



# Menu



# JUNIO

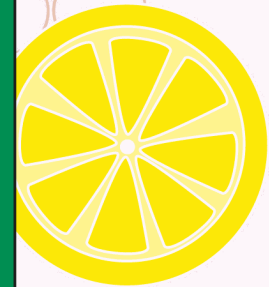
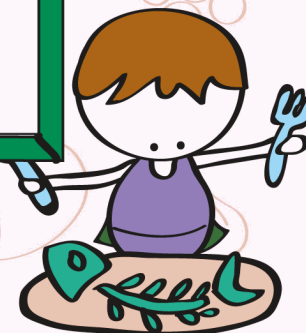
COLESTEROL



# BEGONAZPI IKASTOLA

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		<b>1</b> Kcal:652-Prot:48-Lip:18-HC:80 - Alubias blancas con verduras locales - Bacalao al horno con ensalada - Yogur desnatado - Pan integral	<b>2</b> Kcal:665-Prot:33-Lip:10-HC:116 - Arroz con tomate - Pechuga de pavo con champiñones - Fruta fresca - Pan	<b>3</b> Kcal:656-Prot:38-Lip:15-HC:99 - Espaguetis con tomate - Merluza al horno con ensalada - Fruta fresca - Pan
<b>6</b> Kcal:674-Prot:39-Lip:27-HC:78 - Pure de vainas con zanahoria - Atun al horno con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>7</b> Kcal:716-Prot:37-Lip:16-HC:113 - Paella vegetal - Lomo fresco al horno con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>8</b> Kcal:592-Prot:47-Lip:17-HC:68 - Crema de verduras locales - Lomo fresco al horno con pimientos rojos - Yogur desnatado - Pan integral	<b>9</b> Kcal:782-Prot:36-Lip:34-HC:88 - Garbanzos con verduras locales - Tortilla francesa con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>10</b> Kcal:762-Prot:35-Lip:22-HC:109 - Caracoliillos con tomate - Bacalao al horno con pimientos rojos - Fruta fresca - Pan
<b>13</b> Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Lentejas con verduras locales - Arroz con tomate - Fruta fresca - Pan	<b>14</b> Kcal:480-Prot:25-Lip:13-HC:69 - Crema de zanahoria - Bacalao al horno - Fruta fresca - Pan	<b>15</b> Kcal:686-Prot:45-Lip:19-HC:89 - Macarrones con tomate - Bacalao al horno - Yogur desnatado - Pan integral	<b>16</b> Kcal:623-Prot:24-Lip:30-HC:68 - Crema de calabaza local - Tortilla francesa con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>17</b> Kcal:708-Prot:42-Lip:19-HC:98 - Alubias rojas con verduras locales - Merluza al horno con pimientos rojos - Fruta fresca - Pan
<b>20</b> Kcal:623-Prot:24-Lip:30-HC:68 - Crema de purrusalda - Tortilla francesa con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>21</b> Kcal:701-Prot:42-Lip:18-HC:99 - Macarrones integrales con tomate - Pechuga de pollo con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>22</b> Kcal:433-Prot:28-Lip:5-HC:71 - Lentejas con verduras locales - Muslo de pollo asado - Yogur desnatado - Pan integral	<b>23</b> FIESTA	<b>24</b> FIESTA
<b>27</b> FIESTA	<b>28</b> FIESTA	<b>29</b> FIESTA	<b>30</b> FIESTA	

Calidad superior en nuestras carnes: Albóndigas, hamburguesas km 0 y estofado de ternera elaborados con 'LABEL VASCO'  
 Se utilizan verduras frescas del país  
 El cálculo nutricional está realizado sobre muestras de 100gramos.





Menu

# JUNIO

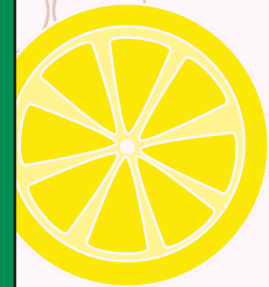
NO CALABACIN



## BEGONAZPI IKASTOLA

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		<b>1</b> Kcal:790-Prot:51-Lip:24-HC:98 - Alubias blancas con verduras locales - Bacalao a la romana con ensalada - Yogur - Pan integral	<b>2</b> Kcal:665-Prot:33-Lip:10-HC:116 - Arroz con tomate - Pechuga de pavo con champiñones - Fruta fresca - Pan	<b>3</b> Kcal:704-Prot:42-Lip:18-HC:99 - Espaguetis italiana - Merluza al horno con ensalada - Fruta fresca - Pan
<b>6</b> Kcal:532-Prot:27-Lip:23-HC:76 - Pure de vainas con zanahoria - Medallon de bonito con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>7</b> Kcal:775-Prot:39-Lip:20-HC:117 - Paella vegetal - Lomo adobado con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>8</b> Kcal:627-Prot:44-Lip:17-HC:78 - Crema de verduras locales con picatostes integrales - Pavo guisado con pimientos rojos - Yogur - Pan integral	<b>9</b> Kcal:788-Prot:35-Lip:33-HC:94 - Garbanzos con verduras locales - Huevos fritos con patatas fritas - Fruta fresca - Pan	<b>10</b> Kcal:675-Prot:37-Lip:17-HC:98 - Caracoliillos con tomate - Bacalao con mahonesa - Fruta fresca - Pan
<b>13</b> Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Lentejas con verduras locales - Arroz con tomate - Fruta fresca - Pan	<b>14</b> Kcal:803-Prot:26-Lip:42-HC:84 - Crema de zanahoria - Albondigas a la jardinera - Fruta fresca - Pan	<b>15</b> Kcal:980-Prot:49-Lip:37-HC:115 - Espirales con salsa aurora - Pechuga de pollo con ensalada - Helado - Pan integral	<b>16</b> Kcal:643-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Crema de calabaza local con picatostes integrales - Tortilla de patata con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>17</b> Kcal:742-Prot:45-Lip:20-HC:102 - Alubias rojas con verduras locales - Merluza a la romana con pimientos rojos - Fruta fresca - Pan
<b>20</b> Kcal:715-Prot:38-Lip:33-HC:72 - Crema de porrusalda con picatostes integrales - Huevos fritos con jamon - Fruta fresca - Pan	<b>21</b> Kcal:716-Prot:43-Lip:16-HC:106 - Macarrones integrales con tomate - Pechuga de pollo con patatas fritas - Fruta fresca - Pan	<b>22</b> Kcal:804-Prot:31-Lip:29-HC:107 - Lentejas con verduras locales - San jacob con ensalada - Yogur bebible - Pan integral	<b>23</b> FIESTA	<b>24</b> FIESTA
<b>27</b> FIESTA	<b>28</b> FIESTA	<b>29</b> FIESTA	<b>30</b> FIESTA	

Calidad superior en nuestras carnes: Albóndigas, hamburguesas km 0 y estofado de ternera elaborados con 'LABEL VASCO'  
 Se utilizan verduras frescas del país  
 El cálculo nutricional está realizado sobre muestras de 100gramos.





Menu

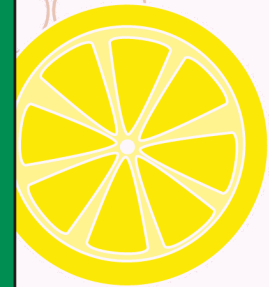
# JUNIO

NO FRESA, NO MANZANA, NO PERA



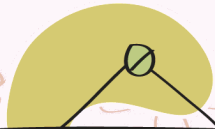
Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		<b>1</b> Kcal:790-Prot:51-Lip:24-HC:98 - Alubias blancas con verduras locales - Bacalao a la romana con ensalada - Yogur - Pan integral	<b>2</b> Kcal:665-Prot:33-Lip:10-HC:116 - Arroz con tomate - Pechuga de pavo con champiñones - Fruta fresca - Pan	<b>3</b> Kcal:704-Prot:42-Lip:18-HC:99 - Espaguetis italiana - Merluza al horno con ensalada - Fruta fresca - Pan
<b>6</b> Kcal:532-Prot:27-Lip:23-HC:76 - Pure de vainas con zanahoria - Medallon de bonito con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>7</b> Kcal:775-Prot:39-Lip:20-HC:117 - Paella vegetal - Lomo adobado con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>8</b> Kcal:627-Prot:44-Lip:17-HC:78 - Crema de verduras locales con picatostes integrales - Pavo guisado con pimientos rojos - Yogur - Pan integral	<b>9</b> Kcal:788-Prot:35-Lip:33-HC:94 - Garbanzos con verduras locales - Huevos fritos con patatas fritas - Fruta fresca - Pan	<b>10</b> Kcal:675-Prot:37-Lip:17-HC:98 - Caracoliillos con tomate - Bacalao con mahonesa - Fruta fresca - Pan
<b>13</b> Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Lentejas con verduras locales - Arroz con tomate - Fruta fresca - Pan	<b>14</b> Kcal:803-Prot:26-Lip:42-HC:84 - Crema de zanahoria - Albondigas a la jardinera - Fruta fresca - Pan	<b>15</b> Kcal:980-Prot:49-Lip:37-HC:115 - Espirales con salsa aurora - Pechuga de pollo con ensalada - Helado - Pan integral	<b>16</b> Kcal:643-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Crema de calabaza local con picatostes integrales - Tortilla de patata con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>17</b> Kcal:742-Prot:45-Lip:20-HC:102 - Alubias rojas con verduras locales - Merluza a la romana con pimientos rojos - Fruta fresca - Pan
<b>20</b> Kcal:715-Prot:38-Lip:33-HC:72 - Crema de porrusalda con picatostes integrales - Huevos fritos con jamon - Fruta fresca - Pan	<b>21</b> Kcal:716-Prot:43-Lip:16-HC:106 - Macarrones integrales con tomate - Pechuga de pollo con patatas fritas - Fruta fresca - Pan	<b>22</b> Kcal:804-Prot:31-Lip:29-HC:107 - Lentejas con verduras locales - San jacob con ensalada - Yogur bebible - Pan integral	<b>23</b> FIESTA	<b>24</b> FIESTA
<b>27</b> FIESTA	<b>28</b> FIESTA	<b>29</b> FIESTA	<b>30</b> FIESTA	

