrusalda - Oilasko-bularkia jardinerara - Fruta sasoikoa - Ogia
15 Kcal:887-Prot:22-Lip:52-HC:90 - Leka azenarioarekin - Albondigak jardineran (d) - Fruta sasoikoa - Ogia	16 Kcal:692-Prot:39-Lip:17-HC:100 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Legatza errioxar erara - Fruta sasoikoa - Ogia	17 Kcal:665-Prot:24-Lip:30-HC:78 - Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Sojako postrea - Ogia integrala	18 Kcal:868-Prot:67-Lip:29-HC:90 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	19 Kcal:729-Prot:37-Lip:22-HC:101 - Bolognesa espagetiak - Bakailaoa entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia
22 Kcal:703-Prot:34-Lip:25-HC:90 - Patatak errioxar erara - Legatza marinela saltsan - Fruta sasoikoa - Ogia	23 Kcal:650-Prot:41-Lip:20-HC:82 - Azenario purea ogi integral txigortuekin - Indoiilar gisatua patata frijituekin - Fruta sasoikoa - Ogia	24 Kcal:773-Prot:33-Lip:25-HC:109 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Patata tortila entsaladarekin - Sojako postrea - Ogia integrala	25 Kcal:822-Prot:41-Lip:24-HC:117 - Haragi-paella - Bakailaoa arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	26 Kcal:842-Prot:46-Lip:31-HC:99 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-bularkia txanpinoiekin - Fruta sasoikoa - Ogia
29 Kcal:920-Prot:40-Lip:31-HC:128 - Fideua haragiarekin - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	30 Kcal:715-Prot:37-Lip:26-HC:87 - Dilistak bertako barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Fruta sasoikoa - Ogia	31 Kcal:758-Prot:29-Lip:38-HC:73 - Lekak patekin - Hanburgesa ketchup-arekin - Sojako postrea - Ogia integrala		

Haragi-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





Menu

URTARRILA

DILISTARIK EZ



BEGONAZPI IKASTOLA

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA	4 JAIA	5 JAIA
8 Kcal:875-Prot:57-Lip:23-HC:116 - Arroza tomatearekin - Oilasko-izterra entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	9 Kcal:635-Prot:21-Lip:24-HC:89 - Bertako barazki krema ogi txigortuekin - Patata tortila entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	10 Kcal:769-Prot:51-Lip:20-HC:101 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Solomo freskoa piper gorriekin - Jogurta - Ogia integrala	11 Kcal:1045-Prot:45-Lip:41-HC:127 - Hiru koloreko kiribilak aurora saltsan - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	12 Kcal:605-Prot:39-Lip:15-HC:81 - Porrusalda - Oilasko-bularkia jardinerara - Fruta sasoikoa - Ogia
15 Kcal:776-Prot:25-Lip:44-HC:79 - Leka azenarioarekin - Albondigak jardineran - Fruta sasoikoa - Ogia	16 Kcal:692-Prot:39-Lip:17-HC:100 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Legatza errioxar erara - Fruta sasoikoa - Ogia	17 Kcal:679-Prot:26-Lip:31-HC:79 - Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Jogurta - Ogia integrala	18 Kcal:868-Prot:67-Lip:29-HC:90 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	19 Kcal:729-Prot:37-Lip:22-HC:101 - Bolognesa espagetiak - Bakailaoa entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia
22 Kcal:703-Prot:34-Lip:25-HC:90 - Patatak errioxar erara - Legatza marinela saltsan - Fruta sasoikoa - Ogia	23 Kcal:650-Prot:41-Lip:20-HC:82 - Azenario purea ogi integral txigortuekin - Indoiar gisatua patata frijituekin - Fruta sasoikoa - Ogia	24 Kcal:787-Prot:35-Lip:26-HC:109 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Patata tortila entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	25 Kcal:822-Prot:41-Lip:24-HC:117 - Haragi-paella - Bakailaoa arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	26 Kcal:842-Prot:46-Lip:31-HC:99 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-bularkia txanpinoiekin - Fruta sasoikoa - Ogia
29 Kcal:920-Prot:40-Lip:31-HC:128 - Fideua haragiarekin - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	30 Kcal:658-Prot:23-Lip:29-HC:81 - Porrusalda - Arrautza frijituak patata frijituekin - Fruta sasoikoa - Ogia	31 Kcal:772-Prot:31-Lip:39-HC:74 - Lekak patekin - Hanburgesa ketchup-arekin - Jogurta - Ogia integrala		

Haragi-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





Menu



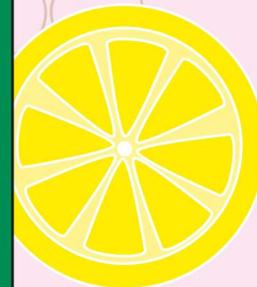
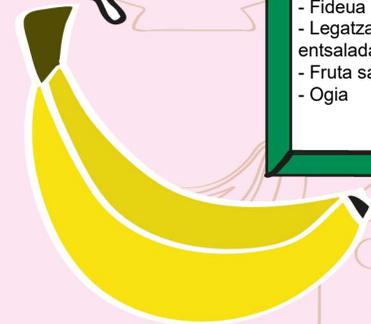
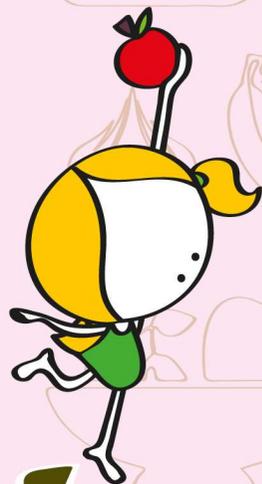
URTARRILA

FRUITU LEHORRAK ETA ERATORRIAK

BEGONAZPI IKASTOLA

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA	4 JAIA	5 JAIA
8 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Fruta sasoikoa - Ogia	9 Kcal:635-Prot:21-Lip:24-HC:89 - Bertako barazki krema ogi txigortuekin - Patata tortila entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	10 Kcal:769-Prot:51-Lip:20-HC:101 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Solomo freskoa piper gorriekin - Jogurta - Ogia integrala	11 Kcal:1045-Prot:45-Lip:41-HC:127 - Hiru koloreko kiribilak aurora saltsan - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	12 Kcal:605-Prot:39-Lip:15-HC:81 - Porrusalda - Oilasko-bularkia jardinerara - Fruta sasoikoa - Ogia
15 Kcal:776-Prot:25-Lip:44-HC:79 - Leka azenarioarekin - Albondigak jardineran - Fruta sasoikoa - Ogia	16 Kcal:692-Prot:39-Lip:17-HC:100 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Legatza errioxar erara - Fruta sasoikoa - Ogia	17 Kcal:679-Prot:26-Lip:31-HC:79 - Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Jogurta - Ogia integrala	18 Kcal:868-Prot:67-Lip:29-HC:90 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	19 Kcal:729-Prot:37-Lip:22-HC:101 - Bolognesa espagetiak - Bakailaoa entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia
22 Kcal:703-Prot:34-Lip:25-HC:90 - Patatak errioxar erara - Legatza marinela saltsan - Fruta sasoikoa - Ogia	23 Kcal:650-Prot:41-Lip:20-HC:82 - Azenario purea ogi integral txigortuekin - Indoiilar gisatua patata frijituekin - Fruta sasoikoa - Ogia	24 Kcal:787-Prot:35-Lip:26-HC:109 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Patata tortila entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	25 Kcal:822-Prot:41-Lip:24-HC:117 - Haragi-paella - Bakailaoa arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	26 Kcal:842-Prot:46-Lip:31-HC:99 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-bularkia txanpinoekin - Fruta sasoikoa - Ogia
29 Kcal:920-Prot:40-Lip:31-HC:128 - Fideua haragiarekin - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	30 Kcal:715-Prot:37-Lip:26-HC:87 - Dilistak bertako barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Fruta sasoikoa - Ogia	31 Kcal:772-Prot:31-Lip:39-HC:74 - Lekak patekin - Hanburgesa ketchup-arekin - Jogurta - Ogia integrala		

Haragi-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





Menu



URTARRILA

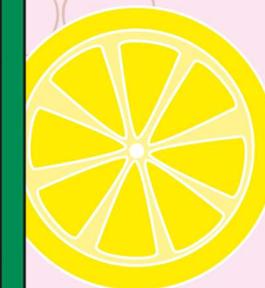
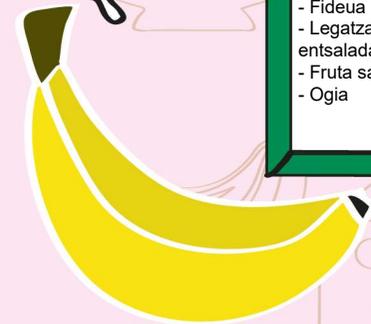
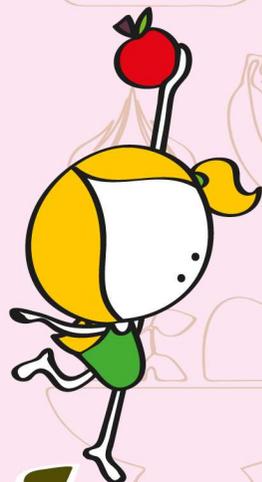
GARBANTZURIK EZ



BEGONAZPI IKASTOLA

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA	4 JAIA	5 JAIA
8 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Fruta sasoikoa - Ogia	9 Kcal:635-Prot:21-Lip:24-HC:89 - Bertako barazki krema ogi txigortuekin - Patata tortila entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	10 Kcal:769-Prot:51-Lip:20-HC:101 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Solomo freskoa piper gorriekin - Jogurta - Ogia integrala	11 Kcal:1045-Prot:45-Lip:41-HC:127 - Hiru koloreko kiribilak aurora saltsan - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	12 Kcal:605-Prot:39-Lip:15-HC:81 - Porrusalda - Oilasko-bularkia jardinerara - Fruta sasoikoa - Ogia
15 Kcal:776-Prot:25-Lip:44-HC:79 - Leka azenarioarekin - Albondigak jardineran - Fruta sasoikoa - Ogia	16 Kcal:692-Prot:39-Lip:17-HC:100 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Legatza errioxar erara - Fruta sasoikoa - Ogia	17 Kcal:679-Prot:26-Lip:31-HC:79 - Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Jogurta - Ogia integrala	18 Kcal:738-Prot:55-Lip:25-HC:77 - Porrusalda - Oilasko-izterra entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	19 Kcal:729-Prot:37-Lip:22-HC:101 - Bolognesa espagetiak - Bakailaoa entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia
22 Kcal:703-Prot:34-Lip:25-HC:90 - Patatak errioxar erara - Legatza marinela saltsan - Fruta sasoikoa - Ogia	23 Kcal:650-Prot:41-Lip:20-HC:82 - Azenario purea ogi integral txigortuekin - Indoiar gisatua patata frijituekin - Fruta sasoikoa - Ogia	24 Kcal:787-Prot:35-Lip:26-HC:109 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Patata tortila entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	25 Kcal:822-Prot:41-Lip:24-HC:117 - Haragi-paella - Bakailaoa arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	26 Kcal:635-Prot:40-Lip:21-HC:75 - Patatak barazkiekin - Oilasko-bularkia txanpinoiekin - Fruta sasoikoa - Ogia
29 Kcal:920-Prot:40-Lip:31-HC:128 - Fideua haragiarekin - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	30 Kcal:715-Prot:37-Lip:26-HC:87 - Dilistak bertako barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Fruta sasoikoa - Ogia	31 Kcal:772-Prot:31-Lip:39-HC:74 - Lekak patekin - Hanburgesa ketchup-arekin - Jogurta - Ogia integrala		

Haragi-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





Menu



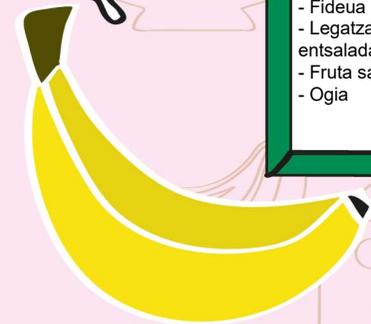
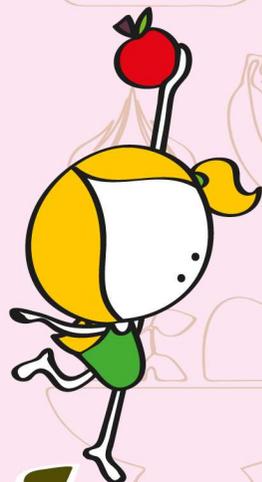
URTARRILA



BEGONAZPI IKASTOLA

INDABA ZURIARIK EZ

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA	4 JAIA	5 JAIA
8 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Fruta sasoikoa - Ogia	9 Kcal:635-Prot:21-Lip:24-HC:89 - Bertako barazki krema ogi txigortuarekin - Patata tortila entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	10 Kcal:767-Prot:38-Lip:26-HC:99 - Azalorea patatekin - Solomo freskoa piper gorriekin - Jogurta - Ogia integrala	11 Kcal:1045-Prot:45-Lip:41-HC:127 - Hiru koloreko kiribilak aurora saltsan - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	12 Kcal:605-Prot:39-Lip:15-HC:81 - Porrusalda - Oilasko-bularkia jardinerara - Fruta sasoikoa - Ogia
15 Kcal:776-Prot:25-Lip:44-HC:79 - Leka azenarioarekin - Albondigak jardineran - Fruta sasoikoa - Ogia	16 Kcal:692-Prot:39-Lip:17-HC:100 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Legatza errioxar erara - Fruta sasoikoa - Ogia	17 Kcal:679-Prot:26-Lip:31-HC:79 - Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Jogurta - Ogia integrala	18 Kcal:868-Prot:67-Lip:29-HC:90 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	19 Kcal:729-Prot:37-Lip:22-HC:101 - Bolognesa espagetiak - Bakailaoa entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia
22 Kcal:703-Prot:34-Lip:25-HC:90 - Patatak errioxar erara - Legatza marinela saltsan - Fruta sasoikoa - Ogia	23 Kcal:650-Prot:41-Lip:20-HC:82 - Azenario purea ogi integral txigortuarekin - Indiolar gisatua patata frijituekin - Fruta sasoikoa - Ogia	24 Kcal:673-Prot:25-Lip:24-HC:95 - Azalorea patatekin - Patata tortila entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	25 Kcal:822-Prot:41-Lip:24-HC:117 - Haragi-paella - Bakailaoa arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	26 Kcal:842-Prot:46-Lip:31-HC:99 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-bularkia txanpinoiekin - Fruta sasoikoa - Ogia
29 Kcal:920-Prot:40-Lip:31-HC:128 - Fideua haragiarekin - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	30 Kcal:715-Prot:37-Lip:26-HC:87 - Dilistak bertako barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Fruta sasoikoa - Ogia	31 Kcal:772-Prot:31-Lip:39-HC:74 - Lekak patatekin - Hanburgesa ketchup-arekin - Jogurta - Ogia integrala		



Haragi-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.



Menu

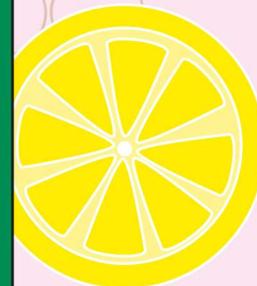
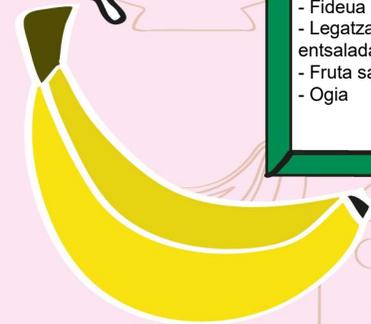
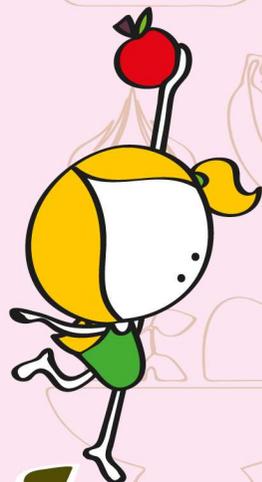
URTARRILA

ZITRIKORIK EZ



BEGONAZPI IKASTOLA

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA	4 JAIA	5 JAIA
8 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Fruta sasoikoa - Ogia	9 Kcal:635-Prot:21-Lip:24-HC:89 - Bertako barazki krema ogi txigortuekin - Patata tortila entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	10 Kcal:769-Prot:51-Lip:20-HC:101 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Solomo freskoa piper gorriekin - Jogurta - Ogia integrala	11 Kcal:1045-Prot:45-Lip:41-HC:127 - Hiru koloreko kiribilak aurora saltsan - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	12 Kcal:605-Prot:39-Lip:15-HC:81 - Porrusalda - Oilasko-bularkia jardinerara - Fruta sasoikoa - Ogia
15 Kcal:776-Prot:25-Lip:44-HC:79 - Leka azenarioarekin - Albondigak jardineran - Fruta sasoikoa - Ogia	16 Kcal:692-Prot:39-Lip:17-HC:100 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Legatza errioxar erara - Fruta sasoikoa - Ogia	17 Kcal:679-Prot:26-Lip:31-HC:79 - Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Jogurta - Ogia integrala	18 Kcal:868-Prot:67-Lip:29-HC:90 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	19 Kcal:729-Prot:37-Lip:22-HC:101 - Bolognesa espagetiak - Bakailaoa entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia
22 Kcal:703-Prot:34-Lip:25-HC:90 - Patatak errioxar erara - Legatza marinela saltsan - Fruta sasoikoa - Ogia	23 Kcal:650-Prot:41-Lip:20-HC:82 - Azenario purea ogi integral txigortuekin - Indoiilar gisatua patata frijituekin - Fruta sasoikoa - Ogia	24 Kcal:787-Prot:35-Lip:26-HC:109 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Patata tortila entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	25 Kcal:822-Prot:41-Lip:24-HC:117 - Haragi-paella - Bakailaoa arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	26 Kcal:842-Prot:46-Lip:31-HC:99 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-bularkia txanpinoiekin - Fruta sasoikoa - Ogia
29 Kcal:920-Prot:40-Lip:31-HC:128 - Fideua haragiarekin - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	30 Kcal:715-Prot:37-Lip:26-HC:87 - Dilistak bertako barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Fruta sasoikoa - Ogia	31 Kcal:772-Prot:31-Lip:39-HC:74 - Lekak patekin - Hanburgesa ketchup-arekin - Jogurta - Ogia integrala		



Haragi-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.



URTARRILA

ARRAINARIK EZ

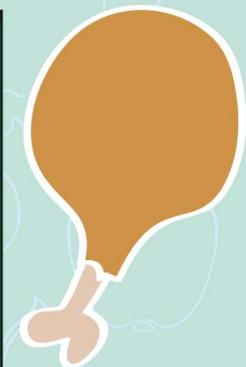


BEGONAZPI IKASTOLA

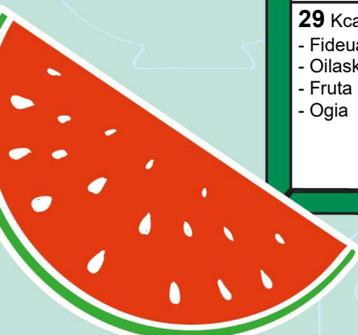
Menu



Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA	4 JAIA	5 JAIA
8 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Fruta sasoikoa - Ogia	9 Kcal:635-Prot:21-Lip:24-HC:89 - Bertako barazki krema ogi txigortuarekin - Patata tortila entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	10 Kcal:769-Prot:51-Lip:20-HC:101 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Solomo freskoa piper gorriekin - Jogurta - Ogia integrala	11 Kcal:921-Prot:50-Lip:29-HC:117 - Hiru koloreko kiribilak aurora saltsan - Indioilar gisatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	12 Kcal:622-Prot:45-Lip:10-HC:91 - Porrusalda - Oilasko fajita - Fruta sasoikoa - Ogia
15 Kcal:887-Prot:22-Lip:52-HC:90 - Leka azenarioarekin - Albondigak jardineran (d) - Fruta sasoikoa - Ogia	16 Kcal:796-Prot:56-Lip:24-HC:96 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Txahal-gisatua piper gorriekin - Fruta sasoikoa - Ogia	17 Kcal:679-Prot:26-Lip:31-HC:79 - Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuarekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Jogurta - Ogia integrala	18 Kcal:868-Prot:67-Lip:29-HC:90 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	19 Kcal:950-Prot:45-Lip:42-HC:104 - Bolognesa espagetiak - Txerri-txuleta labean entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia
22 Kcal:827-Prot:62-Lip:30-HC:81 - Patatak errioxar erara - Oilasko-izterra entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	23 Kcal:650-Prot:41-Lip:20-HC:82 - Azenario purea ogi integral txigortuarekin - Indioilar gisatua patata frijituarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	24 Kcal:787-Prot:35-Lip:26-HC:109 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Patata tortila entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	25 Kcal:866-Prot:48-Lip:26-HC:118 - Haragi-paella - Txahal-gisatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	26 Kcal:842-Prot:46-Lip:31-HC:99 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-bularkia txanpinoiekin - Fruta sasoikoa - Ogia
29 Kcal:900-Prot:59-Lip:28-HC:110 - Fideua haragiarekin - Oilasko-izterra entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	30 Kcal:715-Prot:37-Lip:26-HC:87 - Dilistak bertako barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	31 Kcal:883-Prot:28-Lip:46-HC:85 - Lekak patekin - Hanburgesa ketchup-arekin (d) - Jogurta - Ogia integrala		



Haragi-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





URTARRILA

ARRAINARIK EZ, ITSASKIRIK EZ



BEGONAZPI IKASTOLA

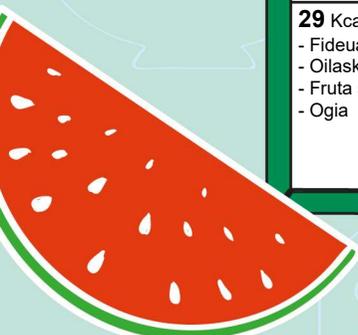
Menu



Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA	4 JAIA	5 JAIA
8 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Fruta sasoikoa - Ogia	9 Kcal:635-Prot:21-Lip:24-HC:89 - Bertako barazki krema ogi txigortuarekin - Patata tortila entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	10 Kcal:769-Prot:51-Lip:20-HC:101 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Solomo freskoa piper gorriekin - Jogurta - Ogia integrala	11 Kcal:921-Prot:50-Lip:29-HC:117 - Hiru koloreko kiribilak aurora saltsan - Indioilar gisatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	12 Kcal:622-Prot:45-Lip:10-HC:91 - Porrusalda - Oilasko fajita - Fruta sasoikoa - Ogia
15 Kcal:887-Prot:22-Lip:52-HC:90 - Leka azenarioarekin - Albondigak jardineran (d) - Fruta sasoikoa - Ogia	16 Kcal:796-Prot:56-Lip:24-HC:96 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Txahal-gisatua piper gorriekin - Fruta sasoikoa - Ogia	17 Kcal:679-Prot:26-Lip:31-HC:79 - Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuarekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Jogurta - Ogia integrala	18 Kcal:868-Prot:67-Lip:29-HC:90 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	19 Kcal:950-Prot:45-Lip:42-HC:104 - Bolognesa espagetiak - Txerri-txuleta labean entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia
22 Kcal:827-Prot:62-Lip:30-HC:81 - Patatak errioxar erara - Oilasko-izterra entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	23 Kcal:650-Prot:41-Lip:20-HC:82 - Azenario purea ogi integral txigortuarekin - Indioilar gisatua patata frijituarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	24 Kcal:787-Prot:35-Lip:26-HC:109 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Patata tortila entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	25 Kcal:866-Prot:48-Lip:26-HC:118 - Haragi-paella - Txahal-gisatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	26 Kcal:842-Prot:46-Lip:31-HC:99 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-bularkia txanpinoiekin - Fruta sasoikoa - Ogia
29 Kcal:900-Prot:59-Lip:28-HC:110 - Fideua haragiarekin - Oilasko-izterra entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	30 Kcal:715-Prot:37-Lip:26-HC:87 - Dilistak bertako barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	31 Kcal:883-Prot:28-Lip:46-HC:85 - Lekak patekin - Hanburgesa ketchup-arekin (d) - Jogurta - Ogia integrala		



Haragi-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





URTARRILA

ARRAINARIK EZ, KIWIRIK EZ,
PLATANORIK EZ

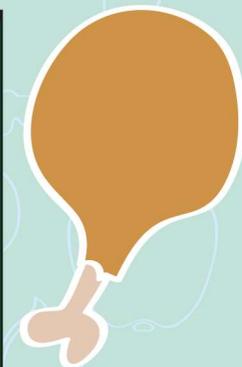


BEGONAZPI IKASTOLA

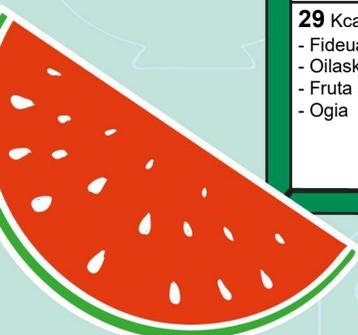
Menu

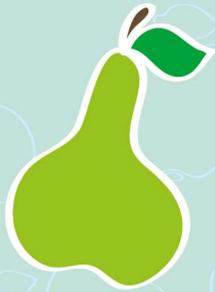


Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA	4 JAIA	5 JAIA
8 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Fruta sasoikoa - Ogia	9 Kcal:635-Prot:21-Lip:24-HC:89 - Bertako barazki krema ogi txigortuarekin - Patata tortila entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	10 Kcal:769-Prot:51-Lip:20-HC:101 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Solomo freskoa piper gorriekin - Jogurta - Ogia integrala	11 Kcal:921-Prot:50-Lip:29-HC:117 - Hiru koloreko kiribilak aurora saltsan - Indioilar gisatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	12 Kcal:622-Prot:45-Lip:10-HC:91 - Porrusalda - Oilasko fajita - Fruta sasoikoa - Ogia
15 Kcal:887-Prot:22-Lip:52-HC:90 - Leka azenarioarekin - Albondigak jardineran (d) - Fruta sasoikoa - Ogia	16 Kcal:796-Prot:56-Lip:24-HC:96 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Txahal-gisatua piper gorriekin - Fruta sasoikoa - Ogia	17 Kcal:679-Prot:26-Lip:31-HC:79 - Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuarekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Jogurta - Ogia integrala	18 Kcal:868-Prot:67-Lip:29-HC:90 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	19 Kcal:950-Prot:45-Lip:42-HC:104 - Bolognesa espagetiak - Txerri-txuleta labean entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia
22 Kcal:827-Prot:62-Lip:30-HC:81 - Patatak errioxar erara - Oilasko-izterra entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	23 Kcal:650-Prot:41-Lip:20-HC:82 - Azenario purea ogi integral txigortuarekin - Indioilar gisatua patata frijituarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	24 Kcal:787-Prot:35-Lip:26-HC:109 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Patata tortila entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	25 Kcal:866-Prot:48-Lip:26-HC:118 - Haragi-paella - Txahal-gisatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	26 Kcal:842-Prot:46-Lip:31-HC:99 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-bularkia txanpinoiekin - Fruta sasoikoa - Ogia
29 Kcal:900-Prot:59-Lip:28-HC:110 - Fideua haragiarekin - Oilasko-izterra entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	30 Kcal:715-Prot:37-Lip:26-HC:87 - Dilistak bertako barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	31 Kcal:883-Prot:28-Lip:46-HC:85 - Lekak patekin - Hanburgesa ketchup-arekin (d) - Jogurta - Ogia integrala		

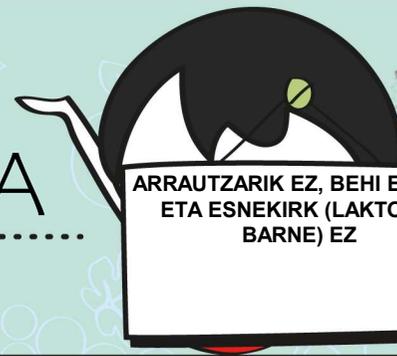


Haragi-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





URTARRILA



ARRAUTZARIK EZ, BEHI ESNEA
ETA ESNEKIRK (LAKTOSA
BARNE) EZ



BEGONAZPI IKASTOLA

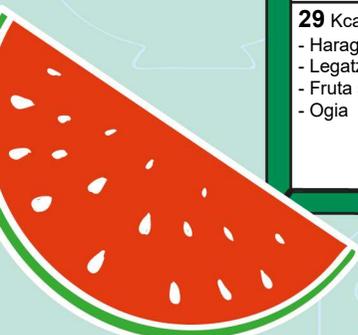
Menu



Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA	4 JAIA	5 JAIA
8 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Fruta sasoikoa - Ogia	9 Kcal:690-Prot:45-Lip:23-HC:80 - Bertako barazki krema ogi txigortuekin - Txahal-gisatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	10 Kcal:755-Prot:49-Lip:19-HC:101 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Solomo freskoa piper gorriekin - Sojako postrea - Ogia integrala	11 Kcal:807-Prot:31-Lip:27-HC:111 - Makarroiak tomatearekin (zd) - Legatza labean entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	12 Kcal:622-Prot:45-Lip:10-HC:91 - Porrusalda - Oilasko fajita - Fruta sasoikoa - Ogia
15 Kcal:887-Prot:22-Lip:52-HC:90 - Leka azenarioarekin - Albondigak jardineran (d) - Fruta sasoikoa - Ogia	16 Kcal:692-Prot:39-Lip:17-HC:100 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Legatza errioxar erara - Fruta sasoikoa - Ogia	17 Kcal:702-Prot:39-Lip:24-HC:87 - Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Solomo ontzutua patata frijituekin (d) - Sojako postrea - Ogia integrala	18 Kcal:868-Prot:67-Lip:29-HC:90 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	19 Kcal:828-Prot:35-Lip:27-HC:111 - Bolognesa espagetiak (zd) - Bakailaoa labean entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia
22 Kcal:703-Prot:34-Lip:25-HC:90 - Patatak errioxar erara - Legatza marinela saltsan - Fruta sasoikoa - Ogia	23 Kcal:650-Prot:41-Lip:20-HC:82 - Azenario purea ogi integral txigortuekin - Indoiilar gisatua patata frijituekin - Fruta sasoikoa - Ogia	24 Kcal:923-Prot:49-Lip:40-HC:95 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Txerri-txuleta labean entsaladarekin - Sojako postrea - Ogia integrala	25 Kcal:718-Prot:37-Lip:18-HC:109 - Haragi-paella - Bakailaoa labean entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	26 Kcal:842-Prot:46-Lip:31-HC:99 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-bularkia txanpinoiekin - Fruta sasoikoa - Ogia
29 Kcal:718-Prot:37-Lip:18-HC:109 - Haragi-paella - Legatza labean entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	30 Kcal:769-Prot:58-Lip:21-HC:89 - Dilistak bertako barazkiekin - Txahal-gisatua patata frijituekin - Fruta sasoikoa - Ogia	31 Kcal:796-Prot:30-Lip:40-HC:78 - Lekak patekin - Hanburgesa piper gorriekin (d) - Sojako postrea - Ogia integrala		



Haragi-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





URTARRILA

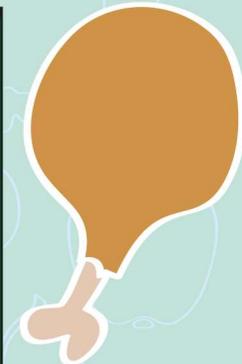


**BEGONAZPI
IKASTOLA**

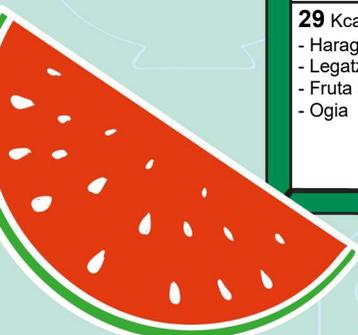
Menu



Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA	4 JAIA	5 JAIA
8 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Fruta sasoikoa - Ogia	9 Kcal:690-Prot:45-Lip:23-HC:80 - Bertako barazki krema ogi txigortuekin - Txahal-gisatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	10 Kcal:769-Prot:51-Lip:20-HC:101 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Solomo freskoa piper gorriekin - Jogurta - Ogia integrala	11 Kcal:749-Prot:46-Lip:18-HC:107 - Kirikilak tomatearekin - Legatza labean entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	12 Kcal:622-Prot:45-Lip:10-HC:91 - Porrusalda - Oilasko fajita - Fruta sasoikoa - Ogia
15 Kcal:887-Prot:22-Lip:52-HC:90 - Leka azenarioarekin - Arrozak jardineran (d) - Fruta sasoikoa - Ogia	16 Kcal:692-Prot:39-Lip:17-HC:100 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Legatza errioxar erara - Fruta sasoikoa - Ogia	17 Kcal:716-Prot:41-Lip:25-HC:87 - Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Solomo ontzutua patata frijituekin (d) - Jogurta - Ogia integrala	18 Kcal:868-Prot:67-Lip:29-HC:90 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	19 Kcal:707-Prot:41-Lip:19-HC:99 - Bolognesa espagetiak - Bakailaoa labean entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia
22 Kcal:703-Prot:34-Lip:25-HC:90 - Patatak errioxar erara - Legatza marinela saltsan - Fruta sasoikoa - Ogia	23 Kcal:650-Prot:41-Lip:20-HC:82 - Azenario purea ogi integral txigortuekin - Indiolar gisatua patata frijituekin - Fruta sasoikoa - Ogia	24 Kcal:937-Prot:51-Lip:41-HC:96 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Txerri-txuleta labean entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	25 Kcal:718-Prot:37-Lip:18-HC:109 - Haragi-paella - Bakailaoa labean entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	26 Kcal:842-Prot:46-Lip:31-HC:99 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-bularkia txanpinoiekin - Fruta sasoikoa - Ogia
29 Kcal:718-Prot:37-Lip:18-HC:109 - Haragi-paella - Legatza labean entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	30 Kcal:769-Prot:58-Lip:21-HC:89 - Dilistak bertako barazkiekin - Txahal-gisatua patata frijituekin - Fruta sasoikoa - Ogia	31 Kcal:810-Prot:32-Lip:41-HC:78 - Lekak patekin - Hanburgesa piper gorriekin (d) - Jogurta - Ogia integrala		



Haragi-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





URTARRILA

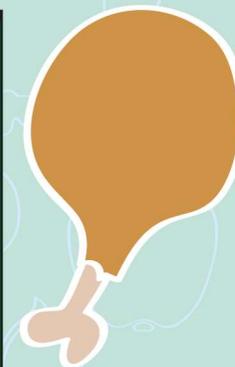
ARROSA-KOLOREKO FRUTA,
FRUITU LEHORRIK EZ



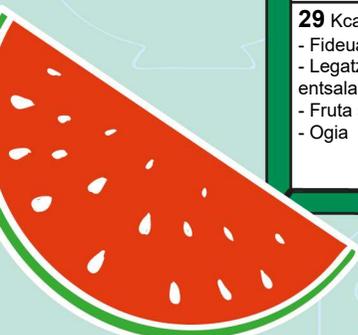
Menu



Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA	4 JAIA	5 JAIA
8 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Fruta sasoikoa - Ogia	9 Kcal:635-Prot:21-Lip:24-HC:89 - Bertako barazki krema ogi txigortuarekin - Patata tortila entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	10 Kcal:769-Prot:51-Lip:20-HC:101 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Solomo freskoa piper gorriekin - Jogurta - Ogia integrala	11 Kcal:1045-Prot:45-Lip:41-HC:127 - Hiru koloreko kiribilak aurora saltsan - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	12 Kcal:622-Prot:45-Lip:10-HC:91 - Porrusalda - Oilasko fajita - Fruta sasoikoa - Ogia
15 Kcal:776-Prot:25-Lip:44-HC:79 - Leka azenarioarekin - Albondigak jardineran - Fruta sasoikoa - Ogia	16 Kcal:692-Prot:39-Lip:17-HC:100 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Legatza errioxar erara - Fruta sasoikoa - Ogia	17 Kcal:679-Prot:26-Lip:31-HC:79 - Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Jogurta - Ogia integrala	18 Kcal:868-Prot:67-Lip:29-HC:90 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	19 Kcal:729-Prot:37-Lip:22-HC:101 - Bolognesa espagetiak - Bakailaoa entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia
22 Kcal:703-Prot:34-Lip:25-HC:90 - Patatak errioxar erara - Legatza marinela saltsan - Fruta sasoikoa - Ogia	23 Kcal:650-Prot:41-Lip:20-HC:82 - Azenario purea ogi integral txigortuarekin - Indiolar gisatua patata frijituekin - Fruta sasoikoa - Ogia	24 Kcal:787-Prot:35-Lip:26-HC:109 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Patata tortila entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	25 Kcal:822-Prot:41-Lip:24-HC:117 - Haragi-paella - Bakailaoa arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	26 Kcal:842-Prot:46-Lip:31-HC:99 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-bularkia txanpinoiekin - Fruta sasoikoa - Ogia
29 Kcal:920-Prot:40-Lip:31-HC:128 - Fideua haragiarekin - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	30 Kcal:715-Prot:37-Lip:26-HC:87 - Dilistak bertako barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Fruta sasoikoa - Ogia	31 Kcal:772-Prot:31-Lip:39-HC:74 - Lekak patekin - Hanburgesa ketchup-arekin - Jogurta - Ogia integrala		



Haragi-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





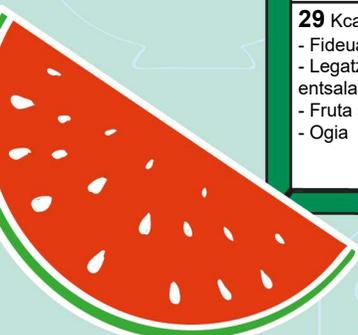
URTARRILA

ARROZA-KOLOREKO FRUTA

Menu

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA	4 JAIA	5 JAIA
8 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Fruta sasoikoa - Ogia	9 Kcal:635-Prot:21-Lip:24-HC:89 - Bertako barazki krema ogi txigortuarekin - Patata tortila entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	10 Kcal:769-Prot:51-Lip:20-HC:101 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Solomo freskoa piper gorriekin - Jogurta - Ogia integrala	11 Kcal:1045-Prot:45-Lip:41-HC:127 - Hiru koloreko kiribilak aurora saltsan - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	12 Kcal:622-Prot:45-Lip:10-HC:91 - Porrusalda - Oilasko fajita - Fruta sasoikoa - Ogia
15 Kcal:776-Prot:25-Lip:44-HC:79 - Leka azenarioarekin - Albondigak jardineran - Fruta sasoikoa - Ogia	16 Kcal:692-Prot:39-Lip:17-HC:100 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Legatza errioxar erara - Fruta sasoikoa - Ogia	17 Kcal:679-Prot:26-Lip:31-HC:79 - Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Jogurta - Ogia integrala	18 Kcal:868-Prot:67-Lip:29-HC:90 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	19 Kcal:729-Prot:37-Lip:22-HC:101 - Bolognesa espagetiak - Bakailaoa entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia
22 Kcal:703-Prot:34-Lip:25-HC:90 - Patatak errioxar erara - Legatza marinela saltsan - Fruta sasoikoa - Ogia	23 Kcal:650-Prot:41-Lip:20-HC:82 - Azenario purea ogi integral txigortuarekin - Indiolar gisatua patata frijituekin - Fruta sasoikoa - Ogia	24 Kcal:787-Prot:35-Lip:26-HC:109 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Patata tortila entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	25 Kcal:822-Prot:41-Lip:24-HC:117 - Haragi-paella - Bakailaoa arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	26 Kcal:842-Prot:46-Lip:31-HC:99 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-bularkia txanpinoiekin - Fruta sasoikoa - Ogia
29 Kcal:920-Prot:40-Lip:31-HC:128 - Fideua haragiarekin - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	30 Kcal:715-Prot:37-Lip:26-HC:87 - Dilistak bertako barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Fruta sasoikoa - Ogia	31 Kcal:772-Prot:31-Lip:39-HC:74 - Lekak patekin - Hanburgesa ketchup-arekin - Jogurta - Ogia integrala		

Haragi-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





URTARRILA

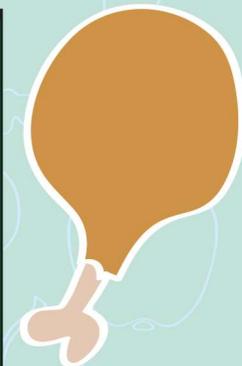
ARROZA-KOLOREKO FRUTA,
FRUITU LEHORRIK EZ, KIWIRIK
EZ



Menu



Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA	4 JAIA	5 JAIA
8 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Fruta sasoikoa - Ogia	9 Kcal:635-Prot:21-Lip:24-HC:89 - Bertako barazki krema ogi txigortuarekin - Patata tortila entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	10 Kcal:769-Prot:51-Lip:20-HC:101 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Solomo freskoa piper gorriekin - Jogurta - Ogia integrala	11 Kcal:1045-Prot:45-Lip:41-HC:127 - Hiru koloreko kiribilak aurora saltsan - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	12 Kcal:622-Prot:45-Lip:10-HC:91 - Porrusalda - Oilasko fajita - Fruta sasoikoa - Ogia
15 Kcal:776-Prot:25-Lip:44-HC:79 - Leka azenarioarekin - Albondigak jardineran - Fruta sasoikoa - Ogia	16 Kcal:692-Prot:39-Lip:17-HC:100 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Legatza errioxar erara - Fruta sasoikoa - Ogia	17 Kcal:679-Prot:26-Lip:31-HC:79 - Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuarekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Jogurta - Ogia integrala	18 Kcal:868-Prot:67-Lip:29-HC:90 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	19 Kcal:729-Prot:37-Lip:22-HC:101 - Bolognesa espagetiak - Bakailaoa entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia
22 Kcal:703-Prot:34-Lip:25-HC:90 - Patatak errioxar erara - Legatza marinela saltsan - Fruta sasoikoa - Ogia	23 Kcal:650-Prot:41-Lip:20-HC:82 - Azenario purea ogi integral txigortuarekin - Indiolar gisatua patata frijituarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	24 Kcal:787-Prot:35-Lip:26-HC:109 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Patata tortila entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	25 Kcal:822-Prot:41-Lip:24-HC:117 - Haragi-paella - Bakailaoa arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	26 Kcal:842-Prot:46-Lip:31-HC:99 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-bularkia txanpinoiekin - Fruta sasoikoa - Ogia
29 Kcal:920-Prot:40-Lip:31-HC:128 - Fideua haragiarekin - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	30 Kcal:715-Prot:37-Lip:26-HC:87 - Dilistak bertako barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	31 Kcal:772-Prot:31-Lip:39-HC:74 - Lekak patekin - Hanburgesa ketchup-arekin - Jogurta - Ogia integrala		



Haragi-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.