Calidad superior en nuestras carnes: Albóndigas,hamburguesas km 0 y estofado de ternera elaborados con 'LABEL VASCO'  
 Se utilizan verduras frescas del país  
 El cálculo nutricional está realizado sobre muestras de 100gramos.





# JUNIO

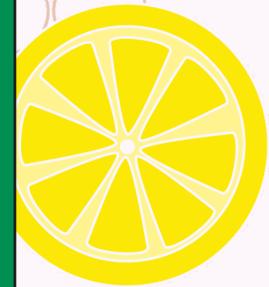


## BEGONAZPI IKASTOLA

### Menu

NO FRUTA CON HUESO

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		<b>1</b> Kcal:790-Prot:51-Lip:24-HC:98 - Alubias blancas con verduras locales - Bacalao a la romana con ensalada - Yogur - Pan integral	<b>2</b> Kcal:665-Prot:33-Lip:10-HC:116 - Arroz con tomate - Pechuga de pavo con champiñones - Fruta fresca - Pan	<b>3</b> Kcal:704-Prot:42-Lip:18-HC:99 - Espaguetis italiana - Merluza al horno con ensalada - Fruta fresca - Pan
<b>6</b> Kcal:532-Prot:27-Lip:23-HC:76 - Pure de vainas con zanahoria - Medallon de bonito con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>7</b> Kcal:775-Prot:39-Lip:20-HC:117 - Paella vegetal - Lomo adobado con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>8</b> Kcal:627-Prot:44-Lip:17-HC:78 - Crema de verduras locales con picatostes integrales - Pavo guisado con pimientos rojos - Yogur - Pan integral	<b>9</b> Kcal:788-Prot:35-Lip:33-HC:94 - Garbanzos con verduras locales - Huevos fritos con patatas fritas - Fruta fresca - Pan	<b>10</b> Kcal:675-Prot:37-Lip:17-HC:98 - Caracoliillos con tomate - Bacalao con mahonesa - Fruta fresca - Pan
<b>13</b> Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Lentejas con verduras locales - Arroz con tomate - Fruta fresca - Pan	<b>14</b> Kcal:803-Prot:26-Lip:42-HC:84 - Crema de zanahoria - Albondigas a la jardinera - Fruta fresca - Pan	<b>15</b> Kcal:980-Prot:49-Lip:37-HC:115 - Espirales con salsa aurora - Pechuga de pollo con ensalada - Helado - Pan integral	<b>16</b> Kcal:643-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Crema de calabaza local con picatostes integrales - Tortilla de patata con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>17</b> Kcal:742-Prot:45-Lip:20-HC:102 - Alubias rojas con verduras locales - Merluza a la romana con pimientos rojos - Fruta fresca - Pan
<b>20</b> Kcal:715-Prot:38-Lip:33-HC:72 - Crema de porrusalda con picatostes integrales - Huevos fritos con jamon - Fruta fresca - Pan	<b>21</b> Kcal:716-Prot:43-Lip:16-HC:106 - Macarrones integrales con tomate - Pechuga de pollo con patatas fritas - Fruta fresca - Pan	<b>22</b> Kcal:804-Prot:31-Lip:29-HC:107 - Lentejas con verduras locales - San jacob con ensalada - Yogur bebible - Pan integral	<b>23</b> FIESTA	<b>24</b> FIESTA
<b>27</b> FIESTA	<b>28</b> FIESTA	<b>29</b> FIESTA	<b>30</b> FIESTA	

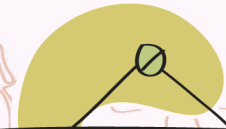


Calidad superior en nuestras carnes: Albóndigas, hamburguesas km 0 y estofado de ternera elaborados con 'LABEL VASCO'  
 Se utilizan verduras frescas del país  
 El cálculo nutricional está realizado sobre muestras de 100gramos.





# JUNIO

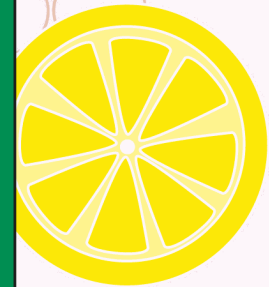


## BEGONAZPI IKASTOLA

NO FRUTA CON HUESO, NO MARISCO, NO NUEZ

### Menu

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		<b>1</b> Kcal:790-Prot:51-Lip:24-HC:98 - Alubias blancas con verduras locales - Bacalao a la romana con ensalada - Yogur - Pan integral	<b>2</b> Kcal:665-Prot:33-Lip:10-HC:116 - Arroz con tomate - Pechuga de pavo con champiñones - Fruta fresca - Pan	<b>3</b> Kcal:704-Prot:42-Lip:18-HC:99 - Espaguetis italiana - Merluza al horno con ensalada - Fruta fresca - Pan
<b>6</b> Kcal:674-Prot:39-Lip:27-HC:78 - Pure de vainas con zanahoria - Atun al horno con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>7</b> Kcal:775-Prot:39-Lip:20-HC:117 - Paella vegetal - Lomo adobado con ensalada (d) - Fruta fresca - Pan	<b>8</b> Kcal:627-Prot:44-Lip:17-HC:78 - Crema de verduras locales con picatostes integrales - Pavo guisado con pimientos rojos - Yogur - Pan integral	<b>9</b> Kcal:788-Prot:35-Lip:33-HC:94 - Garbanzos con verduras locales - Huevos fritos con patatas fritas - Fruta fresca - Pan	<b>10</b> Kcal:675-Prot:37-Lip:17-HC:98 - Caracoliillos con tomate - Bacalao con mahonesa - Fruta fresca - Pan
<b>13</b> Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Lentejas con verduras locales - Arroz con tomate - Fruta fresca - Pan	<b>14</b> Kcal:803-Prot:26-Lip:42-HC:84 - Crema de zanahoria - Albondigas a la jardinera (d) - Fruta fresca - Pan	<b>15</b> Kcal:980-Prot:49-Lip:37-HC:115 - Espirales con salsa aurora - Pechuga de pollo con ensalada - Helado - Pan integral	<b>16</b> Kcal:643-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Crema de calabaza local con picatostes integrales - Tortilla de patata con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>17</b> Kcal:742-Prot:45-Lip:20-HC:102 - Alubias rojas con verduras locales - Merluza a la romana con pimientos rojos - Fruta fresca - Pan
<b>20</b> Kcal:715-Prot:38-Lip:33-HC:72 - Crema de porrusalda con picatostes integrales - Huevos fritos con jamon - Fruta fresca - Pan	<b>21</b> Kcal:716-Prot:43-Lip:16-HC:106 - Macarrones integrales con tomate - Pechuga de pollo con patatas fritas - Fruta fresca - Pan	<b>22</b> Kcal:863-Prot:55-Lip:25-HC:105 - Lentejas con verduras locales - Guisado de ternera - Yogur bebible - Pan integral	<b>23</b> FIESTA	<b>24</b> FIESTA
<b>27</b> FIESTA	<b>28</b> FIESTA	<b>29</b> FIESTA	<b>30</b> FIESTA	



Calidad superior en nuestras carnes: Albóndigas, hamburguesas km 0 y estofado de ternera elaborados con 'LABEL VASCO'  
 Se utilizan verduras frescas del país  
 El cálculo nutricional está realizado sobre muestras de 100gramos.