URTARRILA

AZALIK GABEKO FRUTARIK EZ,
HEZURDUN FRUTARIK EZ



Menu



Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA	4 JAIA	5 JAIA
8 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Fruta sasoikoa - Ogia	9 Kcal:635-Prot:21-Lip:24-HC:89 - Bertako barazki krema ogi txigortuarekin - Patata tortila entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	10 Kcal:769-Prot:51-Lip:20-HC:101 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Solomo freskoa piper gorriekin - Jogurta - Ogia integrala	11 Kcal:1045-Prot:45-Lip:41-HC:127 - Hiru koloreko kiribilak aurora saltsan - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	12 Kcal:622-Prot:45-Lip:10-HC:91 - Porrusalda - Oilasko fajita - Fruta sasoikoa - Ogia
15 Kcal:776-Prot:25-Lip:44-HC:79 - Leka azenarioarekin - Albondigak jardineran - Fruta sasoikoa - Ogia	16 Kcal:692-Prot:39-Lip:17-HC:100 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Legatza errioxar erara - Fruta sasoikoa - Ogia	17 Kcal:679-Prot:26-Lip:31-HC:79 - Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuarekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Jogurta - Ogia integrala	18 Kcal:868-Prot:67-Lip:29-HC:90 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	19 Kcal:729-Prot:37-Lip:22-HC:101 - Bolognesa espagetiak - Bakailaoa entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia
22 Kcal:703-Prot:34-Lip:25-HC:90 - Patatak errioxar erara - Legatza marinela saltsan - Fruta sasoikoa - Ogia	23 Kcal:650-Prot:41-Lip:20-HC:82 - Azenario purea ogi integral txigortuarekin - Indiolar gisatua patata frijituarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	24 Kcal:787-Prot:35-Lip:26-HC:109 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Patata tortila entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	25 Kcal:822-Prot:41-Lip:24-HC:117 - Haragi-paella - Bakailaoa arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	26 Kcal:842-Prot:46-Lip:31-HC:99 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-bularkia txanpinoiekin - Fruta sasoikoa - Ogia
29 Kcal:920-Prot:40-Lip:31-HC:128 - Fideua haragiarekin - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	30 Kcal:715-Prot:37-Lip:26-HC:87 - Dilistak bertako barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	31 Kcal:772-Prot:31-Lip:39-HC:74 - Lekak patekin - Hanburgesa ketchup-arekin - Jogurta - Ogia integrala		



Haragi-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.



URTARRILA



BEGONAZPI
IKASTOLA

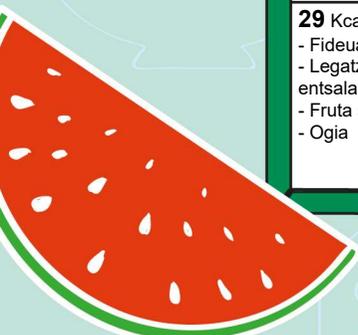
Menu



Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA	4 JAIA	5 JAIA
8 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Fruta sasoikoa - Ogia	9 Kcal:635-Prot:21-Lip:24-HC:89 - Bertako barazki krema ogi txigortuarekin - Patata tortila entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	10 Kcal:767-Prot:38-Lip:26-HC:99 - Azalorea patatekin - Solomo freskoa piper gorriekin - Jogurta - Ogia integrala	11 Kcal:1045-Prot:45-Lip:41-HC:127 - Hiru koloreko kiribilak aurora saltsan - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	12 Kcal:622-Prot:45-Lip:10-HC:91 - Porrusalda - Oilasko fajita - Fruta sasoikoa - Ogia
15 Kcal:776-Prot:25-Lip:44-HC:79 - Leka azenarioarekin - Albondigak jardineran - Fruta sasoikoa - Ogia	16 Kcal:615-Prot:30-Lip:19-HC:86 - Patatak barazkiekin - Legatza errioxar erara - Fruta sasoikoa - Ogia	17 Kcal:679-Prot:26-Lip:31-HC:79 - Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Jogurta - Ogia integrala	18 Kcal:868-Prot:67-Lip:29-HC:90 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	19 Kcal:729-Prot:37-Lip:22-HC:101 - Bolognesa espagetiak - Bakailaoa entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia
22 Kcal:703-Prot:34-Lip:25-HC:90 - Patatak errioxar erara - Legatza marinela saltsan - Fruta sasoikoa - Ogia	23 Kcal:650-Prot:41-Lip:20-HC:82 - Azenario purea ogi integral txigortuarekin - Indiolar gisatua patata frijituekin - Fruta sasoikoa - Ogia	24 Kcal:673-Prot:25-Lip:24-HC:95 - Azalorea patatekin - Patata tortila entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	25 Kcal:822-Prot:41-Lip:24-HC:117 - Haragi-paella - Bakailaoa arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	26 Kcal:842-Prot:46-Lip:31-HC:99 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-bularkia txanpinoiekin - Fruta sasoikoa - Ogia
29 Kcal:920-Prot:40-Lip:31-HC:128 - Fideua haragiarekin - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	30 Kcal:715-Prot:37-Lip:26-HC:87 - Dilistak bertako barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Fruta sasoikoa - Ogia	31 Kcal:772-Prot:31-Lip:39-HC:74 - Lekak patatekin - Hanburgesa ketchup-arekin - Jogurta - Ogia integrala		



Haragi-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





URTARRILA

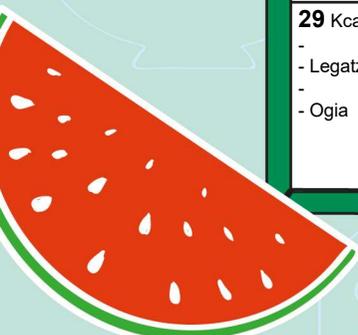


BEGONAZPI IKASTOLA

Menu



Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA	4 JAIA	5 JAIA
8 Kcal:385-Prot:37-Lip:11-HC:37 - Oilasko-bularki plantxan patata frijituekin - Ogia	9 Kcal:549-Prot:20-Lip:36-HC:39 - 100% behi-hanburgesa patata frijituekin - Ogia	10 Kcal:387-Prot:18-Lip:21-HC:28 - Solomo ontzutuplantxan - Ogia integrala	11 Kcal:239-Prot:18-Lip:9-HC:23 - Legatza arrautzaztatua - Ogia	12 Kcal:334-Prot:31-Lip:10-HC:31 - Oilasko-bularkia patata frijituekin - Ogia
15 Kcal:408-Prot:15-Lip:26-HC:30 - Albondigak - Ogia	16 Kcal:239-Prot:18-Lip:9-HC:23 - Legatza arrautzaztatua - Ogia	17 Kcal:376-Prot:16-Lip:23-HC:30 - Arrautza frijituak patata frijituekin - Ogia integrala	18 Kcal:334-Prot:31-Lip:10-HC:31 - Oilasko-bularkia patata frijituekin - Ogia	19 Kcal:109-Prot:4-Lip:1-HC:23 - Bakailaoa arrautzaztatua - Ogia
22 Kcal:239-Prot:18-Lip:9-HC:23 - Legatza arrautzaztatua - Ogia	23 Kcal:109-Prot:4-Lip:1-HC:23 - Oilasko bularkia txips patatekin - Ogia	24 Kcal:586-Prot:18-Lip:40-HC:40 - Albondigak patata frijituekin - Ogia integrala	25 Kcal:109-Prot:4-Lip:1-HC:23 - Bakailaoa arrautzaztatua - Ogia	26 Kcal:449-Prot:48-Lip:18-HC:24 - Oilasko-bularkia plantxan - Ogia
29 Kcal:239-Prot:18-Lip:9-HC:23 - Legatza arrautzaztatua - Ogia	30 Kcal:504-Prot:19-Lip:29-HC:43 - Albondigak patatekin - Ogia	31 Kcal:459-Prot:20-Lip:26-HC:39 - Hanburgesa patatekin - Ogia integrala		



Haragi-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.



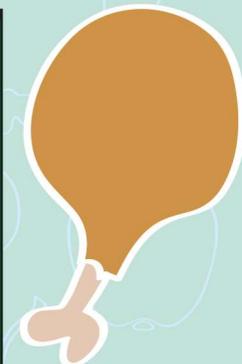
URTARRILA

DILISTARIK EZ

Menu



Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA	4 JAIA	5 JAIA
8 Kcal:875-Prot:57-Lip:23-HC:116 - Arroza tomatearekin - Oilasko-izterra entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	9 Kcal:635-Prot:21-Lip:24-HC:89 - Bertako barazki krema ogi txigortuarekin - Patata tortila entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	10 Kcal:769-Prot:51-Lip:20-HC:101 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Solomo freskoa piper gorriekin - Jogurta - Ogia integrala	11 Kcal:1045-Prot:45-Lip:41-HC:127 - Hiru koloreko kiribilak aurora saltsan - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	12 Kcal:622-Prot:45-Lip:10-HC:91 - Porrusalda - Oilasko fajita - Fruta sasoikoa - Ogia
15 Kcal:776-Prot:25-Lip:44-HC:79 - Leka azenarioarekin - Albondigak jardineran - Fruta sasoikoa - Ogia	16 Kcal:692-Prot:39-Lip:17-HC:100 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Legatza errioxar erara - Fruta sasoikoa - Ogia	17 Kcal:679-Prot:26-Lip:31-HC:79 - Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuarekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Jogurta - Ogia integrala	18 Kcal:868-Prot:67-Lip:29-HC:90 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	19 Kcal:729-Prot:37-Lip:22-HC:101 - Bolognesa espagetiak - Bakailaoa entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia
22 Kcal:703-Prot:34-Lip:25-HC:90 - Patatak errioxar erara - Legatza marinela saltsan - Fruta sasoikoa - Ogia	23 Kcal:650-Prot:41-Lip:20-HC:82 - Azenario purea ogi integral txigortuarekin - Indiolar gisatua patata frijituarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	24 Kcal:787-Prot:35-Lip:26-HC:109 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Patata tortila entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	25 Kcal:822-Prot:41-Lip:24-HC:117 - Haragi-paella - Bakailaoa arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	26 Kcal:842-Prot:46-Lip:31-HC:99 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-bularkia txanpinoiekin - Fruta sasoikoa - Ogia
29 Kcal:920-Prot:40-Lip:31-HC:128 - Fideua haragiarekin - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	30 Kcal:658-Prot:23-Lip:29-HC:81 - Porrusalda - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	31 Kcal:772-Prot:31-Lip:39-HC:74 - Lekak patekin - Hanburgesa ketchup-arekin - Jogurta - Ogia integrala		



Haragi-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.



URTARRILA

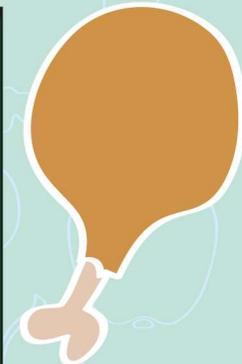


BEGONAZPI
IKASTOLA

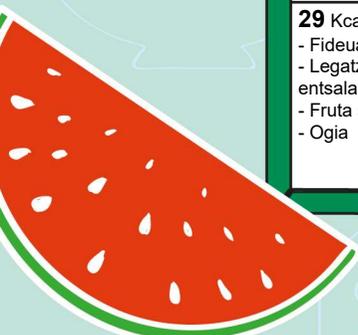
Menu



Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA	4 JAIA	5 JAIA
8 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Fruta sasoikoa - Ogia	9 Kcal:635-Prot:21-Lip:24-HC:89 - Bertako barazki krema ogi txigortuarekin - Patata tortila entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	10 Kcal:769-Prot:51-Lip:20-HC:101 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Solomo freskoa piper gorriekin - Jogurta - Ogia integrala	11 Kcal:1045-Prot:45-Lip:41-HC:127 - Hiru koloreko kiribilak aurora saltsan - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	12 Kcal:622-Prot:45-Lip:10-HC:91 - Porrusalda - Oilasko fajita - Fruta sasoikoa - Ogia
15 Kcal:776-Prot:25-Lip:44-HC:79 - Leka azenarioarekin - Albondigak jardineran - Fruta sasoikoa - Ogia	16 Kcal:692-Prot:39-Lip:17-HC:100 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Legatza errioxar erara - Fruta sasoikoa - Ogia	17 Kcal:679-Prot:26-Lip:31-HC:79 - Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Jogurta - Ogia integrala	18 Kcal:868-Prot:67-Lip:29-HC:90 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	19 Kcal:729-Prot:37-Lip:22-HC:101 - Bolognesa espagetiak - Bakailaoa entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia
22 Kcal:703-Prot:34-Lip:25-HC:90 - Patatak errioxar erara - Legatza marinela saltsan - Fruta sasoikoa - Ogia	23 Kcal:650-Prot:41-Lip:20-HC:82 - Azenario purea ogi integral txigortuarekin - Indiolar gisatua patata frijituekin - Fruta sasoikoa - Ogia	24 Kcal:787-Prot:35-Lip:26-HC:109 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Patata tortila entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	25 Kcal:822-Prot:41-Lip:24-HC:117 - Haragi-paella - Bakailaoa arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	26 Kcal:842-Prot:46-Lip:31-HC:99 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-bularkia txanpinoiekin - Fruta sasoikoa - Ogia
29 Kcal:920-Prot:40-Lip:31-HC:128 - Fideua haragiarekin - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	30 Kcal:715-Prot:37-Lip:26-HC:87 - Dilistak bertako barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Fruta sasoikoa - Ogia	31 Kcal:772-Prot:31-Lip:39-HC:74 - Lekak patekin - Hanburgesa ketchup-arekin - Jogurta - Ogia integrala		



Haragi-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





URTARRILA



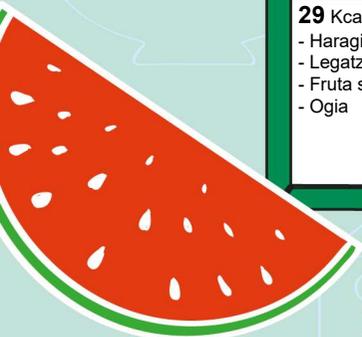
**BEGONAZPI
IKASTOLA**

Menu

**ESNEA ETA ESNEKIAK
(LAKTOSA BARNE) EZ,
SOJARIK EZ, ZELIAKO**

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA	4 JAIA	5 JAIA
8 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Fruta sasoiakoa - Ogia	9 Kcal:635-Prot:21-Lip:24-HC:89 - Bertako barazki krema ogi txigortuarekin - Patata tortila entsaladarekin - Fruta sasoiakoa - Ogia	10 Kcal:742-Prot:48-Lip:18-HC:101 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Solomo freskoa piper gorriekin - Fruta sasoiakoa - Ogia integrala	11 Kcal:572-Prot:52-Lip:19-HC:51 - Patata eta azenario purea - Legatza labean entsaladarekin - Fruta sasoiakoa - Ogia	12 Kcal:733-Prot:43-Lip:17-HC:102 - Porrusalda - Oilasko-bularkia kalabaza eta azenarioarekin - Fruta sasoiakoa - Ogia
15 Kcal:546-Prot:40-Lip:15-HC:71 - Leka azenarioarekin - Indoiolar gisatua jardineria erara - Fruta sasoiakoa - Ogia	16 Kcal:692-Prot:39-Lip:17-HC:100 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Legatza errioxar erara - Fruta sasoiakoa - Ogia	17 Kcal:649-Prot:23-Lip:29-HC:78 - Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Fruta sasoiakoa - Ogia integrala	18 Kcal:868-Prot:67-Lip:29-HC:90 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra entsaladarekin - Fruta sasoiakoa - Ogia	19 Kcal:624-Prot:42-Lip:17-HC:81 - Brokolia patatekin - Bakailaoa labean entsaladarekin - Fruta sasoiakoa - Ogia
22 Kcal:703-Prot:34-Lip:25-HC:90 - Patatak errioxar erara - Legatza marinela saltsan - Fruta sasoiakoa - Ogia	23 Kcal:761-Prot:38-Lip:27-HC:93 - Azenario purea ogi txigortuarekin - Indoiolar gisatua patata frijituekin - Fruta sasoiakoa - Ogia	24 Kcal:760-Prot:32-Lip:25-HC:109 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Patata tortila entsaladarekin - Fruta sasoiakoa - Ogia integrala	25 Kcal:718-Prot:37-Lip:18-HC:109 - Haragi-paella - Bakailaoa labean entsaladarekin - Fruta sasoiakoa - Ogia	26 Kcal:842-Prot:46-Lip:31-HC:99 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-bularkia txanpinoiekin - Fruta sasoiakoa - Ogia
29 Kcal:718-Prot:37-Lip:18-HC:109 - Haragi-paella - Legatza labean entsaladarekin - Fruta sasoiakoa - Ogia	30 Kcal:715-Prot:37-Lip:26-HC:87 - Dilistak bertako barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Fruta sasoiakoa - Ogia	31 Kcal:646-Prot:39-Lip:20-HC:76 - Lekak patekin - Solomoa labean piper gorriekin - Fruta sasoiakoa - Ogia integrala		

Haragi-bolak eta hamburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





URTARRILA



BEGONAZPI IKASTOLA

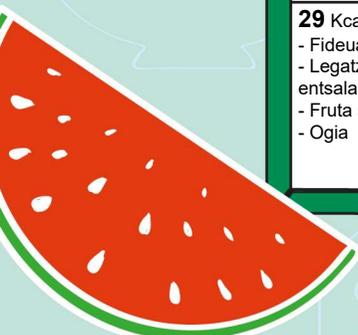
Menu



Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA	4 JAIA	5 JAIA
8 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Fruta sasoikoa - Ogia	9 Kcal:635-Prot:21-Lip:24-HC:89 - Bertako barazki krema ogi txigortuarekin - Patata tortila entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	10 Kcal:769-Prot:51-Lip:20-HC:101 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Solomo freskoa piper gorriekin - Jogurta - Ogia integrala	11 Kcal:1045-Prot:45-Lip:41-HC:127 - Hiru koloreko kiribilak aurora saltsan - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	12 Kcal:622-Prot:45-Lip:10-HC:91 - Porrusalda - Oilasko fajita - Fruta sasoikoa - Ogia
15 Kcal:776-Prot:25-Lip:44-HC:79 - Leka azenarioarekin - Albondigak jardineran - Fruta sasoikoa - Ogia	16 Kcal:692-Prot:39-Lip:17-HC:100 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Legatza errioxar erara - Fruta sasoikoa - Ogia	17 Kcal:679-Prot:26-Lip:31-HC:79 - Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Jogurta - Ogia integrala	18 Kcal:868-Prot:67-Lip:29-HC:90 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	19 Kcal:729-Prot:37-Lip:22-HC:101 - Bolognesa espagetiak - Bakailaoa entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia
22 Kcal:703-Prot:34-Lip:25-HC:90 - Patatak errioxar erara - Legatza marinela saltsan - Fruta sasoikoa - Ogia	23 Kcal:650-Prot:41-Lip:20-HC:82 - Azenario purea ogi integral txigortuarekin - Indiolar gisatua patata frijituekin - Fruta sasoikoa - Ogia	24 Kcal:787-Prot:35-Lip:26-HC:109 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Patata tortila entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	25 Kcal:822-Prot:41-Lip:24-HC:117 - Haragi-paella - Bakailaoa arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	26 Kcal:842-Prot:46-Lip:31-HC:99 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-bularkia txanpinoiekin - Fruta sasoikoa - Ogia
29 Kcal:920-Prot:40-Lip:31-HC:128 - Fideua haragiarekin - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	30 Kcal:715-Prot:37-Lip:26-HC:87 - Dilistak bertako barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Fruta sasoikoa - Ogia	31 Kcal:772-Prot:31-Lip:39-HC:74 - Lekak patekin - Hanburgesa ketchup-arekin - Jogurta - Ogia integrala		



Haragi-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





URTARRILA

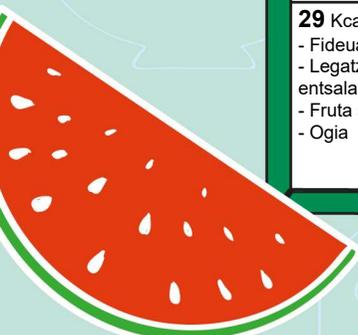
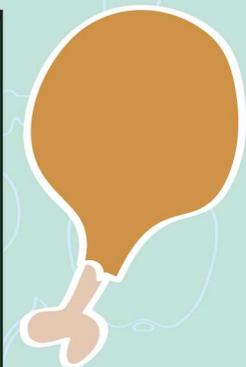


BEGONAZPI IKASTOLA

Menu



Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA	4 JAIA	5 JAIA
8 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Fruta sasoikoa - Ogia	9 Kcal:635-Prot:21-Lip:24-HC:89 - Bertako barazki krema ogi txigortuarekin - Patata tortila entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	10 Kcal:806-Prot:50-Lip:22-HC:106 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Solomo freskoa piper gorriekin - Aihoria - Ogia integrala	11 Kcal:1045-Prot:45-Lip:41-HC:127 - Hiru koloreko kiribilak aurora saltsan - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	12 Kcal:622-Prot:45-Lip:10-HC:91 - Porrusalda - Oilasko fajita - Fruta sasoikoa - Ogia
15 Kcal:776-Prot:25-Lip:44-HC:79 - Leka azenarioarekin - Albondigak jardineran - Fruta sasoikoa - Ogia	16 Kcal:692-Prot:39-Lip:17-HC:100 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Legatza errioxar erara - Fruta sasoikoa - Ogia	17 Kcal:716-Prot:25-Lip:34-HC:83 - Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Aihoria - Ogia integrala	18 Kcal:868-Prot:67-Lip:29-HC:90 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	19 Kcal:729-Prot:37-Lip:22-HC:101 - Bolognesa espagetiak - Bakailaoa entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia
22 Kcal:703-Prot:34-Lip:25-HC:90 - Patatak errioxar erara - Legatza marinela saltsan - Fruta sasoikoa - Ogia	23 Kcal:650-Prot:41-Lip:20-HC:82 - Azenario purea ogi integral txigortuarekin - Indiolar gisatua patata frijituekin - Fruta sasoikoa - Ogia	24 Kcal:824-Prot:34-Lip:29-HC:114 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Patata tortila entsaladarekin - Aihoria - Ogia integrala	25 Kcal:822-Prot:41-Lip:24-HC:117 - Haragi-paella - Bakailaoa arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	26 Kcal:842-Prot:46-Lip:31-HC:99 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-bularkia txanpinoiekin - Fruta sasoikoa - Ogia
29 Kcal:920-Prot:40-Lip:31-HC:128 - Fideua haragiarekin - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	30 Kcal:715-Prot:37-Lip:26-HC:87 - Dilistak bertako barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Fruta sasoikoa - Ogia	31 Kcal:809-Prot:31-Lip:41-HC:78 - Lekak patekin - Hanburgesa ketchup-arekin - Aihoria - Ogia integrala		



Haragi-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.