# JUNIO

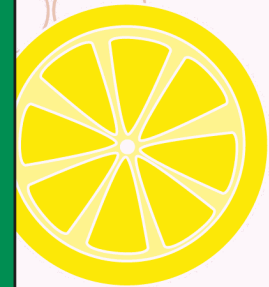
NO FRUTOS SECOS



## Menu

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		<b>1</b> Kcal:790-Prot:51-Lip:24-HC:98 - Alubias blancas con verduras locales - Bacalao a la romana con ensalada - Yogur - Pan integral	<b>2</b> Kcal:665-Prot:33-Lip:10-HC:116 - Arroz con tomate - Pechuga de pavo con champiñones - Fruta fresca - Pan	<b>3</b> Kcal:704-Prot:42-Lip:18-HC:99 - Espaguetis italiana - Merluza al horno con ensalada - Fruta fresca - Pan
<b>6</b> Kcal:532-Prot:27-Lip:23-HC:76 - Pure de vainas con zanahoria - Medallon de bonito con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>7</b> Kcal:775-Prot:39-Lip:20-HC:117 - Paella vegetal - Lomo adobado con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>8</b> Kcal:627-Prot:44-Lip:17-HC:78 - Crema de verduras locales con picatostes integrales - Pavo guisado con pimientos rojos - Yogur - Pan integral	<b>9</b> Kcal:788-Prot:35-Lip:33-HC:94 - Garbanzos con verduras locales - Huevos fritos con patatas fritas - Fruta fresca - Pan	<b>10</b> Kcal:675-Prot:37-Lip:17-HC:98 - Caracoliillos con tomate - Bacalao con mahonesa - Fruta fresca - Pan
<b>13</b> Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Lentejas con verduras locales - Arroz con tomate - Fruta fresca - Pan	<b>14</b> Kcal:803-Prot:26-Lip:42-HC:84 - Crema de zanahoria - Albondigas a la jardinera - Fruta fresca - Pan	<b>15</b> Kcal:980-Prot:49-Lip:37-HC:115 - Espirales con salsa aurora - Pechuga de pollo con ensalada - Helado - Pan integral	<b>16</b> Kcal:643-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Crema de calabaza local con picatostes integrales - Tortilla de patata con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>17</b> Kcal:742-Prot:45-Lip:20-HC:102 - Alubias rojas con verduras locales - Merluza a la romana con pimientos rojos - Fruta fresca - Pan
<b>20</b> Kcal:715-Prot:38-Lip:33-HC:72 - Crema de porrusalda con picatostes integrales - Huevos fritos con jamon - Fruta fresca - Pan	<b>21</b> Kcal:716-Prot:43-Lip:16-HC:106 - Macarrones integrales con tomate - Pechuga de pollo con patatas fritas - Fruta fresca - Pan	<b>22</b> Kcal:804-Prot:31-Lip:29-HC:107 - Lentejas con verduras locales - San jacob con ensalada - Yogur bebible - Pan integral	<b>23</b> FIESTA	<b>24</b> FIESTA
<b>27</b> FIESTA	<b>28</b> FIESTA	<b>29</b> FIESTA	<b>30</b> FIESTA	

Calidad superior en nuestras carnes: Albóndigas, hamburguesas km 0 y estofado de ternera elaborados con 'LABEL VASCO'  
 Se utilizan verduras frescas del país  
 El cálculo nutricional está realizado sobre muestras de 100gramos.





# JUNIO

NO FRUTOS SECOS, NO HUEVO

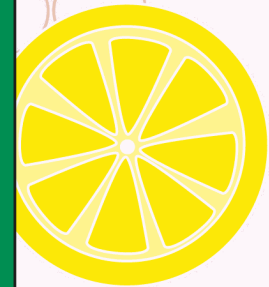


## BEGONAZPI IKASTOLA

### Menu

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		<b>1</b> Kcal:694-Prot:48-Lip:18-HC:90 - Alubias blancas con verduras locales - Bacalao al horno con ensalada - Yogur - Pan integral	<b>2</b> Kcal:665-Prot:33-Lip:10-HC:116 - Arroz con tomate - Pechuga de pavo con champiñones - Fruta fresca - Pan	<b>3</b> Kcal:440-Prot:24-Lip:17-HC:48 - Espaguetis italiana (dc) - Merluza al horno con ensalada - Fruta fresca - Pan
<b>6</b> Kcal:674-Prot:39-Lip:27-HC:78 - Pure de vainas con zanahoria - Atun al horno con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>7</b> Kcal:775-Prot:39-Lip:20-HC:117 - Paella vegetal - Lomo adobado con ensalada (d) - Fruta fresca - Pan	<b>8</b> Kcal:627-Prot:44-Lip:17-HC:78 - Crema de verduras locales con picatostes integrales - Pavo guisado con pimientos rojos - Yogur - Pan integral	<b>9</b> Kcal:926-Prot:50-Lip:39-HC:100 - Garbanzos con verduras locales - Chuleta de cerdo al horno con pimientos rojos - Fruta fresca - Pan	<b>10</b> Kcal:912-Prot:27-Lip:34-HC:122 - Macarrones con tomate (dc) - Bacalao al horno con pimientos rojos - Fruta fresca - Pan
<b>13</b> Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Lentejas con verduras locales - Arroz con tomate - Fruta fresca - Pan	<b>14</b> Kcal:803-Prot:26-Lip:42-HC:84 - Crema de zanahoria - Albondigas a la jardinera (d) - Fruta fresca - Pan	<b>15</b> Kcal:768-Prot:40-Lip:24-HC:100 - Macarrones con tomate (dc) - Pechuga de pollo con ensalada - Yogur - Pan integral	<b>16</b> Kcal:655-Prot:38-Lip:22-HC:81 - Crema de calabaza local con picatostes integrales - Lomo adobado con ensalada (d) - Fruta fresca - Pan	<b>17</b> Kcal:708-Prot:42-Lip:19-HC:98 - Alubias rojas con verduras locales - Merluza al horno con pimientos rojos - Fruta fresca - Pan
<b>20</b> Kcal:549-Prot:34-Lip:16-HC:72 - Crema de porrusalda con picatostes integrales - Merluza al horno con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>21</b> Kcal:867-Prot:35-Lip:28-HC:119 - Macarrones con tomate (dc) - Pechuga de pollo con patatas fritas - Fruta fresca - Pan	<b>22</b> Kcal:863-Prot:55-Lip:25-HC:105 - Lentejas con verduras locales - Guisado de ternera - Yogur bebible - Pan integral	<b>23</b> FIESTA	<b>24</b> FIESTA
<b>27</b> FIESTA	<b>28</b> FIESTA	<b>29</b> FIESTA	<b>30</b> FIESTA	

Calidad superior en nuestras carnes: Albóndigas, hamburguesas km 0 y estofado de ternera elaborados con 'LABEL VASCO'  
 Se utilizan verduras frescas del país  
 El cálculo nutricional está realizado sobre muestras de 100gramos.





# JUNIO

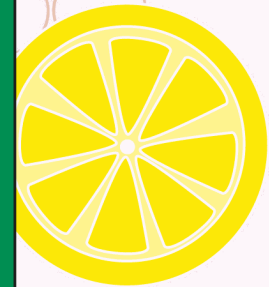
NO GALLO



## Menu

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		<b>1</b> Kcal:790-Prot:51-Lip:24-HC:98 - Alubias blancas con verduras locales - Bacalao a la romana con ensalada - Yogur - Pan integral	<b>2</b> Kcal:665-Prot:33-Lip:10-HC:116 - Arroz con tomate - Pechuga de pavo con champiñones - Fruta fresca - Pan	<b>3</b> Kcal:704-Prot:42-Lip:18-HC:99 - Espaguetis italiana - Merluza al horno con ensalada - Fruta fresca - Pan
<b>6</b> Kcal:532-Prot:27-Lip:23-HC:76 - Pure de vainas con zanahoria - Medallon de bonito con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>7</b> Kcal:775-Prot:39-Lip:20-HC:117 - Paella vegetal - Lomo adobado con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>8</b> Kcal:627-Prot:44-Lip:17-HC:78 - Crema de verduras locales con picatostes integrales - Pavo guisado con pimientos rojos - Yogur - Pan integral	<b>9</b> Kcal:788-Prot:35-Lip:33-HC:94 - Garbanzos con verduras locales - Huevos fritos con patatas fritas - Fruta fresca - Pan	<b>10</b> Kcal:675-Prot:37-Lip:17-HC:98 - Caracoliillos con tomate - Bacalao con mahonesa - Fruta fresca - Pan
<b>13</b> Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Lentejas con verduras locales - Arroz con tomate - Fruta fresca - Pan	<b>14</b> Kcal:803-Prot:26-Lip:42-HC:84 - Crema de zanahoria - Albondigas a la jardinera - Fruta fresca - Pan	<b>15</b> Kcal:980-Prot:49-Lip:37-HC:115 - Espirales con salsa aurora - Pechuga de pollo con ensalada - Helado - Pan integral	<b>16</b> Kcal:643-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Crema de calabaza local con picatostes integrales - Tortilla de patata con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>17</b> Kcal:742-Prot:45-Lip:20-HC:102 - Alubias rojas con verduras locales - Merluza a la romana con pimientos rojos - Fruta fresca - Pan
<b>20</b> Kcal:715-Prot:38-Lip:33-HC:72 - Crema de porrusalda con picatostes integrales - Huevos fritos con jamon - Fruta fresca - Pan	<b>21</b> Kcal:716-Prot:43-Lip:16-HC:106 - Macarrones integrales con tomate - Pechuga de pollo con patatas fritas - Fruta fresca - Pan	<b>22</b> Kcal:804-Prot:31-Lip:29-HC:107 - Lentejas con verduras locales - San jacob con ensalada - Yogur bebible - Pan integral	<b>23</b> FIESTA	<b>24</b> FIESTA
<b>27</b> FIESTA	<b>28</b> FIESTA	<b>29</b> FIESTA	<b>30</b> FIESTA	

Calidad superior en nuestras carnes: Albóndigas, hamburguesas km 0 y estofado de ternera elaborados con 'LABEL VASCO'  
 Se utilizan verduras frescas del país  
 El cálculo nutricional está realizado sobre muestras de 100gramos.







# JUNIO

NO GARBANZOS

## Menu

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		<b>1</b> Kcal:790-Prot:51-Lip:24-HC:98 - Alubias blancas con verduras locales - Bacalao a la romana con ensalada - Yogur - Pan integral	<b>2</b> Kcal:665-Prot:33-Lip:10-HC:116 - Arroz con tomate - Pechuga de pavo con champiñones - Fruta fresca - Pan	<b>3</b> Kcal:704-Prot:42-Lip:18-HC:99 - Espaguetis italiana - Merluza al horno con ensalada - Fruta fresca - Pan
<b>6</b> Kcal:532-Prot:27-Lip:23-HC:76 - Pure de vainas con zanahoria - Medallon de bonito con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>7</b> Kcal:775-Prot:39-Lip:20-HC:117 - Paella vegetal - Lomo adobado con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>8</b> Kcal:627-Prot:44-Lip:17-HC:78 - Crema de verduras locales con picatostes integrales - Pavo guisado con pimientos rojos - Yogur - Pan integral	<b>9</b> Kcal:692-Prot:26-Lip:32-HC:81 - Patatas con verduras - Huevos fritos con patatas fritas - Fruta fresca - Pan	<b>10</b> Kcal:675-Prot:37-Lip:17-HC:98 - Caracoliillos con tomate - Bacalao con mahonesa - Fruta fresca - Pan
<b>13</b> Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Lentejas con verduras locales - Arroz con tomate - Fruta fresca - Pan	<b>14</b> Kcal:803-Prot:26-Lip:42-HC:84 - Crema de zanahoria - Albondigas a la jardinera - Fruta fresca - Pan	<b>15</b> Kcal:980-Prot:49-Lip:37-HC:115 - Espirales con salsa aurora - Pechuga de pollo con ensalada - Helado - Pan integral	<b>16</b> Kcal:643-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Crema de calabaza local con picatostes integrales - Tortilla de patata con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>17</b> Kcal:742-Prot:45-Lip:20-HC:102 - Alubias rojas con verduras locales - Merluza a la romana con pimientos rojos - Fruta fresca - Pan
<b>20</b> Kcal:715-Prot:38-Lip:33-HC:72 - Crema de porrusalda con picatostes integrales - Huevos fritos con jamon - Fruta fresca - Pan	<b>21</b> Kcal:716-Prot:43-Lip:16-HC:106 - Macarrones integrales con tomate - Pechuga de pollo con patatas fritas - Fruta fresca - Pan	<b>22</b> Kcal:804-Prot:31-Lip:29-HC:107 - Lentejas con verduras locales - San jacob con ensalada - Yogur bebible - Pan integral	<b>23</b> FIESTA	<b>24</b> FIESTA
<b>27</b> FIESTA	<b>28</b> FIESTA	<b>29</b> FIESTA	<b>30</b> FIESTA	

Calidad superior en nuestras carnes: Albóndigas, hamburguesas km 0 y estofado de ternera elaborados con 'LABEL VASCO'  
 Se utilizan verduras frescas del país  
 El cálculo nutricional está realizado sobre muestras de 100gramos.





# JUNIO

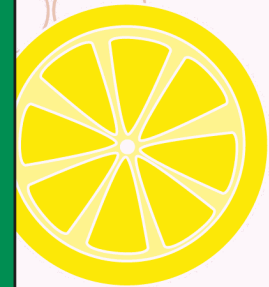
NO HUEVO



## Menu

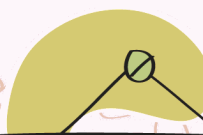
Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		<b>1</b> Kcal:694-Prot:48-Lip:18-HC:90 - Alubias blancas con verduras locales - Bacalao al horno con ensalada - Yogur - Pan integral	<b>2</b> Kcal:665-Prot:33-Lip:10-HC:116 - Arroz con tomate - Pechuga de pavo con champiñones - Fruta fresca - Pan	<b>3</b> Kcal:440-Prot:24-Lip:17-HC:48 - Espaguetis italiana (dc) - Merluza al horno con ensalada - Fruta fresca - Pan
<b>6</b> Kcal:674-Prot:39-Lip:27-HC:78 - Pure de vainas con zanahoria - Atun al horno con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>7</b> Kcal:775-Prot:39-Lip:20-HC:117 - Paella vegetal - Lomo adobado con ensalada (d) - Fruta fresca - Pan	<b>8</b> Kcal:627-Prot:44-Lip:17-HC:78 - Crema de verduras locales con picatostes integrales - Pavo guisado con pimientos rojos - Yogur - Pan integral	<b>9</b> Kcal:926-Prot:50-Lip:39-HC:100 - Garbanzos con verduras locales - Chuleta de cerdo al horno con pimientos rojos - Fruta fresca - Pan	<b>10</b> Kcal:912-Prot:27-Lip:34-HC:122 - Macarrones con tomate (dc) - Bacalao al horno con pimientos rojos - Fruta fresca - Pan
<b>13</b> Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Lentejas con verduras locales - Arroz con tomate - Fruta fresca - Pan	<b>14</b> Kcal:803-Prot:26-Lip:42-HC:84 - Crema de zanahoria - Albondigas a la jardinera (d) - Fruta fresca - Pan	<b>15</b> Kcal:768-Prot:40-Lip:24-HC:100 - Macarrones con tomate (dc) - Pechuga de pollo con ensalada - Yogur - Pan integral	<b>16</b> Kcal:655-Prot:38-Lip:22-HC:81 - Crema de calabaza local con picatostes integrales - Lomo adobado con ensalada (d) - Fruta fresca - Pan	<b>17</b> Kcal:708-Prot:42-Lip:19-HC:98 - Alubias rojas con verduras locales - Merluza al horno con pimientos rojos - Fruta fresca - Pan
<b>20</b> Kcal:549-Prot:34-Lip:16-HC:72 - Crema de porrusalda con picatostes integrales - Merluza al horno con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>21</b> Kcal:867-Prot:35-Lip:28-HC:119 - Macarrones con tomate (dc) - Pechuga de pollo con patatas fritas - Fruta fresca - Pan	<b>22</b> Kcal:863-Prot:55-Lip:25-HC:105 - Lentejas con verduras locales - Guisado de ternera - Yogur bebible - Pan integral	<b>23</b> FIESTA	<b>24</b> FIESTA
<b>27</b> FIESTA	<b>28</b> FIESTA	<b>29</b> FIESTA	<b>30</b> FIESTA	

Calidad superior en nuestras carnes: Albóndigas, hamburguesas km 0 y estofado de ternera elaborados con 'LABEL VASCO'  
 Se utilizan verduras frescas del país  
 El cálculo nutricional está realizado sobre muestras de 100gramos.