URTARRILA

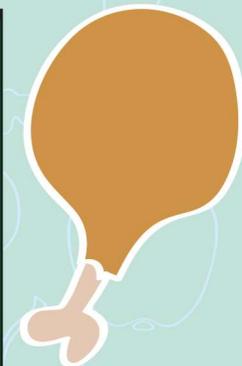
HEZURDUN FRUTARIK EZ



Menu



Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA	4 JAIA	5 JAIA
8 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Fruta sasoikoa - Ogia	9 Kcal:635-Prot:21-Lip:24-HC:89 - Bertako barazki krema ogi txigortuarekin - Patata tortila entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	10 Kcal:769-Prot:51-Lip:20-HC:101 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Solomo freskoa piper gorriekin - Jogurta - Ogia integrala	11 Kcal:1045-Prot:45-Lip:41-HC:127 - Hiru koloreko kiribilak aurora saltsan - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	12 Kcal:622-Prot:45-Lip:10-HC:91 - Porrusalda - Oilasko fajita - Fruta sasoikoa - Ogia
15 Kcal:776-Prot:25-Lip:44-HC:79 - Leka azenarioarekin - Albondigak jardineran - Fruta sasoikoa - Ogia	16 Kcal:692-Prot:39-Lip:17-HC:100 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Legatza errioxar erara - Fruta sasoikoa - Ogia	17 Kcal:679-Prot:26-Lip:31-HC:79 - Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Jogurta - Ogia integrala	18 Kcal:868-Prot:67-Lip:29-HC:90 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	19 Kcal:729-Prot:37-Lip:22-HC:101 - Bolognesa espagetiak - Bakailaoa entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia
22 Kcal:703-Prot:34-Lip:25-HC:90 - Patatak errioxar erara - Legatza marinela saltsan - Fruta sasoikoa - Ogia	23 Kcal:650-Prot:41-Lip:20-HC:82 - Azenario purea ogi integral txigortuarekin - Indiolar gisatua patata frijituekin - Fruta sasoikoa - Ogia	24 Kcal:787-Prot:35-Lip:26-HC:109 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Patata tortila entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	25 Kcal:822-Prot:41-Lip:24-HC:117 - Haragi-paella - Bakailaoa arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	26 Kcal:842-Prot:46-Lip:31-HC:99 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-bularkia txanpinoiekin - Fruta sasoikoa - Ogia
29 Kcal:920-Prot:40-Lip:31-HC:128 - Fideua haragiarekin - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	30 Kcal:715-Prot:37-Lip:26-HC:87 - Dilistak bertako barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Fruta sasoikoa - Ogia	31 Kcal:772-Prot:31-Lip:39-HC:74 - Lekak patekin - Hanburgesa ketchup-arekin - Jogurta - Ogia integrala		



Haragi-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.



URTARRILA

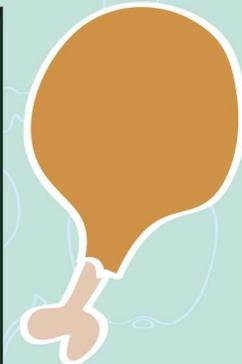


BEGONAZPI
IKASTOLA

Menu



Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA	4 JAIA	5 JAIA
8 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Fruta sasoikoa - Ogia	9 Kcal:635-Prot:21-Lip:24-HC:89 - Bertako barazki krema ogi txigortuarekin - Patata tortila entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	10 Kcal:769-Prot:51-Lip:20-HC:101 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Solomo freskoa piper gorriekin - Jogurta - Ogia integrala	11 Kcal:1045-Prot:45-Lip:41-HC:127 - Hiru koloreko kiribilak aurora saltsan - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	12 Kcal:622-Prot:45-Lip:10-HC:91 - Porrusalda - Oilasko fajita - Fruta sasoikoa - Ogia
15 Kcal:776-Prot:25-Lip:44-HC:79 - Leka azenarioarekin - Albondigak jardineran - Fruta sasoikoa - Ogia	16 Kcal:692-Prot:39-Lip:17-HC:100 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Legatza errioxar erara - Fruta sasoikoa - Ogia	17 Kcal:679-Prot:26-Lip:31-HC:79 - Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Jogurta - Ogia integrala	18 Kcal:868-Prot:67-Lip:29-HC:90 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	19 Kcal:729-Prot:37-Lip:22-HC:101 - Bolognesa espagetiak - Bakailaoa entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia
22 Kcal:703-Prot:34-Lip:25-HC:90 - Patatak errioxar erara - Legatza marinela saltsan - Fruta sasoikoa - Ogia	23 Kcal:749-Prot:56-Lip:25-HC:79 - Azenario purea ogi integral txigortuarekin - Oilasko-izterra patata frijituekin - Fruta sasoikoa - Ogia	24 Kcal:787-Prot:35-Lip:26-HC:109 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Patata tortila entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	25 Kcal:822-Prot:41-Lip:24-HC:117 - Haragi-paella - Bakailaoa arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	26 Kcal:842-Prot:46-Lip:31-HC:99 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-bularkia txanpinoiekin - Fruta sasoikoa - Ogia
29 Kcal:920-Prot:40-Lip:31-HC:128 - Fideua haragiarekin - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	30 Kcal:715-Prot:37-Lip:26-HC:87 - Dilistak bertako barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Fruta sasoikoa - Ogia	31 Kcal:772-Prot:31-Lip:39-HC:74 - Lekak patekin - Hanburgesa ketchup-arekin - Jogurta - Ogia integrala		



Haragi-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.



URTARRILA

INTXAURRARIK EZ,
MELOKOTOIRIK EZ,
MELOKOTOI DERIBATURIK EZ,
MOLUSKUARIK EZ

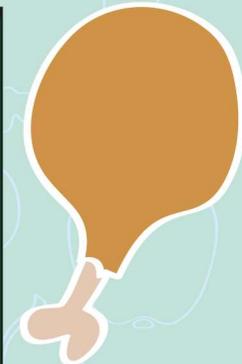


BEGONAZPI
IKASTOLA

Menu



Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA	4 JAIA	5 JAIA
8 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Fruta sasoikoa - Ogia	9 Kcal:635-Prot:21-Lip:24-HC:89 - Bertako barazki krema ogi txigortuarekin - Patata tortila entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	10 Kcal:769-Prot:51-Lip:20-HC:101 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Solomo freskoa piper gorriekin - Jogurta - Ogia integrala	11 Kcal:1045-Prot:45-Lip:41-HC:127 - Hiru koloreko kiribilak aurora saltsan - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	12 Kcal:622-Prot:45-Lip:10-HC:91 - Porrusalda - Oilasko fajita - Fruta sasoikoa - Ogia
15 Kcal:887-Prot:22-Lip:52-HC:90 - Leka azenarioarekin - Albondigak jardineran (d) - Fruta sasoikoa - Ogia	16 Kcal:692-Prot:39-Lip:17-HC:100 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Legatza errioxar erara - Fruta sasoikoa - Ogia	17 Kcal:679-Prot:26-Lip:31-HC:79 - Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuarekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Jogurta - Ogia integrala	18 Kcal:868-Prot:67-Lip:29-HC:90 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	19 Kcal:729-Prot:37-Lip:22-HC:101 - Bolognesa espagetiak - Bakailaoa entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia
22 Kcal:703-Prot:34-Lip:25-HC:90 - Patatak errioxar erara - Legatza marinela saltsan - Fruta sasoikoa - Ogia	23 Kcal:650-Prot:41-Lip:20-HC:82 - Azenario purea ogi integral txigortuarekin - Indiolar gisatua patata frijituarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	24 Kcal:787-Prot:35-Lip:26-HC:109 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Patata tortila entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	25 Kcal:822-Prot:41-Lip:24-HC:117 - Haragi-paella - Bakailaoa arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	26 Kcal:842-Prot:46-Lip:31-HC:99 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-bularkia txanpinoiekin - Fruta sasoikoa - Ogia
29 Kcal:920-Prot:40-Lip:31-HC:128 - Fideua haragiarekin - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	30 Kcal:715-Prot:37-Lip:26-HC:87 - Dilistak bertako barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	31 Kcal:883-Prot:28-Lip:46-HC:85 - Lekak patekin - Hanburgesa ketchup-arekin (d) - Jogurta - Ogia integrala		



Haragi-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.



URTARRILA

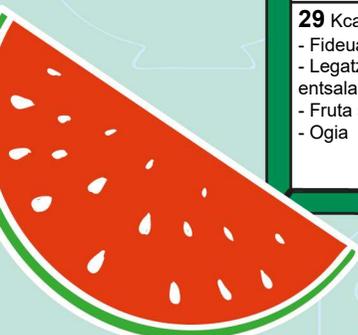
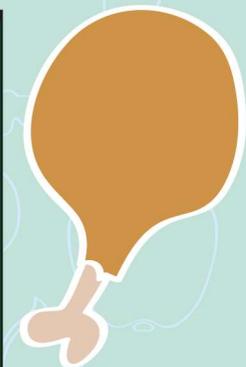


BEGONAZPI IKASTOLA

Menu



Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA	4 JAIA	5 JAIA
8 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Fruta sasoikoa - Ogia	9 Kcal:635-Prot:21-Lip:24-HC:89 - Bertako barazki krema ogi txigortuarekin - Patata tortila entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	10 Kcal:769-Prot:51-Lip:20-HC:101 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Solomo freskoa piper gorriekin - Jogurta - Ogia integrala	11 Kcal:1045-Prot:45-Lip:41-HC:127 - Hiru koloreko kiribilak aurora saltsan - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	12 Kcal:622-Prot:45-Lip:10-HC:91 - Porrusalda - Oilasko fajita - Fruta sasoikoa - Ogia
15 Kcal:776-Prot:25-Lip:44-HC:79 - Leka azenarioarekin - Albondigak jardineran - Fruta sasoikoa - Ogia	16 Kcal:692-Prot:39-Lip:17-HC:100 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Legatza errioxar erara - Fruta sasoikoa - Ogia	17 Kcal:679-Prot:26-Lip:31-HC:79 - Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Jogurta - Ogia integrala	18 Kcal:868-Prot:67-Lip:29-HC:90 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	19 Kcal:729-Prot:37-Lip:22-HC:101 - Bolognesa espagetiak - Bakailaoa entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia
22 Kcal:703-Prot:34-Lip:25-HC:90 - Patatak errioxar erara - Legatza marinela saltsan - Fruta sasoikoa - Ogia	23 Kcal:650-Prot:41-Lip:20-HC:82 - Azenario purea ogi integral txigortuarekin - Indiolar gisatua patata frijituekin - Fruta sasoikoa - Ogia	24 Kcal:787-Prot:35-Lip:26-HC:109 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Patata tortila entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	25 Kcal:822-Prot:41-Lip:24-HC:117 - Haragi-paella - Bakailaoa arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	26 Kcal:842-Prot:46-Lip:31-HC:99 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-bularkia txanpinoiekin - Fruta sasoikoa - Ogia
29 Kcal:920-Prot:40-Lip:31-HC:128 - Fideua haragiarekin - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	30 Kcal:715-Prot:37-Lip:26-HC:87 - Dilistak bertako barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Fruta sasoikoa - Ogia	31 Kcal:772-Prot:31-Lip:39-HC:74 - Lekak patekin - Hanburgesa ketchup-arekin - Jogurta - Ogia integrala		



Haragi-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.



URTARRILA

KOLESTEROLA



BEGONAZPI IKASTOLA

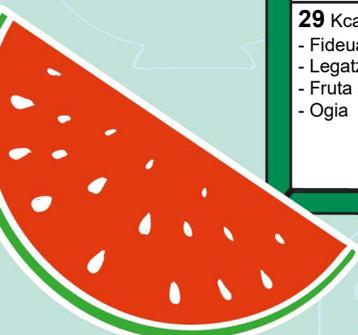
Menu



Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA	4 JAIA	5 JAIA
8 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Fruta sasoihoa - Ogia	9 Kcal:618-Prot:25-Lip:30-HC:66 - Bertako barazki-krema - Tortila frantsesa txanpinoi eta entsaladarekin - Fruta sasoihoa - Ogia	10 Kcal:687-Prot:47-Lip:18-HC:88 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Solomo freskoa piper gorriekin - Jogurt gaingabetua, azukrerik gabeta - Ogia integrala	11 Kcal:749-Prot:46-Lip:18-HC:107 - Kirikilak tomatearekin - Legatza labean entsaladarekin - Fruta sasoihoa - Ogia	12 Kcal:733-Prot:43-Lip:17-HC:102 - Porrusalda - Oilasko-bularkia kalabaza eta azenarioarekin - Fruta sasoihoa - Ogia
15 Kcal:606-Prot:32-Lip:23-HC:77 - Leka azenarioarekin - Oilasko-bularkia entsaladarekin - Fruta sasoihoa - Ogia	16 Kcal:614-Prot:37-Lip:14-HC:89 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Legatza labean - Fruta sasoihoa - Ogia	17 Kcal:568-Prot:23-Lip:30-HC:55 - Bertako kalabaza-krema - Tortila frantsesa txanpinoi eta entsaladarekin - Jogurt gaingabetua, azukrerik gabeta - Ogia integrala	18 Kcal:868-Prot:67-Lip:29-HC:90 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra entsaladarekin - Fruta sasoihoa - Ogia	19 Kcal:547-Prot:34-Lip:14-HC:75 - Espagetiak tomatearekin - Bakailaoa labean entsaladarekin - Fruta sasoihoa - Ogia
22 Kcal:537-Prot:28-Lip:16-HC:75 - Patatak barazkiekin - Legatza labean - Fruta sasoihoa - Ogia	23 Kcal:700-Prot:28-Lip:27-HC:89 - Azenario purea - Oilasko-bularkia entsaladarekin - Fruta sasoihoa - Ogia	24 Kcal:708-Prot:36-Lip:31-HC:76 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Tortila frantsesa txanpinoi eta entsaladarekin - Jogurt gaingabetua, azukrerik gabeta - Ogia integrala	25 Kcal:669-Prot:34-Lip:14-HC:109 - Barazki-paella - Bakailaoa labean entsaladarekin - Fruta sasoihoa - Ogia	26 Kcal:842-Prot:46-Lip:31-HC:99 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-bularkia txanpinoiekin - Fruta sasoihoa - Ogia
29 Kcal:656-Prot:38-Lip:15-HC:99 - Fideua barazkiekin - Legatza labean entsaladarekin - Fruta sasoihoa - Ogia	30 Kcal:709-Prot:39-Lip:27-HC:81 - Dilistak bertako barazkiekin - Tortila frantsesa txanpinoi eta entsaladarekin - Fruta sasoihoa - Ogia	31 Kcal:591-Prot:38-Lip:20-HC:62 - Lekak patatekin - Solomoa labean piper gorriekin - Jogurt gaingabetua, azukrerik gabeta - Ogia integrala		



Haragi-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





URTARRILA

LEKALEAK ETA LEKALEDUN
PRODUKTUAK



**BEGONAZPI
IKASTOLA**

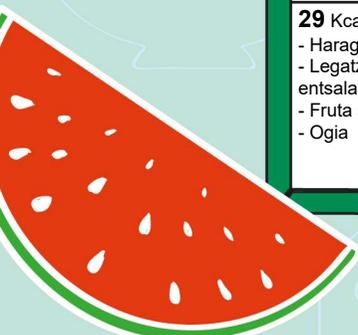
Menu



Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA	4 JAIA	5 JAIA
8 Kcal:875-Prot:57-Lip:23-HC:116 - Arroza tomatearekin - Oilasko-izterra entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	9 Kcal:635-Prot:21-Lip:24-HC:89 - Bertako barazki krema ogi txigortuarekin - Patata tortila entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	10 Kcal:767-Prot:38-Lip:26-HC:99 - Azalorea patatekin - Solomo freskoa piper gorriekin - Jogurta - Ogia integrala	11 Kcal:773-Prot:55-Lip:32-HC:70 - Patata eta azenario purea - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	12 Kcal:622-Prot:45-Lip:10-HC:81 - Porrusalda - Oilasko fajita - Fruta sasoikoa - Ogia
15 Kcal:543-Prot:41-Lip:13-HC:69 - Zerbak patatekin - Indiolar gisatua jardineria erara - Fruta sasoikoa - Ogia	16 Kcal:615-Prot:30-Lip:19-HC:86 - Patatak barazkiekin - Legatza errioxar erara - Fruta sasoikoa - Ogia	17 Kcal:679-Prot:26-Lip:31-HC:79 - Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Jogurta - Ogia integrala	18 Kcal:738-Prot:55-Lip:25-HC:77 - Porrusalda - Oilasko-izterra entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	19 Kcal:646-Prot:38-Lip:20-HC:83 - Brokolia patatekin - Bakailaoa entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia
22 Kcal:703-Prot:34-Lip:25-HC:90 - Patatak errioxar erara - Legatza marinela saltsan - Fruta sasoikoa - Ogia	23 Kcal:650-Prot:41-Lip:20-HC:82 - Azenario purea ogi integral txigortuarekin - Indiolar gisatua patata frijituekin - Fruta sasoikoa - Ogia	24 Kcal:673-Prot:25-Lip:24-HC:95 - Azalorea patatekin - Patata tortila entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	25 Kcal:822-Prot:41-Lip:24-HC:117 - Haragi-paella - Bakailaoa arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	26 Kcal:635-Prot:40-Lip:21-HC:75 - Patatak barazkiekin - Oilasko-bularkia txanpinoiekin - Fruta sasoikoa - Ogia
29 Kcal:920-Prot:40-Lip:31-HC:128 - Haragi-paella - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	30 Kcal:658-Prot:23-Lip:29-HC:81 - Porrusalda - Arrautza frijituak patata frijituekin - Fruta sasoikoa - Ogia	31 Kcal:616-Prot:38-Lip:21-HC:71 - Zerbak patatekin - Solomoa labean piper gorriekin - Jogurta - Ogia integrala		