# JUNIO

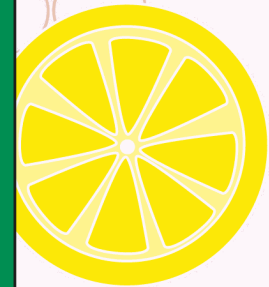


## BEGONAZPI IKASTOLA

NO HUEVO, NO LACTEO

### Menu

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		<b>1</b> Kcal:791-Prot:43-Lip:25-HC:101 - Alubias blancas con verduras locales - Bacalao al horno con ensalada - Postre de soja - Pan integral	<b>2</b> Kcal:665-Prot:33-Lip:10-HC:116 - Arroz con tomate - Pechuga de pavo con champiñones - Fruta fresca - Pan	<b>3</b> Kcal:440-Prot:24-Lip:17-HC:48 - Espaguetis italiana (dc) - Merluza al horno con ensalada - Fruta fresca - Pan
<b>6</b> Kcal:674-Prot:39-Lip:27-HC:78 - Pure de vainas con zanahoria - Atun al horno con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>7</b> Kcal:775-Prot:39-Lip:20-HC:117 - Paella vegetal - Lomo adobado con ensalada (d) - Fruta fresca - Pan	<b>8</b> Kcal:613-Prot:42-Lip:16-HC:78 - Crema de verduras locales con picatostes integrales - Pavo guisado con pimientos rojos - Postre de soja - Pan integral	<b>9</b> Kcal:926-Prot:50-Lip:39-HC:100 - Garbanzos con verduras locales - Chuleta de cerdo al horno con pimientos rojos - Fruta fresca - Pan integral	<b>10</b> Kcal:912-Prot:27-Lip:34-HC:122 - Macarrones con tomate (dc) - Bacalao al horno con pimientos rojos - Fruta fresca - Pan
<b>13</b> Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Lentejas con verduras locales - Arroz con tomate - Fruta fresca - Pan	<b>14</b> Kcal:803-Prot:26-Lip:42-HC:84 - Crema de zanahoria - Albondigas a la jardinera (d) - Fruta fresca - Pan	<b>15</b> Kcal:754-Prot:38-Lip:23-HC:100 - Macarrones con tomate (dc) - Pechuga de pollo con ensalada - Postre de soja - Pan integral	<b>16</b> Kcal:655-Prot:38-Lip:22-HC:81 - Crema de calabaza local con picatostes integrales - Lomo adobado con ensalada (d) - Fruta fresca - Pan	<b>17</b> Kcal:708-Prot:42-Lip:19-HC:98 - Alubias rojas con verduras locales - Merluza al horno con pimientos rojos - Fruta fresca - Pan
<b>20</b> Kcal:549-Prot:34-Lip:16-HC:72 - Crema de porrusalda con picatostes integrales - Merluza al horno con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>21</b> Kcal:867-Prot:35-Lip:28-HC:119 - Macarrones con tomate (dc) - Pechuga de pollo con patatas fritas - Fruta fresca - Pan	<b>22</b> Kcal:841-Prot:54-Lip:24-HC:101 - Lentejas con verduras locales - Guisado de ternera - Postre de soja - Pan integral	<b>23</b> FIESTA	<b>24</b> FIESTA
<b>27</b> FIESTA	<b>28</b> FIESTA	<b>29</b> FIESTA	<b>30</b> FIESTA	



Calidad superior en nuestras carnes: Albóndigas, hamburguesas km 0 y estofado de ternera elaborados con 'LABEL VASCO'  
 Se utilizan verduras frescas del país  
 El cálculo nutricional está realizado sobre muestras de 100gramos.



# JUNIO

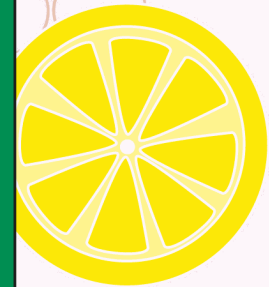
NO KIWI



## Menu

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		<b>1</b> Kcal:790-Prot:51-Lip:24-HC:98 - Alubias blancas con verduras locales - Bacalao a la romana con ensalada - Yogur - Pan integral	<b>2</b> Kcal:665-Prot:33-Lip:10-HC:116 - Arroz con tomate - Pechuga de pavo con champiñones - Fruta fresca - Pan	<b>3</b> Kcal:704-Prot:42-Lip:18-HC:99 - Espaguetis italiana - Merluza al horno con ensalada - Fruta fresca - Pan
<b>6</b> Kcal:532-Prot:27-Lip:23-HC:76 - Pure de vainas con zanahoria - Medallon de bonito con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>7</b> Kcal:775-Prot:39-Lip:20-HC:117 - Paella vegetal - Lomo adobado con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>8</b> Kcal:627-Prot:44-Lip:17-HC:78 - Crema de verduras locales con picatostes integrales - Pavo guisado con pimientos rojos - Yogur - Pan integral	<b>9</b> Kcal:788-Prot:35-Lip:33-HC:94 - Garbanzos con verduras locales - Huevos fritos con patatas fritas - Fruta fresca - Pan	<b>10</b> Kcal:675-Prot:37-Lip:17-HC:98 - Caracoliillos con tomate - Bacalao con mahonesa - Fruta fresca - Pan
<b>13</b> Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Lentejas con verduras locales - Arroz con tomate - Fruta fresca - Pan	<b>14</b> Kcal:803-Prot:26-Lip:42-HC:84 - Crema de zanahoria - Albondigas a la jardinera - Fruta fresca - Pan	<b>15</b> Kcal:980-Prot:49-Lip:37-HC:115 - Espirales con salsa aurora - Pechuga de pollo con ensalada - Helado - Pan integral	<b>16</b> Kcal:643-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Crema de calabaza local con picatostes integrales - Tortilla de patata con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>17</b> Kcal:742-Prot:45-Lip:20-HC:102 - Alubias rojas con verduras locales - Merluza a la romana con pimientos rojos - Fruta fresca - Pan
<b>20</b> Kcal:715-Prot:38-Lip:33-HC:72 - Crema de porrusalda con picatostes integrales - Huevos fritos con jamon - Fruta fresca - Pan	<b>21</b> Kcal:716-Prot:43-Lip:16-HC:106 - Macarrones integrales con tomate - Pechuga de pollo con patatas fritas - Fruta fresca - Pan	<b>22</b> Kcal:804-Prot:31-Lip:29-HC:107 - Lentejas con verduras locales - San jacob con ensalada - Yogur bebible - Pan integral	<b>23</b> FIESTA	<b>24</b> FIESTA
<b>27</b> FIESTA	<b>28</b> FIESTA	<b>29</b> FIESTA	<b>30</b> FIESTA	

Calidad superior en nuestras carnes: Albóndigas,hamburguesas km 0 y estofado de ternera elaborados con 'LABEL VASCO'  
 Se utilizan verduras frescas del país  
 El cálculo nutricional está realizado sobre muestras de 100gramos.







# JUNIO

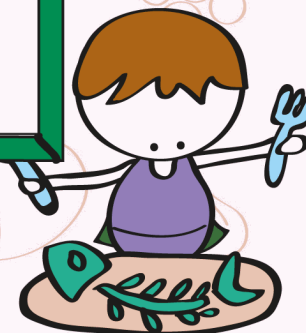
NO KIWI, NO MARISCO



## Menu

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		<b>1</b> Kcal:790-Prot:51-Lip:24-HC:98 - Alubias blancas con verduras locales - Bacalao a la romana con ensalada - Yogur - Pan integral	<b>2</b> Kcal:665-Prot:33-Lip:10-HC:116 - Arroz con tomate - Pechuga de pavo con champiñones - Fruta fresca - Pan	<b>3</b> Kcal:704-Prot:42-Lip:18-HC:99 - Espaguetis italiana - Merluza al horno con ensalada - Fruta fresca - Pan
<b>6</b> Kcal:674-Prot:39-Lip:27-HC:78 - Pure de vainas con zanahoria - Atun al horno con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>7</b> Kcal:775-Prot:39-Lip:20-HC:117 - Paella vegetal - Lomo adobado con ensalada (d) - Fruta fresca - Pan	<b>8</b> Kcal:627-Prot:44-Lip:17-HC:78 - Crema de verduras locales con picatostes integrales - Pavo guisado con pimientos rojos - Yogur - Pan integral	<b>9</b> Kcal:788-Prot:35-Lip:33-HC:94 - Garbanzos con verduras locales - Huevos fritos con patatas fritas - Fruta fresca - Pan	<b>10</b> Kcal:675-Prot:37-Lip:17-HC:98 - Caracoliillos con tomate - Bacalao con mahonesa - Fruta fresca - Pan
<b>13</b> Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Lentejas con verduras locales - Arroz con tomate - Fruta fresca - Pan	<b>14</b> Kcal:803-Prot:26-Lip:42-HC:84 - Crema de zanahoria - Albondigas a la jardinera (d) - Fruta fresca - Pan	<b>15</b> Kcal:980-Prot:49-Lip:37-HC:115 - Espirales con salsa aurora - Pechuga de pollo con ensalada - Helado - Pan integral	<b>16</b> Kcal:643-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Crema de calabaza local con picatostes integrales - Tortilla de patata con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>17</b> Kcal:742-Prot:45-Lip:20-HC:102 - Alubias rojas con verduras locales - Merluza a la romana con pimientos rojos - Fruta fresca - Pan
<b>20</b> Kcal:715-Prot:38-Lip:33-HC:72 - Crema de porrusalda con picatostes integrales - Huevos fritos con jamon - Fruta fresca - Pan	<b>21</b> Kcal:716-Prot:43-Lip:16-HC:106 - Macarrones integrales con tomate - Pechuga de pollo con patatas fritas - Fruta fresca - Pan	<b>22</b> Kcal:863-Prot:55-Lip:25-HC:105 - Lentejas con verduras locales - Guisado de ternera - Yogur bebible - Pan integral	<b>23</b> FIESTA	<b>24</b> FIESTA
<b>27</b> FIESTA	<b>28</b> FIESTA	<b>29</b> FIESTA	<b>30</b> FIESTA	

Calidad superior en nuestras carnes: Albóndigas,hamburguesas km 0 y estofado de ternera elaborados con 'LABEL VASCO'  
 Se utilizan verduras frescas del país  
 El cálculo nutricional está realizado sobre muestras de 100gramos.