Haragi-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





URTARRILA

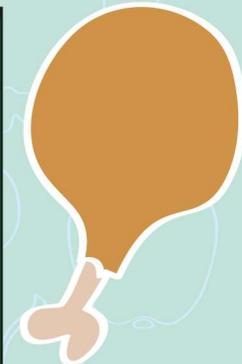


BEGONAZPI
IKASTOLA

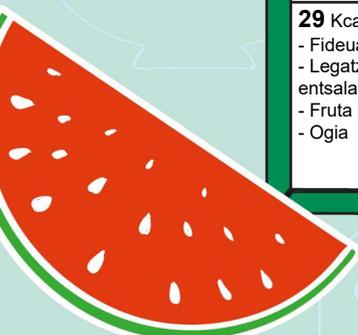
Menu



Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA	4 JAIA	5 JAIA
8 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Fruta sasoikoa - Ogia	9 Kcal:635-Prot:21-Lip:24-HC:89 - Bertako barazki krema ogi txigortuarekin - Patata tortila entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	10 Kcal:769-Prot:51-Lip:20-HC:101 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Solomo freskoa piper gorriekin - Jogurta - Ogia integrala	11 Kcal:1045-Prot:45-Lip:41-HC:127 - Hiru koloreko kiribilak aurora saltsan - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	12 Kcal:622-Prot:45-Lip:10-HC:91 - Porrusalda - Oilasko fajita - Fruta sasoikoa - Ogia
15 Kcal:776-Prot:25-Lip:44-HC:79 - Leka azenarioarekin - Albondigak jardineran - Fruta sasoikoa - Ogia	16 Kcal:692-Prot:39-Lip:17-HC:100 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Legatza errioxar erara - Fruta sasoikoa - Ogia	17 Kcal:679-Prot:26-Lip:31-HC:79 - Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Jogurta - Ogia integrala	18 Kcal:868-Prot:67-Lip:29-HC:90 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	19 Kcal:729-Prot:37-Lip:22-HC:101 - Bolognesa espagetiak - Bakailaoa entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia
22 Kcal:703-Prot:34-Lip:25-HC:90 - Patatak errioxar erara - Legatza marinela saltsan - Fruta sasoikoa - Ogia	23 Kcal:650-Prot:41-Lip:20-HC:82 - Azenario purea ogi integral txigortuarekin - Indiolar gisatua patata frijituekin - Fruta sasoikoa - Ogia	24 Kcal:787-Prot:35-Lip:26-HC:109 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Patata tortila entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	25 Kcal:822-Prot:41-Lip:24-HC:117 - Haragi-paella - Bakailaoa arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	26 Kcal:842-Prot:46-Lip:31-HC:99 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-bularkia txanpinoiekin - Fruta sasoikoa - Ogia
29 Kcal:920-Prot:40-Lip:31-HC:128 - Fideua haragiarekin - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	30 Kcal:715-Prot:37-Lip:26-HC:87 - Dilistak bertako barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Fruta sasoikoa - Ogia	31 Kcal:772-Prot:31-Lip:39-HC:74 - Lekak patekin - Hanburgesa ketchup-arekin - Jogurta - Ogia integrala		



Haragi-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





URTARRILA

SAGARRARIK EZ

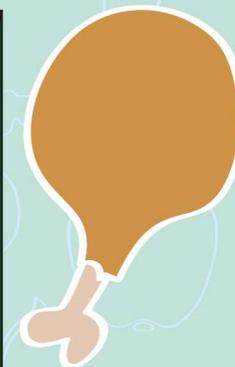


BEGONAZPI IKASTOLA

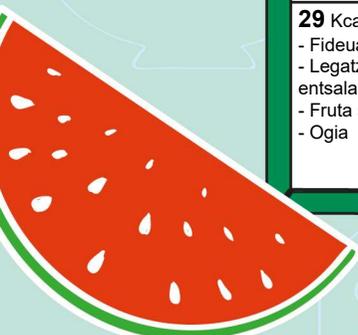
Menu



Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA	4 JAIA	5 JAIA
8 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Fruta sasoikoa - Ogia	9 Kcal:635-Prot:21-Lip:24-HC:89 - Bertako barazki krema ogi txigortuarekin - Patata tortila entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	10 Kcal:769-Prot:51-Lip:20-HC:101 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Solomo freskoa piper gorriekin - Jogurta - Ogia integrala	11 Kcal:1045-Prot:45-Lip:41-HC:127 - Hiru koloreko kiribilak aurora saltsan - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	12 Kcal:622-Prot:45-Lip:10-HC:91 - Porrusalda - Oilasko fajita - Fruta sasoikoa - Ogia
15 Kcal:776-Prot:25-Lip:44-HC:79 - Leka azenarioarekin - Albondigak jardineran - Fruta sasoikoa - Ogia	16 Kcal:692-Prot:39-Lip:17-HC:100 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Legatza errioxar erara - Fruta sasoikoa - Ogia	17 Kcal:679-Prot:26-Lip:31-HC:79 - Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Jogurta - Ogia integrala	18 Kcal:868-Prot:67-Lip:29-HC:90 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	19 Kcal:729-Prot:37-Lip:22-HC:101 - Bolognesa espagetiak - Bakailaoa entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia
22 Kcal:703-Prot:34-Lip:25-HC:90 - Patatak errioxar erara - Legatza marinela saltsan - Fruta sasoikoa - Ogia	23 Kcal:650-Prot:41-Lip:20-HC:82 - Azenario purea ogi integral txigortuarekin - Indoiilar gisatua patata frijituekin - Fruta sasoikoa - Ogia	24 Kcal:787-Prot:35-Lip:26-HC:109 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Patata tortila entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	25 Kcal:822-Prot:41-Lip:24-HC:117 - Haragi-paella - Bakailaoa arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	26 Kcal:842-Prot:46-Lip:31-HC:99 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-bularkia txanpinoiekin - Fruta sasoikoa - Ogia
29 Kcal:920-Prot:40-Lip:31-HC:128 - Fideua haragiarekin - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	30 Kcal:715-Prot:37-Lip:26-HC:87 - Dilistak bertako barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Fruta sasoikoa - Ogia	31 Kcal:772-Prot:31-Lip:39-HC:74 - Lekak patekin - Hanburgesa ketchup-arekin - Jogurta - Ogia integrala		



Haragi-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





URTARRILA

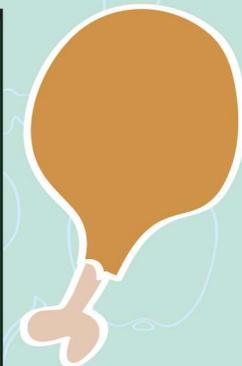


BEGONAZPI IKASTOLA

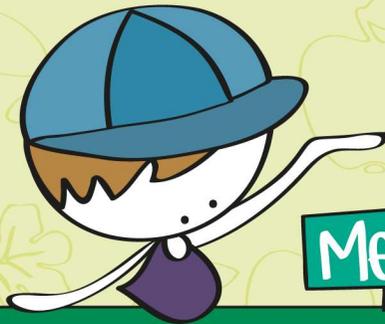
Menu



Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA	4 JAIA	5 JAIA
8 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Fruta sasoikoa - Ogia	9 Kcal:635-Prot:21-Lip:24-HC:89 - Bertako barazki krema ogi txigortuarekin - Patata tortila entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	10 Kcal:769-Prot:51-Lip:20-HC:101 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Solomo freskoa piper gorriekin - Jogurta - Ogia integrala	11 Kcal:807-Prot:31-Lip:27-HC:111 - Makarroiak tomatearekin (zd) - Legatza labean entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	12 Kcal:733-Prot:43-Lip:17-HC:102 - Porrusalda - Oilasko-bularkia kalabaza eta azenarioarekin - Fruta sasoikoa - Ogia
15 Kcal:887-Prot:22-Lip:52-HC:90 - Leka azenarioarekin - Albondigak jardineran (d) - Fruta sasoikoa - Ogia	16 Kcal:692-Prot:39-Lip:17-HC:100 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Legatza errioxar erara - Fruta sasoikoa - Ogia	17 Kcal:788-Prot:22-Lip:39-HC:90 - Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Jogurta - Ogia integrala	18 Kcal:868-Prot:67-Lip:29-HC:90 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	19 Kcal:828-Prot:35-Lip:27-HC:111 - Bolognesa espagetiak (zd) - Bakailaoa labean entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia
22 Kcal:703-Prot:34-Lip:25-HC:90 - Patatak errioxar erara - Legatza marinela saltsan - Fruta sasoikoa - Ogia	23 Kcal:761-Prot:38-Lip:27-HC:93 - Azenario purea ogi txigortuarekin - Indiolar gisatua patata frijituekin - Fruta sasoikoa - Ogia	24 Kcal:787-Prot:35-Lip:26-HC:109 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Patata tortila entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	25 Kcal:718-Prot:37-Lip:18-HC:109 - Haragi-paella - Bakailaoa labean entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	26 Kcal:842-Prot:46-Lip:31-HC:99 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-bularkia txanpinoiekin - Fruta sasoikoa - Ogia
29 Kcal:718-Prot:37-Lip:18-HC:109 - Haragi-paella - Legatza labean entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	30 Kcal:715-Prot:37-Lip:26-HC:87 - Dilistak bertako barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Fruta sasoikoa - Ogia	31 Kcal:883-Prot:28-Lip:46-HC:85 - Lekak patekin - Hanburgesa ketchup-arekin (d) - Jogurta - Ogia integrala		



Haragi-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.



Menu

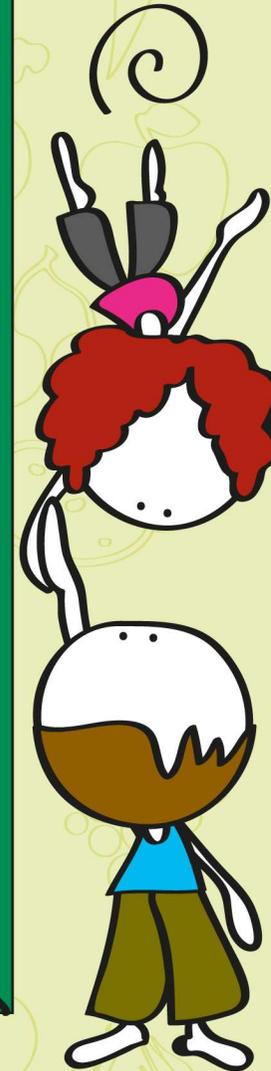
URTARRILA

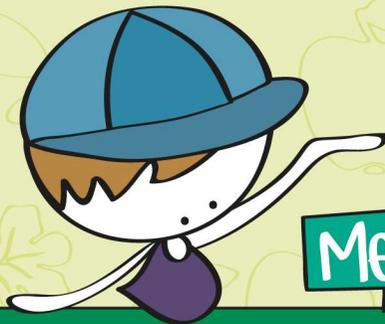
ACTIMEL-IK EZ, BABARRUNIK
EZ, KIWIRIK EZ

BEGONAZPI
IKASTOLA

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA	4 JAIA	5 JAIA
8 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Fruta sasoikoa - Ogia	9 Kcal:635-Prot:21-Lip:24-HC:89 - Bertako barazki krema ogi txigortuarekin - Patata tortila entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	10 Kcal:767-Prot:38-Lip:26-HC:99 - Azalorea patatekin - Solomo freskoa piper gorriekin - Jogurta - Ogia integrala	11 Kcal:1045-Prot:45-Lip:41-HC:127 - Hiru koloreko kiribilak aurora saltsan - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	12 Kcal:622-Prot:45-Lip:10-HC:91 - Porrusalda - Oilasko fajita - Fruta sasoikoa - Ogia
15 Kcal:776-Prot:25-Lip:44-HC:79 - Leka azenarioarekin - Albondigak jardineran - Fruta sasoikoa - Ogia	16 Kcal:615-Prot:30-Lip:19-HC:86 - Patatak barazkiekin - Legatza errioxar erara - Fruta sasoikoa - Ogia	17 Kcal:679-Prot:26-Lip:31-HC:79 - Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Jogurta - Ogia integrala	18 Kcal:868-Prot:67-Lip:29-HC:90 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	19 Kcal:729-Prot:37-Lip:22-HC:101 - Bolognesa espagetiak - Bakailaoa entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia
22 Kcal:703-Prot:34-Lip:25-HC:90 - Patatak errioxar erara - Legatza arrautzaztatua - Fruta sasoikoa - Ogia	23 Kcal:650-Prot:41-Lip:20-HC:82 - Azenario purea ogi integral txigortuarekin - Indioilar gisatua patata frijituekin - Fruta sasoikoa - Ogia	24 Kcal:673-Prot:25-Lip:24-HC:95 - Azalorea patatekin - Patata tortila entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	25 Kcal:822-Prot:41-Lip:24-HC:117 - Haragi-paella - Bakailaoa arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	26 Kcal:842-Prot:46-Lip:31-HC:99 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-bularkia txanpinoiekin - Fruta sasoikoa - Ogia
29 Kcal:920-Prot:40-Lip:31-HC:128 - Fideua haragiarekin - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	30 Kcal:715-Prot:37-Lip:26-HC:87 - Dilistak bertako barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Fruta sasoikoa - Ogia	31 Kcal:772-Prot:31-Lip:39-HC:74 - Lekak patatekin - Hanburgesa ketchup-arekin - Jogurta - Ogia integrala		

100 gr-eko bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





Menu

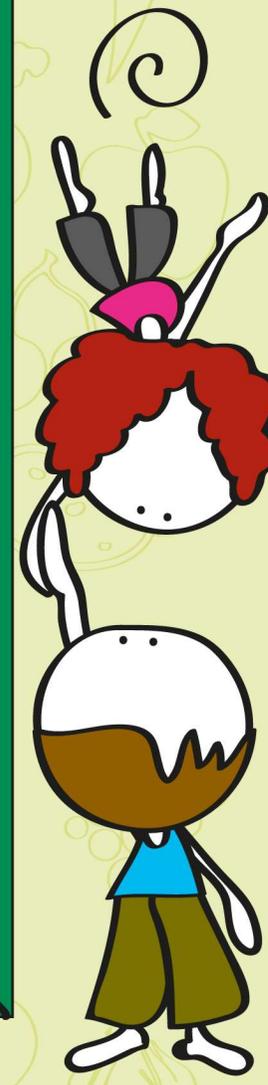
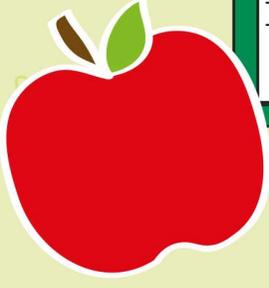
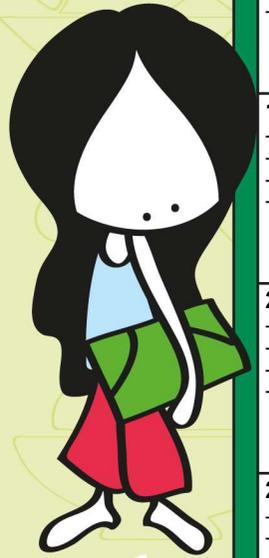
URTARRILA

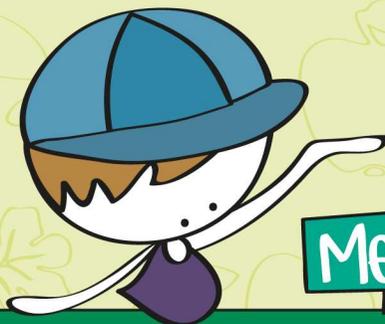


BEGONAZPI IKASTOLA

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA	4 JAIA	5 JAIA
8 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Fruta sasoikoa - Ogia	9 Kcal:635-Prot:21-Lip:24-HC:89 - Bertako barazki krema ogi txigortuarekin - Patata tortila entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	10 Kcal:769-Prot:51-Lip:20-HC:101 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Solomo freskoa piper gorriekin - Jogurta - Ogia integrala	11 Kcal:921-Prot:50-Lip:29-HC:117 - Hiru koloreko kiribilak aurora saltsan - Indioilar gisatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	12 Kcal:622-Prot:45-Lip:10-HC:91 - Porrusalda - Oilasko fajita - Fruta sasoikoa - Ogia
15 Kcal:887-Prot:22-Lip:52-HC:90 - Leka azenarioarekin - Albondigak jardineran (d) - Fruta sasoikoa - Ogia	16 Kcal:796-Prot:56-Lip:24-HC:96 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Txahal-gisatua piper gorriekin - Fruta sasoikoa - Ogia	17 Kcal:679-Prot:26-Lip:31-HC:79 - Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Jogurta - Ogia integrala	18 Kcal:868-Prot:67-Lip:29-HC:90 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	19 Kcal:950-Prot:45-Lip:42-HC:104 - Bolognesa espagetiak - Txerri-txuleta labean entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia
22 Kcal:827-Prot:62-Lip:30-HC:81 - Patatak errioxar erara - Oilasko-izterra entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	23 Kcal:650-Prot:41-Lip:20-HC:82 - Azenario purea ogi integral txigortuarekin - Indioilar gisatua patata frijituekin - Fruta sasoikoa - Ogia	24 Kcal:787-Prot:35-Lip:26-HC:109 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Patata tortila entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	25 Kcal:866-Prot:48-Lip:26-HC:118 - Haragi-paella - Txahal-gisatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	26 Kcal:842-Prot:46-Lip:31-HC:99 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-bularkia txanpinoiekin - Fruta sasoikoa - Ogia
29 Kcal:900-Prot:59-Lip:28-HC:110 - Fideua haragiarekin - Oilasko-izterra entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	30 Kcal:715-Prot:37-Lip:26-HC:87 - Dilistak bertako barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Fruta sasoikoa - Ogia	31 Kcal:883-Prot:28-Lip:46-HC:85 - Lekak patekin - Hanburgesa ketchup-arekin (d) - Jogurta - Ogia integrala		

 **Lehi-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.**





Menu

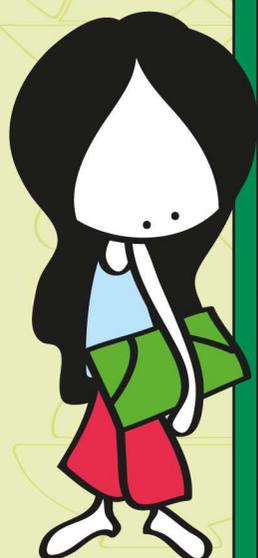
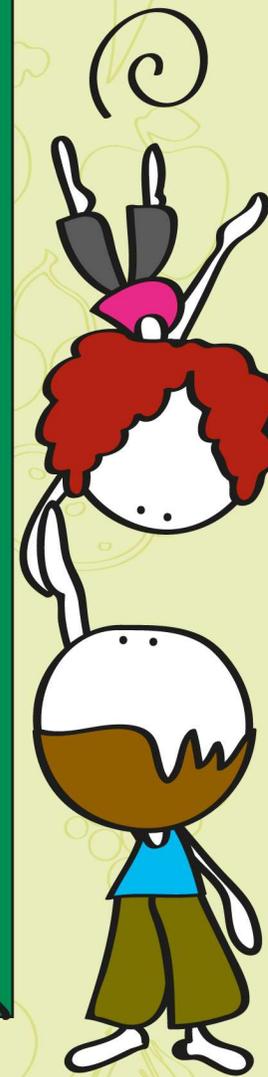
URTARRILA

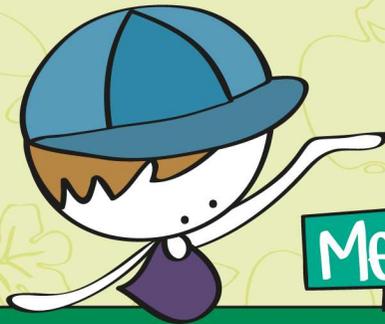
ARRAINARIK EZ, ITSASKIRIK EZ, KIWIRIK EZ, LEKARIK EZ

BEGONAZPI IKASTOLA

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA	4 JAIA	5 JAIA
8 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Fruta sasoihoa - Ogia	9 Kcal:635-Prot:21-Lip:24-HC:89 - Bertako barazki krema ogi txigortuarekin - Patata tortila entsaladarekin - Fruta sasoihoa - Ogia	10 Kcal:767-Prot:38-Lip:26-HC:99 - Azalorea patatekin - Solomo freskoa piper gorriekin - Jogurta - Ogia integrala	11 Kcal:650-Prot:60-Lip:20-HC:60 - Patata eta azenario purea - Indioilar gisatua entsaladarekin - Fruta sasoihoa - Ogia	12 Kcal:622-Prot:45-Lip:10-HC:91 - Porrusalda - Oilasko fajita - Fruta sasoihoa - Ogia
15 Kcal:543-Prot:41-Lip:13-HC:69 - Zerbak patatekin - Indioilar gisatua jardineria erara - Fruta sasoihoa - Ogia	16 Kcal:830-Prot:44-Lip:33-HC:93 - Patatak barazkiekin - Txahal-gisatua piper gorriekin - Fruta sasoihoa - Ogia	17 Kcal:679-Prot:26-Lip:31-HC:79 - Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Jogurta - Ogia integrala	18 Kcal:738-Prot:55-Lip:25-HC:77 - Porrusalda - Oilasko-izterra entsaladarekin - Fruta sasoihoa - Ogia	19 Kcal:867-Prot:45-Lip:40-HC:86 - Brokolia patatekin - Txerri-txuleta labean entsaladarekin - Fruta sasoihoa - Ogia
22 Kcal:827-Prot:62-Lip:30-HC:81 - Patatak errioxar erara - Oilasko-izterra entsaladarekin - Fruta sasoihoa - Ogia	23 Kcal:650-Prot:41-Lip:20-HC:82 - Azenario purea ogi integral txigortuarekin - Indioilar gisatua patata frijituekin - Fruta sasoihoa - Ogia	24 Kcal:673-Prot:25-Lip:24-HC:95 - Azalorea patatekin - Patata tortila entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	25 Kcal:866-Prot:48-Lip:26-HC:118 - Haragi-paella - Txahal-gisatua entsaladarekin - Fruta sasoihoa - Ogia	26 Kcal:635-Prot:40-Lip:21-HC:75 - Patatak barazkiekin - Oilasko-bularkia txanpinoiekin - Fruta sasoihoa - Ogia
29 Kcal:900-Prot:59-Lip:28-HC:110 - Haragi-paella - Oilasko-izterra entsaladarekin - Fruta sasoihoa - Ogia	30 Kcal:715-Prot:37-Lip:26-HC:87 - Dilistak bertako barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Fruta sasoihoa - Ogia	31 Kcal:616-Prot:38-Lip:21-HC:71 - Zerbak patatekin - Solomoa labean piper gorriekin - Jogurta - Ogia integrala		