# Menu



# JUNIO

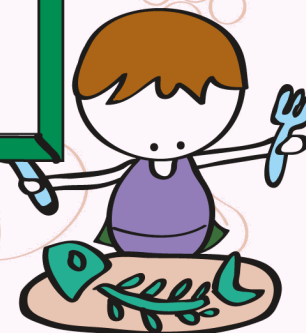
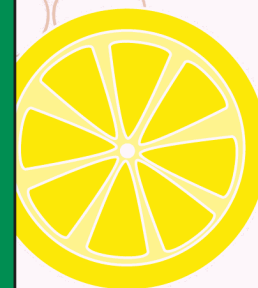
NO KIWI, NO PESCADO, NO PLATANO



# BEGONAZPI IKASTOLA

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		<b>1</b> Kcal:937-Prot:51-Lip:41-HC:96 - Alubias blancas con verduras locales - Chuleta de cerdo al horno con ensalada - Yogur - Pan integral	<b>2</b> Kcal:665-Prot:33-Lip:10-HC:116 - Arroz con tomate - Pechuga de pavo con champiñones - Fruta fresca - Pan	<b>3</b> Kcal:810-Prot:47-Lip:24-HC:107 - Espaguetis italiana - Lomo adobado con ensalada (d) - Fruta fresca - Pan
<b>6</b> Kcal:543-Prot:35-Lip:21-HC:62 - Pure de vainas con zanahoria - Pechuga de pollo con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>7</b> Kcal:775-Prot:39-Lip:20-HC:117 - Paella vegetal - Lomo adobado con ensalada (d) - Fruta fresca - Pan	<b>8</b> Kcal:627-Prot:44-Lip:17-HC:78 - Crema de verduras locales con picatostes integrales - Pavo guisado con pimientos rojos - Yogur - Pan integral	<b>9</b> Kcal:788-Prot:35-Lip:33-HC:94 - Garbanzos con verduras locales - Huevos fritos con patatas fritas - Fruta fresca - Pan	<b>10</b> Kcal:899-Prot:42-Lip:38-HC:104 - Caracoliillos con tomate - Chuleta de cerdo al horno con ensalada - Fruta fresca - Pan
<b>13</b> Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Lentejas con verduras locales - Arroz con tomate - Fruta fresca - Pan	<b>14</b> Kcal:803-Prot:26-Lip:42-HC:84 - Crema de zanahoria - Albondigas a la jardinera (d) - Fruta fresca - Pan	<b>15</b> Kcal:915-Prot:49-Lip:33-HC:108 - Espirales con salsa aurora - Pechuga de pollo con ensalada - Yogur - Pan integral	<b>16</b> Kcal:643-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Crema de calabaza local con picatostes integrales - Tortilla de patata con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>17</b> Kcal:752-Prot:50-Lip:18-HC:102 - Alubias rojas con verduras locales - Lomo adobado con pimientos rojos (d) - Fruta fresca - Pan
<b>20</b> Kcal:715-Prot:38-Lip:33-HC:72 - Crema de porrusalda con picatostes integrales - Huevos fritos con jamon - Fruta fresca - Pan	<b>21</b> Kcal:716-Prot:43-Lip:16-HC:106 - Macarrones integrales con tomate - Pechuga de pollo con patatas fritas - Fruta fresca - Pan	<b>22</b> Kcal:863-Prot:55-Lip:25-HC:105 - Lentejas con verduras locales - Guisado de ternera - Yogur bebible - Pan integral	<b>23</b> FIESTA	<b>24</b> FIESTA
<b>27</b> FIESTA	<b>28</b> FIESTA	<b>29</b> FIESTA	<b>30</b> FIESTA	

Calidad superior en nuestras carnes: Albóndigas, hamburguesas km 0 y estofado de ternera elaborados con 'LABEL VASCO'  
 Se utilizan verduras frescas del país  
 El cálculo nutricional está realizado sobre muestras de 100gramos.





# Menu



# JUNIO

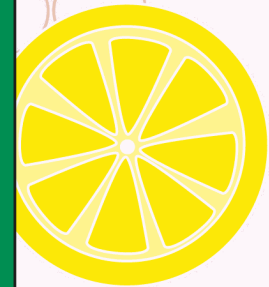
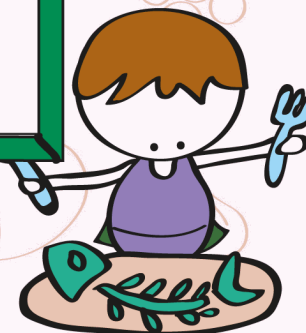
NO LACTEO



# BEGONAZPI IKASTOLA

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		<b>1</b> Kcal:776-Prot:50-Lip:23-HC:97 - Alubias blancas con verduras locales - Bacalao a la romana con ensalada - Postre de soja - Pan integral	<b>2</b> Kcal:665-Prot:33-Lip:10-HC:116 - Arroz con tomate - Pechuga de pavo con champiñones - Fruta fresca - Pan	<b>3</b> Kcal:704-Prot:42-Lip:18-HC:99 - Espaguetis italiana - Merluza al horno con ensalada - Fruta fresca - Pan
<b>6</b> Kcal:674-Prot:39-Lip:27-HC:78 - Pure de vainas con zanahoria - Atun al horno con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>7</b> Kcal:775-Prot:39-Lip:20-HC:117 - Paella vegetal - Lomo adobado con ensalada (d) - Fruta fresca - Pan	<b>8</b> Kcal:613-Prot:42-Lip:16-HC:78 - Crema de verduras locales con picatostes integrales - Pavo guisado con pimientos rojos - Postre de soja - Pan integral	<b>9</b> Kcal:788-Prot:35-Lip:33-HC:94 - Garbanzos con verduras locales - Huevos fritos con patatas fritas - Fruta fresca - Pan	<b>10</b> Kcal:675-Prot:37-Lip:17-HC:98 - Caracoliillos con tomate - Bacalao con mahonesa - Fruta fresca - Pan
<b>13</b> Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Lentejas con verduras locales - Arroz con tomate - Fruta fresca - Pan	<b>14</b> Kcal:803-Prot:26-Lip:42-HC:84 - Crema de zanahoria - Albondigas a la jardinera (d) - Fruta fresca - Pan	<b>15</b> Kcal:714-Prot:43-Lip:19-HC:98 - Macarrones con tomate - Pechuga de pollo con ensalada - Postre de soja - Pan integral	<b>16</b> Kcal:643-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Crema de calabaza local con picatostes integrales - Tortilla de patata con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>17</b> Kcal:742-Prot:45-Lip:20-HC:102 - Alubias rojas con verduras locales - Merluza a la romana con pimientos rojos - Fruta fresca - Pan
<b>20</b> Kcal:715-Prot:38-Lip:33-HC:72 - Crema de porrusalda con picatostes integrales - Huevos fritos con jamon - Fruta fresca - Pan	<b>21</b> Kcal:716-Prot:43-Lip:16-HC:106 - Macarrones integrales con tomate - Pechuga de pollo con patatas fritas - Fruta fresca - Pan	<b>22</b> Kcal:841-Prot:54-Lip:24-HC:101 - Lentejas con verduras locales - Guisado de ternera - Postre de soja - Pan integral	<b>23</b> FIESTA	<b>24</b> FIESTA
<b>27</b> FIESTA	<b>28</b> FIESTA	<b>29</b> FIESTA	<b>30</b> FIESTA	

Calidad superior en nuestras carnes: Albóndigas, hamburguesas km 0 y estofado de ternera elaborados con 'LABEL VASCO'  
 Se utilizan verduras frescas del país  
 El cálculo nutricional está realizado sobre muestras de 100gramos.





# Menu



# JUNIO

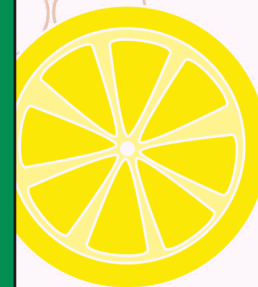
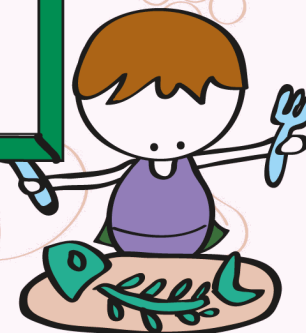
NO MELOCOTON NI DERIVADOS, NO PARAGUAYO