Osagai-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





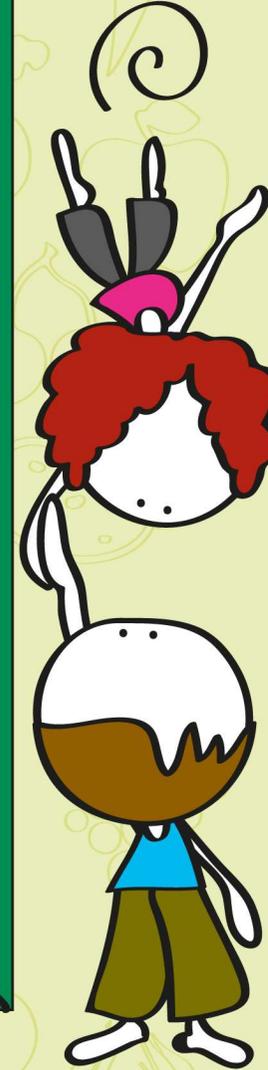
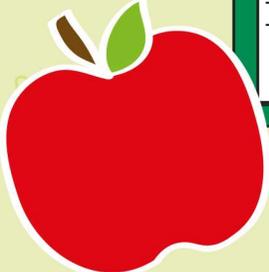
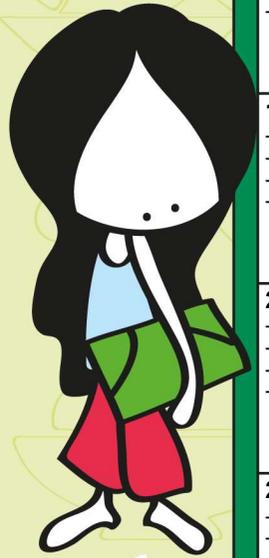
Menu

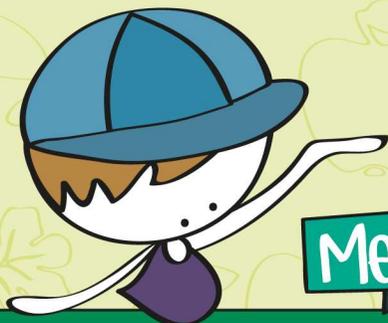
URTARRILA

ARRAUTZARIK EZ

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA	4 JAIA	5 JAIA
8 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Fruta sasoikoa - Ogia	9 Kcal:690-Prot:45-Lip:23-HC:80 - Bertako barazki krema ogi txigortuarekin - Txahal-gisatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	10 Kcal:769-Prot:51-Lip:20-HC:101 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Solomo freskoa piper gorriekin - Jogurta - Ogia integrala	11 Kcal:807-Prot:31-Lip:27-HC:111 - Makarroiak tomatearekin (zd) - Legatza labean entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	12 Kcal:622-Prot:45-Lip:10-HC:91 - Porrusalda - Oilasko fajita - Fruta sasoikoa - Ogia
15 Kcal:887-Prot:22-Lip:52-HC:90 - Leka azenarioarekin - Albondigak jardineran (d) - Fruta sasoikoa - Ogia	16 Kcal:692-Prot:39-Lip:17-HC:100 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Legatza errioxar erara - Fruta sasoikoa - Ogia	17 Kcal:716-Prot:41-Lip:25-HC:87 - Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Solomo ontzutua patata frijituekin (d) - Jogurta - Ogia integrala	18 Kcal:868-Prot:67-Lip:29-HC:90 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	19 Kcal:828-Prot:35-Lip:27-HC:111 - Bolognesa espagetiak (zd) - Bakailaoa labean entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia
22 Kcal:703-Prot:34-Lip:25-HC:90 - Patatak errioxar erara - Legatza labean saltsan - Fruta sasoikoa - Ogia	23 Kcal:650-Prot:41-Lip:20-HC:82 - Azenario purea ogi integral txigortuarekin - Indoiilar gisatua patata frijituekin - Fruta sasoikoa - Ogia	24 Kcal:937-Prot:51-Lip:41-HC:96 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Txerri-txuleta labean entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	25 Kcal:718-Prot:37-Lip:18-HC:109 - Haragi-paella - Bakailaoa labean entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	26 Kcal:842-Prot:46-Lip:31-HC:99 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-bularkia txanpinoiekin - Fruta sasoikoa - Ogia
29 Kcal:718-Prot:37-Lip:18-HC:109 - Haragi-paella - Legatza labean entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	30 Kcal:769-Prot:58-Lip:21-HC:89 - Dilistak bertako barazkiekin - Txahal-gisatua patata frijituekin - Fruta sasoikoa - Ogia	31 Kcal:810-Prot:32-Lip:41-HC:78 - Lekak patekin - Hanburgesa piper gorriekin (d) - Jogurta - Ogia integrala		

100 gr-eko bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





Menu

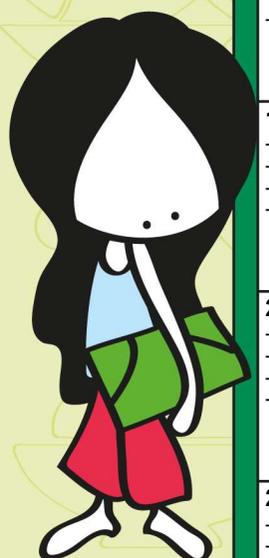
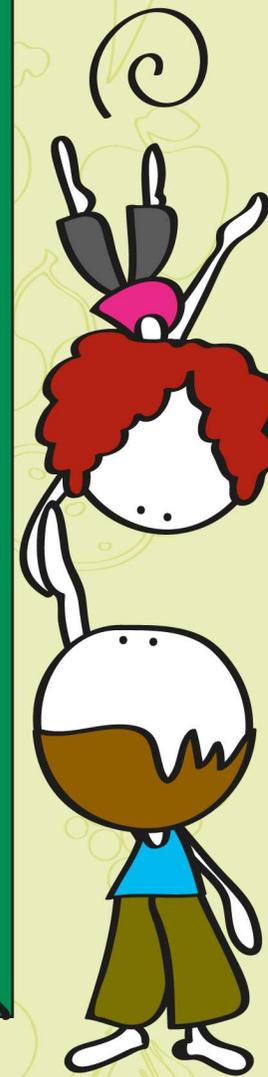
URTARRILA

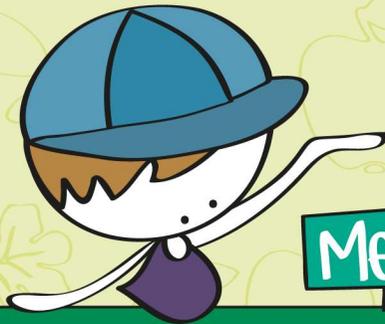
ARRAUTZARIK EZ, KIWIRIK EZ,
PLATANORIK EZ

**BEGONAZPI
IKASTOLA**

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA	4 JAIA	5 JAIA
8 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Fruta sasoihoa - Ogia	9 Kcal:690-Prot:45-Lip:23-HC:80 - Bertako barazki krema ogi txigortuarekin - Txahal-gisatua entsaladarekin - Fruta sasoihoa - Ogia	10 Kcal:769-Prot:51-Lip:20-HC:101 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Solomo freskoa piper gorriekin - Jogurta - Ogia integrala	11 Kcal:807-Prot:31-Lip:27-HC:111 - Makarroiak tomatearekin (zd) - Legatza labean entsaladarekin - Fruta sasoihoa - Ogia	12 Kcal:622-Prot:45-Lip:10-HC:91 - Porrusalda - Oilasko fajita - Fruta sasoihoa - Ogia
15 Kcal:887-Prot:22-Lip:52-HC:90 - Leka azenarioarekin - Albondigak jardineran (d) - Fruta sasoihoa - Ogia	16 Kcal:692-Prot:39-Lip:17-HC:100 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Legatza errioxar erara - Fruta sasoihoa - Ogia	17 Kcal:716-Prot:41-Lip:25-HC:87 - Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Solomo ontzutua patata frijituekin (d) - Jogurta - Ogia integrala	18 Kcal:868-Prot:67-Lip:29-HC:90 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra entsaladarekin - Fruta sasoihoa - Ogia	19 Kcal:828-Prot:35-Lip:27-HC:111 - Bolognesa espagetiak (zd) - Bakailaoa labean entsaladarekin - Fruta sasoihoa - Ogia
22 Kcal:703-Prot:34-Lip:25-HC:90 - Patatak errioxar erara - Legatza labean saltsan - Fruta sasoihoa - Ogia	23 Kcal:650-Prot:41-Lip:20-HC:82 - Azenario purea ogi integral txigortuarekin - Indoiar gisatua patata frijituekin - Fruta sasoihoa - Ogia	24 Kcal:937-Prot:51-Lip:41-HC:96 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Txerri-txuleta labean entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	25 Kcal:718-Prot:37-Lip:18-HC:109 - Haragi-paella - Bakailaoa labean entsaladarekin - Fruta sasoihoa - Ogia	26 Kcal:842-Prot:46-Lip:31-HC:99 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-bularkia txanpinoiekin - Fruta sasoihoa - Ogia
29 Kcal:718-Prot:37-Lip:18-HC:109 - Haragi-paella - Legatza labean entsaladarekin - Fruta sasoihoa - Ogia	30 Kcal:769-Prot:58-Lip:21-HC:89 - Dilistak bertako barazkiekin - Txahal-gisatua patata frijituekin - Fruta sasoihoa - Ogia	31 Kcal:810-Prot:32-Lip:41-HC:78 - Lekak patekin - Hanburgesa piper gorriekin (d) - Jogurta - Ogia integrala		

100 g-ko bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





Menu

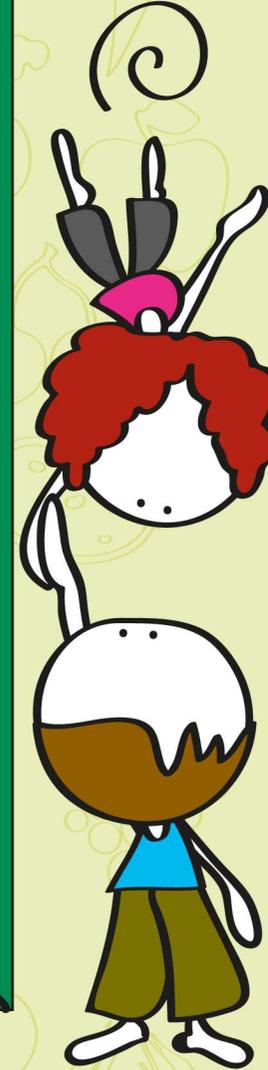
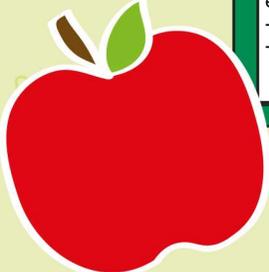
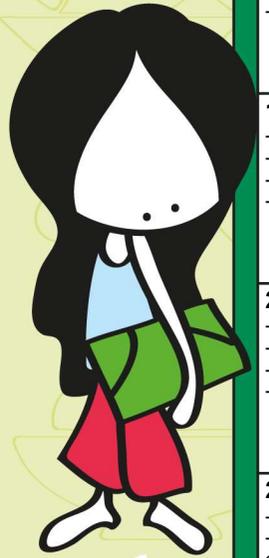
URTARRILA

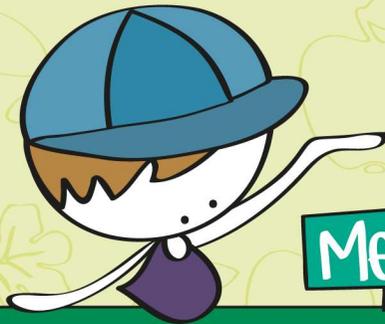
ARROZA-KOLOREKO FRUTA,
FRUITU LEHORRIK EZ,
SOLOMO ONTZUTUA

BEGONAZPI
IKASTOLA

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA	4 JAIA	5 JAIA
8 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Fruta sasoikoa - Ogia	9 Kcal:635-Prot:21-Lip:24-HC:89 - Bertako barazki krema ogi txigortuarekin - Patata tortila entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	10 Kcal:769-Prot:51-Lip:20-HC:101 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Solomo freskoa piper gorriekin - Jogurta - Ogia integrala	11 Kcal:1045-Prot:45-Lip:41-HC:127 - Hiru koloreko kiribilak aurora saltsan - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	12 Kcal:622-Prot:45-Lip:10-HC:91 - Porrusalda - Oilasko fajita - Fruta sasoikoa - Ogia
15 Kcal:776-Prot:25-Lip:44-HC:79 - Leka azenarioarekin - Albondigak jardineran - Fruta sasoikoa - Ogia	16 Kcal:692-Prot:39-Lip:17-HC:100 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Legatza errioxar erara - Fruta sasoikoa - Ogia	17 Kcal:679-Prot:26-Lip:31-HC:79 - Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Jogurta - Ogia integrala	18 Kcal:868-Prot:67-Lip:29-HC:90 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	19 Kcal:729-Prot:37-Lip:22-HC:101 - Bolognesa espagetiak - Bakailaoa entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia
22 Kcal:703-Prot:34-Lip:25-HC:90 - Patatak errioxar erara - Legatza arrautzaztatua - Fruta sasoikoa - Ogia	23 Kcal:650-Prot:41-Lip:20-HC:82 - Azenario purea ogi integral txigortuarekin - Indoiilar gisatua patata frijituarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	24 Kcal:787-Prot:35-Lip:26-HC:109 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Patata tortila entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	25 Kcal:822-Prot:41-Lip:24-HC:117 - Haragi-paella - Bakailaoa arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	26 Kcal:842-Prot:46-Lip:31-HC:99 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-bularkia txanpinoiekin - Fruta sasoikoa - Ogia
29 Kcal:920-Prot:40-Lip:31-HC:128 - Fideua haragiarekin - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	30 Kcal:715-Prot:37-Lip:26-HC:87 - Dilistak bertako barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	31 Kcal:772-Prot:31-Lip:39-HC:74 - Lekak patekin - Hanburgesa ketchup-arekin - Jogurta - Ogia integrala		

100 gr-ko bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





Menu

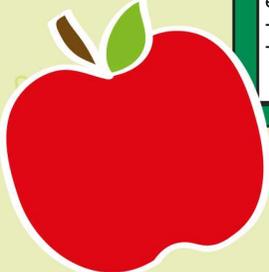
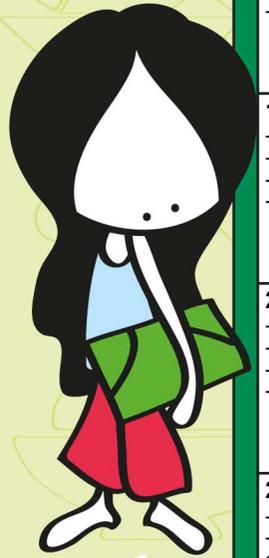
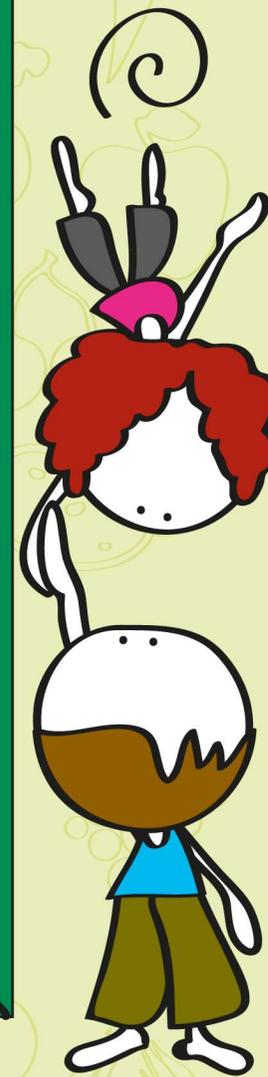
URTARRILA

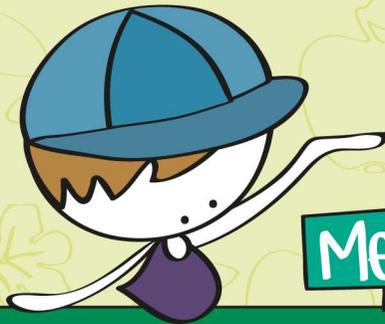
BABARRUNIK EZ

BEGONAZPI
IKASTOLA

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA	4 JAIA	5 JAIA
8 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Fruta sasoikoa - Ogia	9 Kcal:635-Prot:21-Lip:24-HC:89 - Bertako barazki krema ogi txigortuarekin - Patata tortila entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	10 Kcal:767-Prot:38-Lip:26-HC:99 - Azalorea patatekin - Solomo freskoa piper gorriekin - Jogurta - Ogia integrala	11 Kcal:1045-Prot:45-Lip:41-HC:127 - Hiru koloreko kiribilak aurora saltsan - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	12 Kcal:622-Prot:45-Lip:10-HC:91 - Porrusalda - Oilasko fajita - Fruta sasoikoa - Ogia
15 Kcal:776-Prot:25-Lip:44-HC:79 - Leka azenarioarekin - Albondigak jardineran - Fruta sasoikoa - Ogia	16 Kcal:615-Prot:30-Lip:19-HC:86 - Patatak barazkiekin - Legatza errioxar erara - Fruta sasoikoa - Ogia	17 Kcal:679-Prot:26-Lip:31-HC:79 - Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Jogurta - Ogia integrala	18 Kcal:868-Prot:67-Lip:29-HC:90 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	19 Kcal:729-Prot:37-Lip:22-HC:101 - Bolognesa espagetiak - Bakailaoa entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia
22 Kcal:703-Prot:34-Lip:25-HC:90 - Patatak errioxar erara - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	23 Kcal:650-Prot:41-Lip:20-HC:82 - Azenario purea ogi integral txigortuarekin - Indioilar gisatua patata frijituekin - Fruta sasoikoa - Ogia	24 Kcal:673-Prot:25-Lip:24-HC:95 - Azalorea patatekin - Patata tortila entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	25 Kcal:822-Prot:41-Lip:24-HC:117 - Haragi-paella - Bakailaoa arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	26 Kcal:842-Prot:46-Lip:31-HC:99 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-bularkia txanpinoiekin - Fruta sasoikoa - Ogia
29 Kcal:920-Prot:40-Lip:31-HC:128 - Fideua haragiarekin - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	30 Kcal:715-Prot:37-Lip:26-HC:87 - Dilistak bertako barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Fruta sasoikoa - Ogia	31 Kcal:772-Prot:31-Lip:39-HC:74 - Lekak patatekin - Hanburgesa ketchup-arekin - Jogurta - Ogia integrala		

Osagai-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





Menu

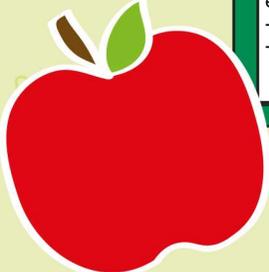
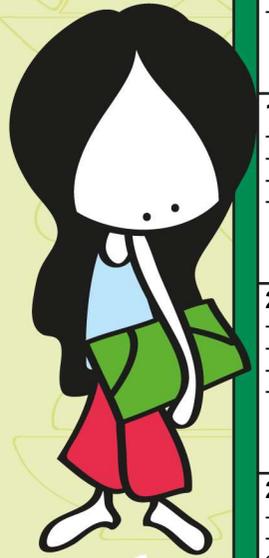
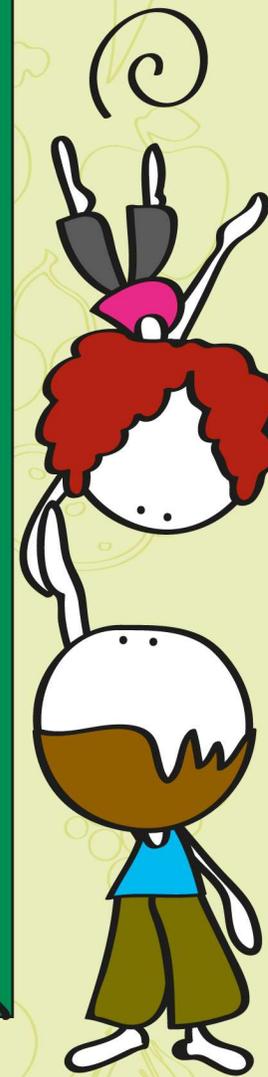
URTARRILA

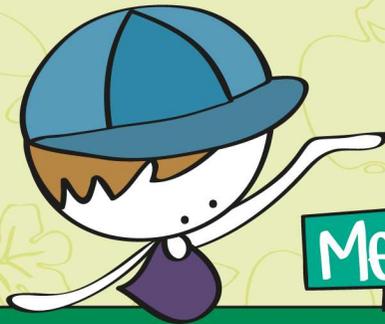
BEHI ESNEA ETA ESNEKIAK
(LAKTOSA BARNE), SOJA ETA
SOJADUN PRODUKTUAK

BEGONAZPI
IKASTOLA

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA	4 JAIA	5 JAIA
8 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Fruta sasoiakoa - Ogia	9 Kcal:635-Prot:21-Lip:24-HC:89 - Bertako barazki krema ogi txigortuarekin - Patata tortila entsaladarekin - Fruta sasoiakoa - Ogia	10 Kcal:742-Prot:48-Lip:18-HC:101 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Solomo freskoa piper gorriekin - Fruta sasoiakoa - Ogia integrala	11 Kcal:773-Prot:55-Lip:32-HC:70 - Patata eta azenario purea - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoiakoa - Ogia	12 Kcal:622-Prot:45-Lip:10-HC:91 - Porrusalda - Oilasko fajita - Fruta sasoiakoa - Ogia
15 Kcal:546-Prot:40-Lip:15-HC:71 - Leka azenarioarekin - Indiolar gisatua jardineria erara - Fruta sasoiakoa - Ogia	16 Kcal:692-Prot:39-Lip:17-HC:100 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Legatza errioxar erara - Fruta sasoiakoa - Ogia	17 Kcal:652-Prot:23-Lip:30-HC:79 - Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Fruta sasoiakoa - Ogia integrala	18 Kcal:868-Prot:67-Lip:29-HC:90 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra entsaladarekin - Fruta sasoiakoa - Ogia	19 Kcal:646-Prot:38-Lip:20-HC:83 - Brokolia patatekin - Bakailaoa entsaladarekin - Fruta sasoiakoa - Ogia
22 Kcal:703-Prot:34-Lip:25-HC:90 - Patatak errioxar erara - Legatza marinela saltsan - Fruta sasoiakoa - Ogia	23 Kcal:650-Prot:41-Lip:20-HC:82 - Azenario purea ogi integral txigortuarekin - Indiolar gisatua patata frijituekin - Fruta sasoiakoa - Ogia	24 Kcal:760-Prot:32-Lip:25-HC:109 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Patata tortila entsaladarekin - Fruta sasoiakoa - Ogia integrala	25 Kcal:822-Prot:41-Lip:24-HC:117 - Haragi-paella - Bakailaoa arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoiakoa - Ogia	26 Kcal:842-Prot:46-Lip:31-HC:99 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-bularkia txanpinoiekin - Fruta sasoiakoa - Ogia
29 Kcal:920-Prot:40-Lip:31-HC:128 - Haragi-paella - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoiakoa - Ogia	30 Kcal:715-Prot:37-Lip:26-HC:87 - Dilistak bertako barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Fruta sasoiakoa - Ogia	31 Kcal:646-Prot:39-Lip:20-HC:76 - Lekak patekin - Solomoa labean piper gorriekin - Fruta sasoiakoa - Ogia integrala		

100 g-ko bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





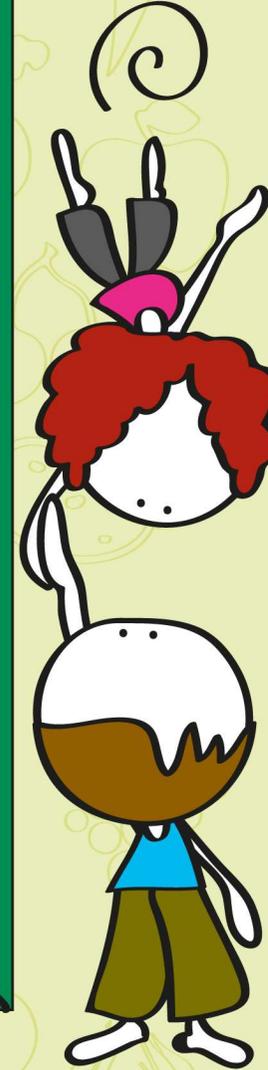
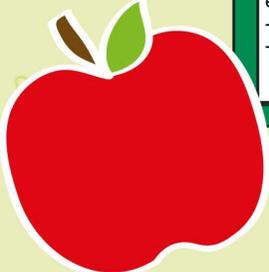
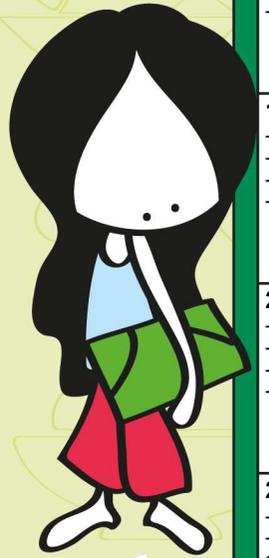
Menu

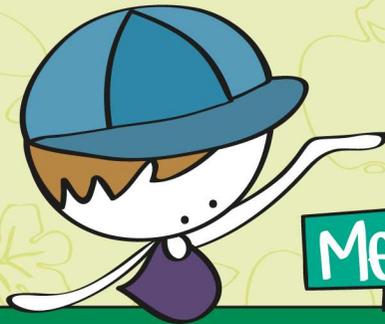
URTARRILA

ESNE BRIKARIK EZ

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA	4 JAIA	5 JAIA
8 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Fruta sasoikoa - Ogia	9 Kcal:635-Prot:21-Lip:24-HC:89 - Bertako barazki krema ogi txigortuarekin - Patata tortila entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	10 Kcal:769-Prot:51-Lip:20-HC:101 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Solomo freskoa piper gorriekin - Jogurta - Ogia integrala	11 Kcal:1045-Prot:45-Lip:41-HC:127 - Hiru koloreko kiribilak aurora saltsan - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	12 Kcal:622-Prot:45-Lip:10-HC:91 - Porrusalda - Oilasko fajita - Fruta sasoikoa - Ogia
15 Kcal:776-Prot:25-Lip:44-HC:79 - Leka azenarioarekin - Albondigak jardineran - Fruta sasoikoa - Ogia	16 Kcal:692-Prot:39-Lip:17-HC:100 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Legatza errioxar erara - Fruta sasoikoa - Ogia	17 Kcal:679-Prot:26-Lip:31-HC:79 - Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Jogurta - Ogia integrala	18 Kcal:868-Prot:67-Lip:29-HC:90 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	19 Kcal:729-Prot:37-Lip:22-HC:101 - Bolognesa espagetiak - Bakailaoa entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia
22 Kcal:703-Prot:34-Lip:25-HC:90 - Patatak errioxar erara - Legatza arrautzaztatua - Fruta sasoikoa - Ogia	23 Kcal:650-Prot:41-Lip:20-HC:82 - Azenario purea ogi integral txigortuarekin - Indoiilar gisatua patata frijituekin - Fruta sasoikoa - Ogia	24 Kcal:787-Prot:35-Lip:26-HC:109 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Patata tortila entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	25 Kcal:822-Prot:41-Lip:24-HC:117 - Haragi-paella - Bakailaoa arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	26 Kcal:842-Prot:46-Lip:31-HC:99 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-bularkia txanpinoiekin - Fruta sasoikoa - Ogia
29 Kcal:920-Prot:40-Lip:31-HC:128 - Fideua haragiarekin - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	30 Kcal:715-Prot:37-Lip:26-HC:87 - Dilistak bertako barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Fruta sasoikoa - Ogia	31 Kcal:772-Prot:31-Lip:39-HC:74 - Lekak patekin - Hanburgesa ketchup-arekin - Jogurta - Ogia integrala		

Osagai-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





Menu

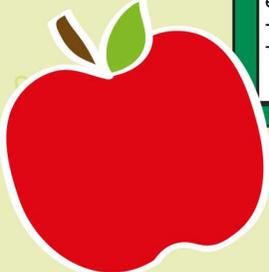
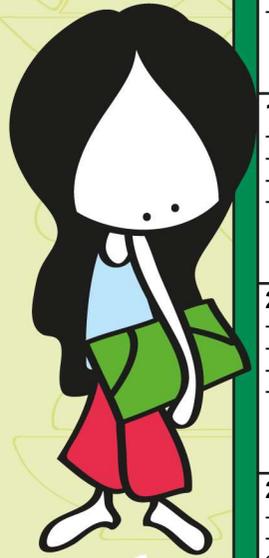
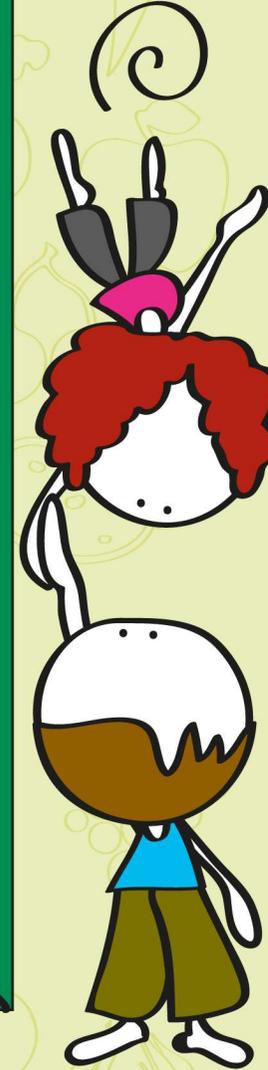
URTARRILA

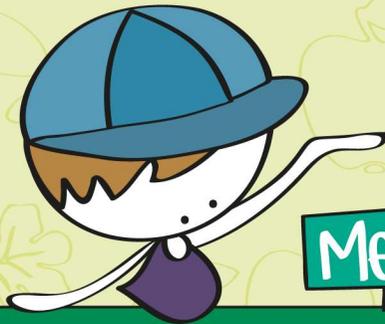
FRUITU LEHORRIK EZ, FRUTA AZALIK EZ, MELOKOTOIRIK EZ, MELOKOTOI DERIBATURIK EZ, OILASKORIK EZ, PLATANORIK EZ, SAGARRARIK EZ

BEGONAZPI IKASTOLA

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA	4 JAIA	5 JAIA
8 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Fruta sasoikoa - Ogia	9 Kcal:635-Prot:21-Lip:24-HC:89 - Bertako barazki krema ogi txigortuarekin - Patata tortila entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	10 Kcal:769-Prot:51-Lip:20-HC:101 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Solomo freskoa piper gorriekin - Jogurta - Ogia integrala	11 Kcal:1045-Prot:45-Lip:41-HC:127 - Hiru koloreko kiribilak aurora saltsan - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	12 Kcal:622-Prot:45-Lip:10-HC:91 - Porrusalda - Oilasko fajita - Fruta sasoikoa - Ogia
15 Kcal:776-Prot:25-Lip:44-HC:79 - Leka azenarioarekin - Albondigak jardineran - Fruta sasoikoa - Ogia	16 Kcal:692-Prot:39-Lip:17-HC:100 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Legatza errioxar erara - Fruta sasoikoa - Ogia	17 Kcal:679-Prot:26-Lip:31-HC:79 - Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Jogurta - Ogia integrala	18 Kcal:868-Prot:67-Lip:29-HC:90 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	19 Kcal:729-Prot:37-Lip:22-HC:101 - Bolognesa espagetiak - Bakailaoa entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia
22 Kcal:703-Prot:34-Lip:25-HC:90 - Patatak errioxar erara - Legatza arrautzaztatua - Fruta sasoikoa - Ogia	23 Kcal:650-Prot:41-Lip:20-HC:82 - Azenario purea ogi integral txigortuarekin - Indoiilar gisatua patata frijituekin - Fruta sasoikoa - Ogia	24 Kcal:787-Prot:35-Lip:26-HC:109 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Patata tortila entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	25 Kcal:822-Prot:41-Lip:24-HC:117 - Haragi-paella - Bakailaoa arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	26 Kcal:842-Prot:46-Lip:31-HC:99 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-bularkia txanpinoiekin - Fruta sasoikoa - Ogia
29 Kcal:920-Prot:40-Lip:31-HC:128 - Fideua haragiarekin - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	30 Kcal:715-Prot:37-Lip:26-HC:87 - Dilistak bertako barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Fruta sasoikoa - Ogia	31 Kcal:772-Prot:31-Lip:39-HC:74 - Lekak patekin - Hanburgesa ketchup-arekin - Jogurta - Ogia integrala		

1000-gramo bako eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





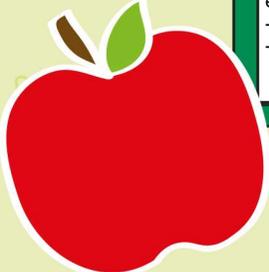
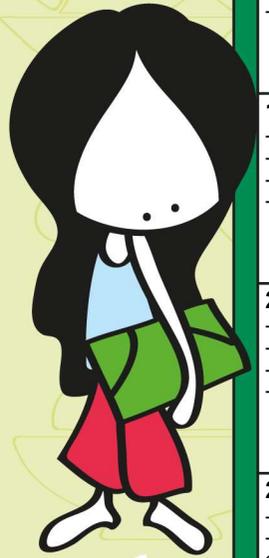
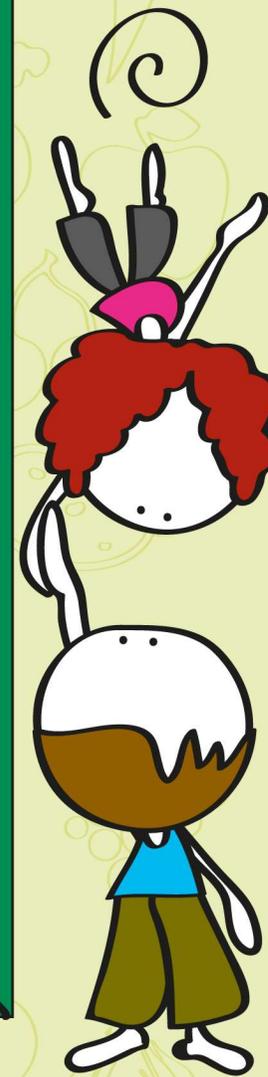
Menu

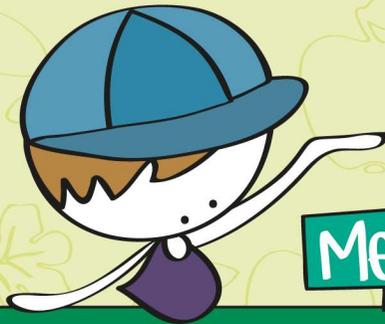
URTARRILA

FRUITU LEHORRIK EZ,
KAKAHUETERIK EZ

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA	4 JAIA	5 JAIA
8 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Fruta sasoikoa - Ogia	9 Kcal:635-Prot:21-Lip:24-HC:89 - Bertako barazki krema ogi txigortuarekin - Patata tortila entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	10 Kcal:769-Prot:51-Lip:20-HC:101 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Solomo freskoa piper gorriekin - Jogurta - Ogia integrala	11 Kcal:1045-Prot:45-Lip:41-HC:127 - Hiru koloreko kiribilak aurora saltsan - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	12 Kcal:622-Prot:45-Lip:10-HC:91 - Porrusalda - Oilasko fajita - Fruta sasoikoa - Ogia
15 Kcal:776-Prot:25-Lip:44-HC:79 - Leka azenarioarekin - Albondigak jardineran - Fruta sasoikoa - Ogia	16 Kcal:692-Prot:39-Lip:17-HC:100 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Legatza errioxar erara - Fruta sasoikoa - Ogia	17 Kcal:679-Prot:26-Lip:31-HC:79 - Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Jogurta - Ogia integrala	18 Kcal:868-Prot:67-Lip:29-HC:90 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	19 Kcal:729-Prot:37-Lip:22-HC:101 - Bolognesa espagetiak - Bakailaoa entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia
22 Kcal:703-Prot:34-Lip:25-HC:90 - Patatak errioxar erara - Legatza arrautzaztatua - Fruta sasoikoa - Ogia	23 Kcal:650-Prot:41-Lip:20-HC:82 - Azenario purea ogi integral txigortuarekin - Indoiilar gisatua patata frijituarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	24 Kcal:787-Prot:35-Lip:26-HC:109 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Patata tortila entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	25 Kcal:822-Prot:41-Lip:24-HC:117 - Haragi-paella - Bakailaoa arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	26 Kcal:842-Prot:46-Lip:31-HC:99 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-bularkia txanpinoiekin - Fruta sasoikoa - Ogia
29 Kcal:920-Prot:40-Lip:31-HC:128 - Fideua haragiarekin - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	30 Kcal:715-Prot:37-Lip:26-HC:87 - Dilistak bertako barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	31 Kcal:772-Prot:31-Lip:39-HC:74 - Lekak patekin - Hanburgesa ketchup-arekin - Jogurta - Ogia integrala		

Osasun-eremuak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





Menu

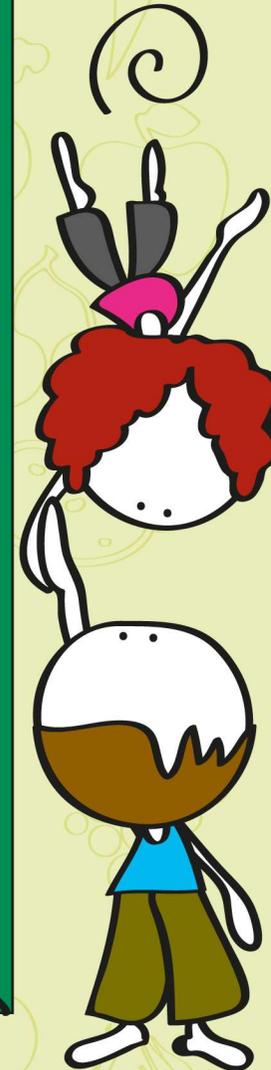
URTARRILA

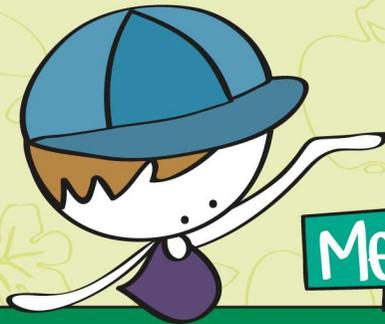
FRUITU LEHORRIK EZ,
MAIONESARIK EZ

BEGONAZPI
IKASTOLA

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA	4 JAIA	5 JAIA
8 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Fruta sasoikoa - Ogia	9 Kcal:635-Prot:21-Lip:24-HC:89 - Bertako barazki krema ogi txigortuarekin - Patata tortila entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	10 Kcal:769-Prot:51-Lip:20-HC:101 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Solomo freskoa piper gorriekin - Jogurta - Ogia integrala	11 Kcal:1045-Prot:45-Lip:41-HC:127 - Hiru koloreko kiribilak aurora saltsan - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	12 Kcal:622-Prot:45-Lip:10-HC:91 - Porrusalda - Oilasko fajita - Fruta sasoikoa - Ogia
15 Kcal:776-Prot:25-Lip:44-HC:79 - Leka azenarioarekin - Albondigak jardineran - Fruta sasoikoa - Ogia	16 Kcal:692-Prot:39-Lip:17-HC:100 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Legatza errioxar erara - Fruta sasoikoa - Ogia	17 Kcal:679-Prot:26-Lip:31-HC:79 - Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Jogurta - Ogia integrala	18 Kcal:868-Prot:67-Lip:29-HC:90 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	19 Kcal:729-Prot:37-Lip:22-HC:101 - Bolognesa espagetiak - Bakailaoa entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia
22 Kcal:703-Prot:34-Lip:25-HC:90 - Patatak errioxar erara - Legatza arrautzaztatua - Fruta sasoikoa - Ogia	23 Kcal:650-Prot:41-Lip:20-HC:82 - Azenario purea ogi integral txigortuarekin - Indoiilar gisatua patata frijituekin - Fruta sasoikoa - Ogia	24 Kcal:787-Prot:35-Lip:26-HC:109 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Patata tortila entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	25 Kcal:822-Prot:41-Lip:24-HC:117 - Haragi-paella - Bakailaoa arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	26 Kcal:842-Prot:46-Lip:31-HC:99 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-bularkia txanpinoiekin - Fruta sasoikoa - Ogia
29 Kcal:920-Prot:40-Lip:31-HC:128 - Fideua haragiarekin - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	30 Kcal:715-Prot:37-Lip:26-HC:87 - Dilistak bertako barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Fruta sasoikoa - Ogia	31 Kcal:772-Prot:31-Lip:39-HC:74 - Lekak patekin - Hanburgesa ketchup-arekin - Jogurta - Ogia integrala		