# BEGONAZPI IKASTOLA

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		<b>1</b> Kcal:790-Prot:51-Lip:24-HC:98 - Alubias blancas con verduras locales - Bacalao a la romana con ensalada - Yogur - Pan integral	<b>2</b> Kcal:665-Prot:33-Lip:10-HC:116 - Arroz con tomate - Pechuga de pavo con champiñones - Fruta fresca - Pan	<b>3</b> Kcal:704-Prot:42-Lip:18-HC:99 - Espaguetis italiana - Merluza al horno con ensalada - Fruta fresca - Pan
<b>6</b> Kcal:532-Prot:27-Lip:23-HC:76 - Pure de vainas con zanahoria - Medallon de bonito con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>7</b> Kcal:775-Prot:39-Lip:20-HC:117 - Paella vegetal - Lomo adobado con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>8</b> Kcal:627-Prot:44-Lip:17-HC:78 - Crema de verduras locales con picatostes integrales - Pavo guisado con pimientos rojos - Yogur - Pan integral	<b>9</b> Kcal:788-Prot:35-Lip:33-HC:94 - Garbanzos con verduras locales - Huevos fritos con patatas fritas - Fruta fresca - Pan	<b>10</b> Kcal:675-Prot:37-Lip:17-HC:98 - Caracoliillos con tomate - Bacalao con mahonesa - Fruta fresca - Pan
<b>13</b> Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Lentejas con verduras locales - Arroz con tomate - Fruta fresca - Pan	<b>14</b> Kcal:803-Prot:26-Lip:42-HC:84 - Crema de zanahoria - Albondigas a la jardinera - Fruta fresca - Pan	<b>15</b> Kcal:980-Prot:49-Lip:37-HC:115 - Espirales con salsa aurora - Pechuga de pollo con ensalada - Helado - Pan integral	<b>16</b> Kcal:643-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Crema de calabaza local con picatostes integrales - Tortilla de patata con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>17</b> Kcal:742-Prot:45-Lip:20-HC:102 - Alubias rojas con verduras locales - Merluza a la romana con pimientos rojos - Fruta fresca - Pan
<b>20</b> Kcal:715-Prot:38-Lip:33-HC:72 - Crema de porrusalda con picatostes integrales - Huevos fritos con jamon - Fruta fresca - Pan	<b>21</b> Kcal:716-Prot:43-Lip:16-HC:106 - Macarrones integrales con tomate - Pechuga de pollo con patatas fritas - Fruta fresca - Pan	<b>22</b> Kcal:804-Prot:31-Lip:29-HC:107 - Lentejas con verduras locales - San jacob con ensalada - Yogur bebible - Pan integral	<b>23</b> FIESTA	<b>24</b> FIESTA
<b>27</b> FIESTA	<b>28</b> FIESTA	<b>29</b> FIESTA	<b>30</b> FIESTA	

Calidad superior en nuestras carnes: Albóndigas,hamburguesas km 0 y estofado de ternera elaborados con 'LABEL VASCO'  
Se utilizan verduras frescas del país  
El cálculo nutricional está realizado sobre muestras de 100gramos.







# JUNIO

NO PESCADO

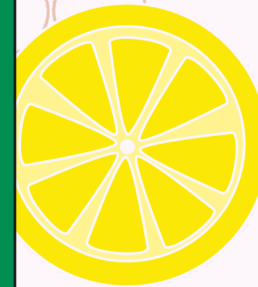


## BEGONAZPI IKASTOLA

### Menu

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		<b>1</b> Kcal:937-Prot:51-Lip:41-HC:96 - Alubias blancas con verduras locales - Chuleta de cerdo al horno con ensalada - Yogur - Pan integral	<b>2</b> Kcal:665-Prot:33-Lip:10-HC:116 - Arroz con tomate - Pechuga de pavo con champiñones - Fruta fresca - Pan	<b>3</b> Kcal:810-Prot:47-Lip:24-HC:107 - Espaguetis italiana - Lomo adobado con ensalada (d) - Fruta fresca - Pan
<b>6</b> Kcal:543-Prot:35-Lip:21-HC:62 - Pure de vainas con zanahoria - Pechuga de pollo con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>7</b> Kcal:775-Prot:39-Lip:20-HC:117 - Paella vegetal - Lomo adobado con ensalada (d) - Fruta fresca - Pan	<b>8</b> Kcal:627-Prot:44-Lip:17-HC:78 - Crema de verduras locales con picatostes integrales - Pavo guisado con pimientos rojos - Yogur - Pan integral	<b>9</b> Kcal:788-Prot:35-Lip:33-HC:94 - Garbanzos con verduras locales - Huevos fritos con patatas fritas - Fruta fresca - Pan	<b>10</b> Kcal:899-Prot:42-Lip:38-HC:104 - Caracoliillos con tomate - Chuleta de cerdo al horno con ensalada - Fruta fresca - Pan
<b>13</b> Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Lentejas con verduras locales - Arroz con tomate - Fruta fresca - Pan	<b>14</b> Kcal:803-Prot:26-Lip:42-HC:84 - Crema de zanahoria - Albondigas a la jardinera (d) - Fruta fresca - Pan	<b>15</b> Kcal:915-Prot:49-Lip:33-HC:108 - Espirales con salsa aurora - Pechuga de pollo con ensalada - Yogur - Pan integral	<b>16</b> Kcal:643-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Crema de calabaza local con picatostes integrales - Tortilla de patata con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>17</b> Kcal:752-Prot:50-Lip:18-HC:102 - Alubias rojas con verduras locales - Lomo adobado con pimientos rojos (d) - Fruta fresca - Pan
<b>20</b> Kcal:715-Prot:38-Lip:33-HC:72 - Crema de porrusalda con picatostes integrales - Huevos fritos con jamon - Fruta fresca - Pan	<b>21</b> Kcal:716-Prot:43-Lip:16-HC:106 - Macarrones integrales con tomate - Pechuga de pollo con patatas fritas - Fruta fresca - Pan	<b>22</b> Kcal:863-Prot:55-Lip:25-HC:105 - Lentejas con verduras locales - Guisado de ternera - Yogur bebible - Pan integral	<b>23</b> FIESTA	<b>24</b> FIESTA
<b>27</b> FIESTA	<b>28</b> FIESTA	<b>29</b> FIESTA	<b>30</b> FIESTA	

Calidad superior en nuestras carnes: Albóndigas, hamburguesas km 0 y estofado de ternera elaborados con 'LABEL VASCO'  
Se utilizan verduras frescas del país  
El cálculo nutricional está realizado sobre muestras de 100gramos.





# JUNIO

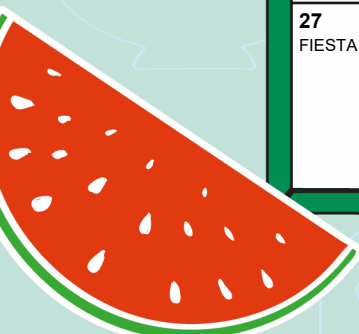
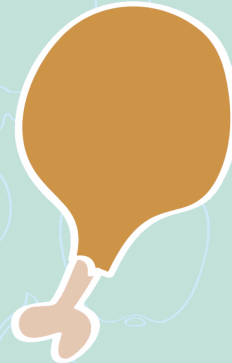


## BEGONAZPI IKASTOLA

### Menu



Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		<b>1</b> Kcal:763-Prot:49-Lip:22-HC:98 - Alubias blancas con verduras locales - Bacalao a la romana con ensalada - Fruta fresca - Pan integral	<b>2</b> Kcal:497-Prot:12-Lip:6-HC:106 - Arroz blanco - Pechuga de pavo a la plancha - Fruta fresca - Pan	<b>3</b> Kcal:656-Prot:37-Lip:17-HC:96 - Espaguetis blancos - Merluza al horno con ensalada - Fruta fresca - Pan
<b>6</b> Kcal:785-Prot:36-Lip:35-HC:90 - Vainas con zanahoria - Atun al horno con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>7</b> Kcal:775-Prot:39-Lip:20-HC:117 - Paella vegetal - Lomo adobado con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>8</b> Kcal:612-Prot:41-Lip:17-HC:79 - Crema de verduras locales con picatostes - Pavo guisado - Fruta fresca - Pan integral	<b>9</b> Kcal:788-Prot:35-Lip:33-HC:94 - Garbanzos con verduras locales - Huevos fritos con patatas fritas - Fruta fresca - Pan	<b>10</b> Kcal:640-Prot:36-Lip:17-HC:91 - Pasta blanca - Bacalao con mahonesa - Fruta fresca - Pan
<b>13</b> Kcal:781-Prot:32-Lip:9-HC:150 - Lentejas con verduras locales - Arroz blanco - Fruta fresca - Pan	<b>14</b> Kcal:590-Prot:39-Lip:27-HC:50 - Ensalada mixta - Lomo fresco al horno con patatas fritas - Fruta fresca - Pan	<b>15</b> Kcal:659-Prot:33-Lip:19-HC:93 - Pasta blanca - Alitas de pollo con ensalada - Fruta fresca - Pan integral	<b>16</b> Kcal:641-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Crema de calabaza local con picatostes - Tortilla de patata con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>17</b> Kcal:782-Prot:45-Lip:26-HC:97 - Alubias rojas con verduras locales - Merluza a la romana con mahonesa - Fruta fresca - Pan
<b>20</b> Kcal:657-Prot:26-Lip:31-HC:72 - Crema de purrusalda con picatostes - Huevos fritos con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>21</b> Kcal:682-Prot:41-Lip:16-HC:99 - Macarrones blancos - Pechuga de pollo con patatas fritas - Fruta fresca - Pan	<b>22</b> Kcal:448-Prot:25-Lip:4-HC:80 - Lentejas con verduras locales - Lomo fresco a la plancha - Fruta fresca - Pan integral	<b>23</b> FIESTA	<b>24</b> FIESTA
<b>27</b> FIESTA	<b>28</b> FIESTA	<b>29</b> FIESTA	<b>30</b> FIESTA	



Calidad superior en nuestras carnes: Albóndigas, hamburguesas km 0 y estofado de ternera elaborados con 'LABEL VASCO'  
Se utilizan verduras frescas del país  
El cálculo nutricional está realizado sobre muestras de 100gramos.