Osasun-eremuak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





Menu

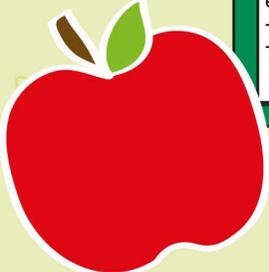
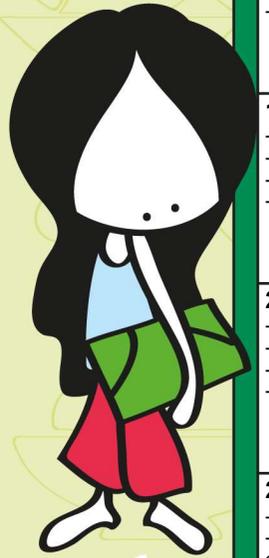
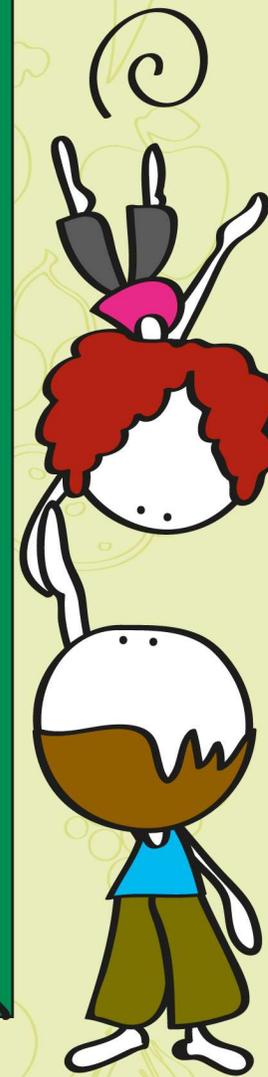
URTARRILA

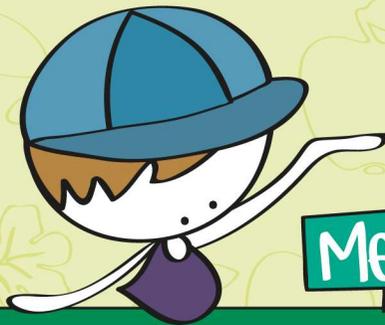
INDABA GORRIRIK EZ

BEGONAZPI
IKASTOLA

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA	4 JAIA	5 JAIA
8 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Fruta sasoikoa - Ogia	9 Kcal:635-Prot:21-Lip:24-HC:89 - Bertako barazki krema ogi txigortuarekin - Patata tortila entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	10 Kcal:769-Prot:51-Lip:20-HC:101 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Solomo freskoa piper gorriekin - Jogurta - Ogia integrala	11 Kcal:1045-Prot:45-Lip:41-HC:127 - Hiru koloreko kiribilak aurora saltsan - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	12 Kcal:622-Prot:45-Lip:10-HC:91 - Porrusalda - Oilasko fajita - Fruta sasoikoa - Ogia
15 Kcal:776-Prot:25-Lip:44-HC:79 - Leka azenarioarekin - Albondigak jardineran - Fruta sasoikoa - Ogia	16 Kcal:615-Prot:30-Lip:19-HC:86 - Patatak barazkiekin - Legatza errioxar erara - Fruta sasoikoa - Ogia	17 Kcal:679-Prot:26-Lip:31-HC:79 - Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Jogurta - Ogia integrala	18 Kcal:868-Prot:67-Lip:29-HC:90 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	19 Kcal:729-Prot:37-Lip:22-HC:101 - Bolognesa espagetiak - Bakailaoa entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia
22 Kcal:703-Prot:34-Lip:25-HC:90 - Patatak errioxar erara - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	23 Kcal:650-Prot:41-Lip:20-HC:82 - Azenario purea ogi integral txigortuarekin - Indoiilar gisatua patata frijituekin - Fruta sasoikoa - Ogia	24 Kcal:787-Prot:35-Lip:26-HC:109 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Patata tortila entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	25 Kcal:822-Prot:41-Lip:24-HC:117 - Haragi-paella - Bakailaoa arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	26 Kcal:842-Prot:46-Lip:31-HC:99 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Oilasko-bularkia txanpinoiekin - Fruta sasoikoa - Ogia
29 Kcal:920-Prot:40-Lip:31-HC:128 - Fideua haragiarekin - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	30 Kcal:715-Prot:37-Lip:26-HC:87 - Dilistak bertako barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Fruta sasoikoa - Ogia	31 Kcal:772-Prot:31-Lip:39-HC:74 - Lekak patekin - Hanburgesa ketchup-arekin - Jogurta - Ogia integrala		

Osasun-eremuak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





Menu

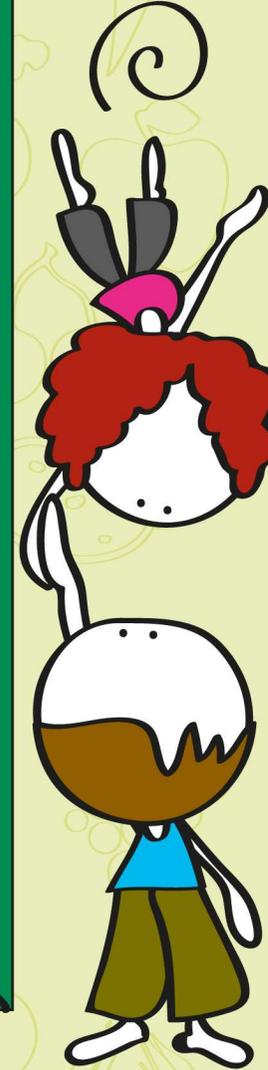
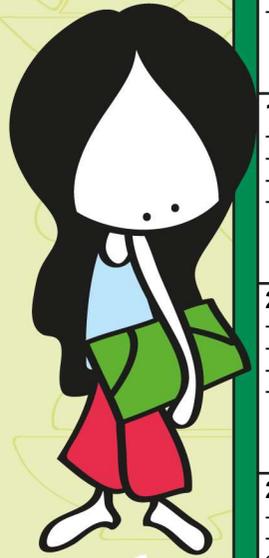
URTARRILA

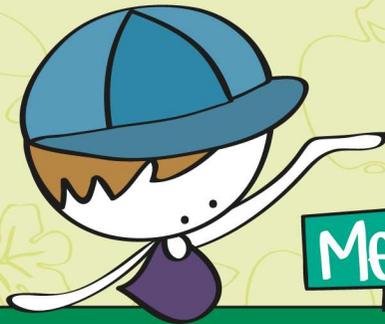
LEKALERIK EZ, KIWIRIK EZ,
MELOKOTOIRIK EZ,
MELOKOTOI DERIBATURIK EZ

BEGONAZPI IKASTOLA

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA	4 JAIA	5 JAIA
8 Kcal:875-Prot:57-Lip:23-HC:116 - Arroza tomatearekin - Oilasko-izterra entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	9 Kcal:635-Prot:21-Lip:24-HC:89 - Bertako barazki krema ogi txigortuekin - Patata tortila entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	10 Kcal:767-Prot:38-Lip:26-HC:99 - Azalorea patatekin - Solomo freskoa piper gorriekin - Jogurta - Ogia integrala	11 Kcal:773-Prot:55-Lip:32-HC:70 - Patata eta azenario purea - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	12 Kcal:622-Prot:45-Lip:10-HC:91 - Porrusalda - Oilasko fajita - Fruta sasoikoa - Ogia
15 Kcal:543-Prot:41-Lip:13-HC:69 - Zerbak patatekin - Indioilar gisatua jardinerara erara - Fruta sasoikoa - Ogia	16 Kcal:615-Prot:30-Lip:19-HC:86 - Patatak barazkiekin - Legatza errioxar erara - Fruta sasoikoa - Ogia	17 Kcal:679-Prot:26-Lip:31-HC:79 - Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Jogurta - Ogia integrala	18 Kcal:738-Prot:55-Lip:25-HC:77 - Porrusalda - Oilasko-izterra entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	19 Kcal:646-Prot:38-Lip:20-HC:83 - Brokolia patatekin - Bakailaoa entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia
22 Kcal:703-Prot:34-Lip:25-HC:90 - Patatak errioxar erara - Legatza marinela saltsan - Fruta sasoikoa - Ogia	23 Kcal:650-Prot:41-Lip:20-HC:82 - Azenario purea ogi integral txigortuekin - Indioilar gisatua patata frijituekin - Fruta sasoikoa - Ogia	24 Kcal:673-Prot:25-Lip:24-HC:95 - Azalorea patatekin - Patata tortila entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	25 Kcal:822-Prot:41-Lip:24-HC:117 - Haragi-paella - Bakailaoa arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	26 Kcal:635-Prot:40-Lip:21-HC:75 - Patatak barazkiekin - Oilasko-bularkia txanpinoiekin - Fruta sasoikoa - Ogia
29 Kcal:920-Prot:40-Lip:31-HC:128 - Haragi-paella - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	30 Kcal:658-Prot:23-Lip:29-HC:81 - Porrusalda - Arrautza frijituak patata frijituekin - Fruta sasoikoa - Ogia	31 Kcal:616-Prot:38-Lip:21-HC:71 - Zerbak patatekin - Solomoa labean piper gorriekin - Jogurta - Ogia integrala		

Agurri-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





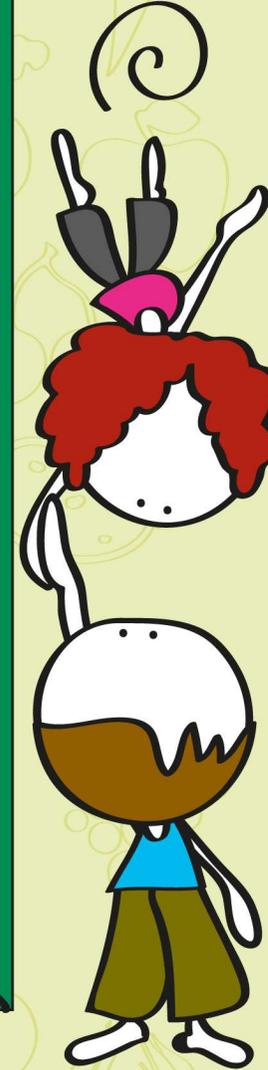
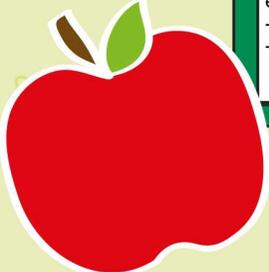
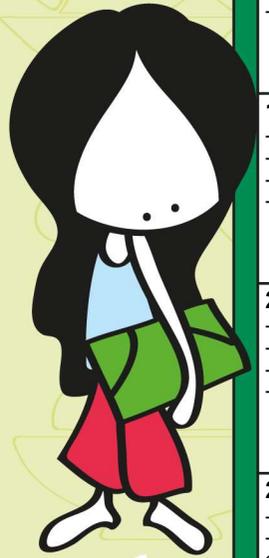
Menu

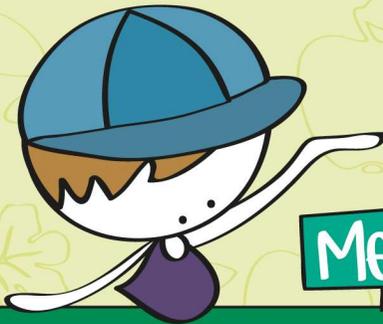
URTARRILA

LEKARIK EZ, MELOKOTOIRIK EZ, MELOKOTOI DERIBATURIK EZ

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA	4 JAIA	5 JAIA
8 Kcal:875-Prot:57-Lip:23-HC:116 - Arroza tomatearekin - Oilasko-izterra entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	9 Kcal:635-Prot:21-Lip:24-HC:89 - Bertako barazki krema ogi txigortuekin - Patata tortila entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	10 Kcal:767-Prot:38-Lip:26-HC:99 - Azalorea patatekin - Solomo freskoa piper gorriekin - Jogurta - Ogia integrala	11 Kcal:773-Prot:55-Lip:32-HC:70 - Patata eta azenario purea - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	12 Kcal:622-Prot:45-Lip:10-HC:91 - Porrusalda - Oilasko fajita - Fruta sasoikoa - Ogia
15 Kcal:543-Prot:41-Lip:13-HC:69 - Zerbak patatekin - Indioilar gisatua jardinerara - Fruta sasoikoa - Ogia	16 Kcal:615-Prot:30-Lip:19-HC:86 - Patatak barazkiekin - Legatza errioxar erara - Fruta sasoikoa - Ogia	17 Kcal:679-Prot:26-Lip:31-HC:79 - Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Jogurta - Ogia integrala	18 Kcal:738-Prot:55-Lip:25-HC:77 - Porrusalda - Oilasko-izterra entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	19 Kcal:646-Prot:38-Lip:20-HC:83 - Brokolia patatekin - Bakailaoa entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia
22 Kcal:703-Prot:34-Lip:25-HC:90 - Patatak errioxar erara - Legatza marinela saltsan - Fruta sasoikoa - Ogia	23 Kcal:650-Prot:41-Lip:20-HC:82 - Azenario purea ogi integral txigortuekin - Indioilar gisatua patata frijituekin - Fruta sasoikoa - Ogia	24 Kcal:673-Prot:25-Lip:24-HC:95 - Azalorea patatekin - Patata tortila entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	25 Kcal:822-Prot:41-Lip:24-HC:117 - Haragi-paella - Bakailaoa arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	26 Kcal:635-Prot:40-Lip:21-HC:75 - Patatak barazkiekin - Oilasko-bularkia txanpinoekin - Fruta sasoikoa - Ogia
29 Kcal:920-Prot:40-Lip:31-HC:128 - Haragi-paella - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	30 Kcal:658-Prot:23-Lip:29-HC:81 - Porrusalda - Arrautza frijituak patata frijituekin - Fruta sasoikoa - Ogia	31 Kcal:616-Prot:38-Lip:21-HC:71 - Zerbak patatekin - Solomoa labean piper gorriekin - Jogurta - Ogia integrala		

Mezpe-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





Menu

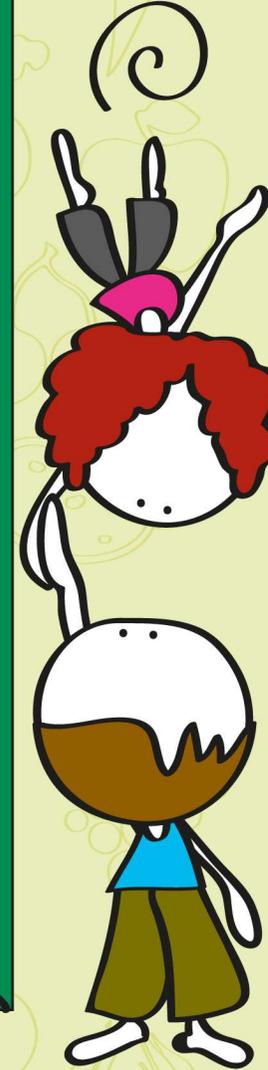
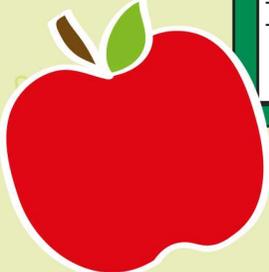
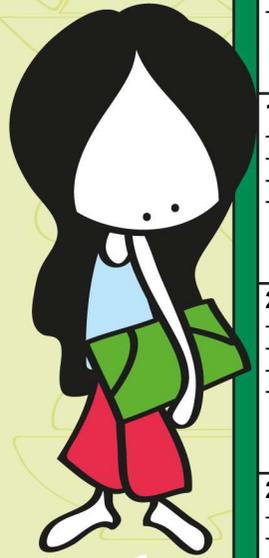
URTARRILA

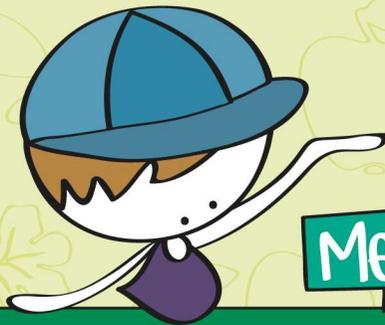
LEKARIK EZ, ZELIAKO

BEGONAZPI
IKASTOLA

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA	4 JAIA	5 JAIA
8 Kcal:875-Prot:57-Lip:23-HC:116 - Arroza tomatearekin - Oilasko-izterra entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	9 Kcal:635-Prot:21-Lip:24-HC:89 - Bertako barazki krema ogi txigortuarekin - Patata tortila entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	10 Kcal:767-Prot:38-Lip:26-HC:99 - Azalorea patatekin - Solomo freskoa piper gorriekin - Jogurta - Ogia integrala	11 Kcal:572-Prot:52-Lip:19-HC:51 - Patata eta azenario purea - Legatza labean entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	12 Kcal:733-Prot:43-Lip:17-HC:102 - Porrusalda - Oilasko-bularkia kalabaza eta azenarioarekin - Fruta sasoikoa - Ogia
15 Kcal:543-Prot:41-Lip:13-HC:69 - Zerbak patatekin - Indioilar gisatua jardineria erara - Fruta sasoikoa - Ogia	16 Kcal:615-Prot:30-Lip:19-HC:86 - Patatak barazkiekin - Legatza errioxar erara - Fruta sasoikoa - Ogia	17 Kcal:788-Prot:22-Lip:39-HC:90 - Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Jogurta - Ogia integrala	18 Kcal:738-Prot:55-Lip:25-HC:77 - Porrusalda - Oilasko-izterra entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	19 Kcal:624-Prot:42-Lip:17-HC:81 - Brokolia patatekin - Bakailaoa labean entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia
22 Kcal:703-Prot:34-Lip:25-HC:90 - Patatak errioxar erara - Legatza marinela saltsan - Fruta sasoikoa - Ogia	23 Kcal:761-Prot:38-Lip:27-HC:93 - Azenario purea ogi txigortuarekin - Indioilar gisatua patata frijituekin - Fruta sasoikoa - Ogia	24 Kcal:673-Prot:25-Lip:24-HC:95 - Azalorea patatekin - Patata tortila entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	25 Kcal:718-Prot:37-Lip:18-HC:109 - Haragi-paella - Bakailaoa labean entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	26 Kcal:635-Prot:40-Lip:21-HC:75 - Patatak barazkiekin - Oilasko-bularkia txanpinoekin - Fruta sasoikoa - Ogia
29 Kcal:718-Prot:37-Lip:18-HC:109 - Haragi-paella - Legatza labean entsaladarekin - Fruta sasoikoa - Ogia	30 Kcal:658-Prot:23-Lip:29-HC:81 - Porrusalda - Arrautza frijituak patata frijituekin - Fruta sasoikoa - Ogia	31 Kcal:616-Prot:38-Lip:21-HC:71 - Zerbak patatekin - Solomoa labean piper gorriekin - Jogurta - Ogia integrala		

Lehi-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





Menu

URTARRILA

UNAIREN DIETA

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA	4 JAIA	5 JAIA
8 Kcal:869-Prot:33-Lip:13-HC:165 - Dilistak - Arroza tomatearekin - Fruta sasoiakoa - Ogia	9 Kcal:773-Prot:27-Lip:25-HC:118 - Espagetiak tomatearekin - Patata tortila - Fruta sasoiakoa - Ogia	10 Kcal:481-Prot:18-Lip:12-HC:79 - Patatak errioxar erara - Behi-hanburgesa 100% - Fruta sasoiakoa - Ogia integrala	11 Kcal:894-Prot:46-Lip:31-HC:114 - Kirikilak tomatearekin - Legatza arrautzatzatua maionesarekin - Fruta sasoiakoa - Ogia	12 Kcal:670-Prot:36-Lip:31-HC:67 - Fideo zopa - Oilasko-bularkia - Fruta sasoiakoa - Ogia
15 Kcal:823-Prot:42-Lip:32-HC:99 - Barraskiloak tomatearekin - Oilasko-bularkia - Fruta sasoiakoa - Ogia	16 Kcal:791-Prot:40-Lip:34-HC:87 - Patatak errioxar erara - Legatza arrautzatzatua maionesarekin - Fruta sasoiakoa - Ogia	17 Kcal:795-Prot:25-Lip:27-HC:120 - Arroza tomatearekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Fruta sasoiakoa - Ogia integrala	18 Kcal:836-Prot:52-Lip:33-HC:88 - Dilistak - Oilasko-bularkia - Fruta sasoiakoa - Ogia	19 Kcal:802-Prot:38-Lip:28-HC:105 - Espagetiak tomatearekin - Legatza arrautzatzatua maionesarekin - Fruta sasoiakoa - Ogia
22 Kcal:791-Prot:40-Lip:34-HC:87 - Patatak errioxar erara - Legatza arrautzatzatua maionesarekin - Fruta sasoiakoa - Ogia	23 Kcal:492-Prot:16-Lip:6-HC:98 - Espagetiak tomatearekin - Behi-hanburgesa 100% - Fruta sasoiakoa - Ogia	24 Kcal:786-Prot:37-Lip:26-HC:108 - Dilistak - Patata tortila - Fruta sasoiakoa - Ogia integrala	25 Kcal:797-Prot:44-Lip:17-HC:123 - Arroza tomatearekin - Txahal-gisatua - Fruta sasoiakoa - Ogia	26 Kcal:670-Prot:36-Lip:31-HC:67 - Fideo zopa - Oilasko-bularkia - Fruta sasoiakoa - Ogia
29 Kcal:802-Prot:38-Lip:28-HC:105 - Makarroiak tomatearekin - Legatza arrautzatzatua maionesarekin - Fruta sasoiakoa - Ogia	30 Kcal:771-Prot:37-Lip:30-HC:94 - Dilistak - Arrautza frijituak patata frijituekin - Fruta sasoiakoa - Ogia	31 Kcal:528-Prot:13-Lip:5-HC:113 - Arroza tomatearekin - Behi-hanburgesa 100% - Fruta sasoiakoa - Ogia integrala		

Kuki-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.