# JUNIO

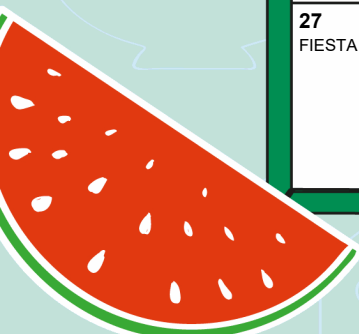
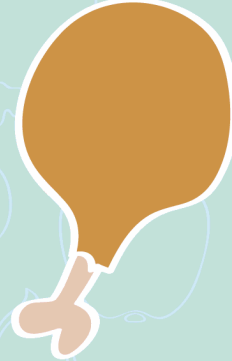


## BEGONAZPI IKASTOLA

### Menu



Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		<b>1</b> Kcal:790-Prot:51-Lip:24-HC:98 - Alubias blancas con verduras locales - Bacalao a la romana con ensalada - Yogur - Pan integral	<b>2</b> Kcal:665-Prot:33-Lip:10-HC:116 - Arroz con tomate - Pechuga de pavo con champiñones - Fruta fresca - Pan	<b>3</b> Kcal:704-Prot:42-Lip:18-HC:99 - Espaguetis italiana - Merluza al horno con ensalada - Fruta fresca - Pan
<b>6</b> Kcal:532-Prot:27-Lip:23-HC:76 - Pure de vainas con zanahoria - Medallon de bonito con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>7</b> Kcal:775-Prot:39-Lip:20-HC:117 - Paella vegetal - Lomo adobado con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>8</b> Kcal:627-Prot:44-Lip:17-HC:78 - Crema de verduras locales con picatostes integrales - Pavo guisado con pimientos rojos - Yogur - Pan integral	<b>9</b> Kcal:788-Prot:35-Lip:33-HC:94 - Garbanzos con verduras locales - Huevos fritos con patatas fritas - Fruta fresca - Pan	<b>10</b> Kcal:675-Prot:37-Lip:17-HC:98 - Caracoliillos con tomate - Bacalao con mahonesa - Fruta fresca - Pan
<b>13</b> Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Lentejas con verduras locales - Arroz con tomate - Fruta fresca - Pan	<b>14</b> Kcal:803-Prot:26-Lip:42-HC:84 - Crema de zanahoria - Albondigas a la jardinera - Fruta fresca - Pan	<b>15</b> Kcal:980-Prot:49-Lip:37-HC:115 - Espirales con salsa aurora - Pechuga de pollo con ensalada - Helado - Pan integral	<b>16</b> Kcal:643-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Crema de calabaza local con picatostes integrales - Tortilla de patata con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>17</b> Kcal:742-Prot:45-Lip:20-HC:102 - Alubias rojas con verduras locales - Merluza a la romana con pimientos rojos - Fruta fresca - Pan
<b>20</b> Kcal:715-Prot:38-Lip:33-HC:72 - Crema de porrusalda con picatostes integrales - Huevos fritos con jamon - Fruta fresca - Pan	<b>21</b> Kcal:716-Prot:43-Lip:16-HC:106 - Macarrones integrales con tomate - Pechuga de pollo con patatas fritas - Fruta fresca - Pan	<b>22</b> Kcal:804-Prot:31-Lip:29-HC:107 - Lentejas con verduras locales - San jacob con ensalada - Yogur bebible - Pan integral	<b>23</b> FIESTA	<b>24</b> FIESTA
<b>27</b> FIESTA	<b>28</b> FIESTA	<b>29</b> FIESTA	<b>30</b> FIESTA	



Calidad superior en nuestras carnes: Albóndigas, hamburguesas km 0 y estofado de ternera elaborados con 'LABEL VASCO'  
 Se utilizan verduras frescas del país  
 El cálculo nutricional está realizado sobre muestras de 100gramos.



# JUNIO



**BEGONAZPI  
IKASTOLA**

## Menu

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		<b>1</b> Kcal:653-Prot:46-Lip:15-HC:87 - Pure de alubias - Bacalao al horno con ensalada - Postre de soja - Pan integral	<b>2</b> Kcal:634-Prot:32-Lip:11-HC:109 - Arroz blanco - Pechuga de pavo con champiñones - Fruta fresca - Pan	<b>3</b> Kcal:656-Prot:37-Lip:17-HC:96 - Espaguetis blancos - Merluza al horno con ensalada - Fruta fresca - Pan
<b>6</b> Kcal:785-Prot:36-Lip:35-HC:90 - Vainas con zanahoria - Atun al horno con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>7</b> Kcal:616-Prot:9-Lip:13-HC:120 - Paella vegetal - Lomo fresco a la plancha - Fruta fresca - Pan	<b>8</b> Kcal:371-Prot:12-Lip:8-HC:65 - Crema de verduras locales - Lomo fresco a la plancha - Postre de soja - Pan integral	<b>9</b> Kcal:707-Prot:36-Lip:26-HC:88 - Pure de garbanzos - Pechuga de pavo a la plancha - Fruta fresca - Pan	<b>10</b> Kcal:577-Prot:29-Lip:12-HC:93 - Pasta blanca - Tortilla francesa - Fruta fresca - Pan
<b>13</b> Kcal:477-Prot:25-Lip:6-HC:87 - Pure de lentejas - Pechuga de pavo a la plancha - Fruta fresca - Pan	<b>14</b> Kcal:537-Prot:40-Lip:21-HC:49 - Ensalada mixta - Lomo fresco al horno a la jardinera - Fruta fresca - Pan	<b>15</b> Kcal:672-Prot:34-Lip:20-HC:93 - Pasta blanca - Alitas de pollo con ensalada - Postre de soja - Pan integral	<b>16</b> Kcal:623-Prot:24-Lip:30-HC:68 - Crema de calabaza local - Tortilla francesa con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>17</b> Kcal:587-Prot:38-Lip:12-HC:87 - Pure de alubias - Merluza a la plancha - Fruta fresca - Pan
<b>20</b> Kcal:565-Prot:24-Lip:24-HC:68 - Crema de purreusalda - Tortilla francesa - Fruta fresca - Pan	<b>21</b> Kcal:796-Prot:58-Lip:24-HC:92 - Macarrones blancos - Pechuga de pollo a la plancha - Fruta fresca - Pan	<b>22</b> Kcal:490-Prot:25-Lip:6-HC:87 - Pure de lentejas - Lomo fresco a la plancha - Postre de soja - Pan integral	<b>23</b> FIESTA	<b>24</b> FIESTA
<b>27</b> FIESTA	<b>28</b> FIESTA	<b>29</b> FIESTA	<b>30</b> FIESTA	



Calidad superior en nuestras carnes: Albóndigas, hamburguesas km 0 y estofado de ternera elaborados con 'LABEL VASCO'  
 Se utilizan verduras frescas del país  
 El cálculo nutricional está realizado sobre muestras de 100gramos.





# JUNIO

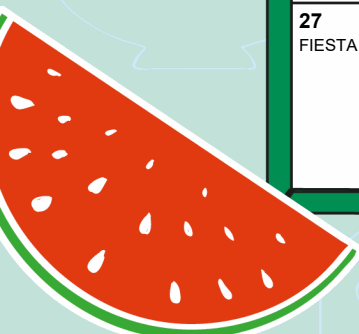
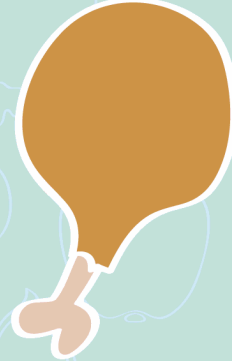


## BEGONAZPI IKASTOLA

### Menu



Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		<b>1</b> Kcal:694-Prot:48-Lip:18-HC:90 - Alubias blancas con verduras locales - Bacalao al horno con ensalada - Yogur - Pan integral	<b>2</b> Kcal:665-Prot:33-Lip:10-HC:116 - Arroz con tomate - Pechuga de pavo con champiñones - Fruta fresca - Pan	<b>3</b> Kcal:440-Prot:24-Lip:17-HC:48 - Espaguetis italiana (dc) - Merluza al horno con ensalada - Fruta fresca - Pan
<b>6</b> Kcal:785-Prot:36-Lip:35-HC:90 - Vainas con zanahoria - Atun al horno con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>7</b> Kcal:775-Prot:39-Lip:20-HC:117 - Paella vegetal - Lomo adobado con ensalada (d) - Fruta fresca - Pan	<b>8</b> Kcal:735-Prot:40-Lip:25-HC:89 - Crema de verduras locales con picatostes - Pavo guisado con pimientos rojos - Yogur - Pan integral	<b>9</b> Kcal:788-Prot:35-Lip:33-HC:94 - Garbanzos con verduras locales - Huevos fritos con patatas fritas - Fruta fresca - Pan	<b>10</b> Kcal:825-Prot:30-Lip:29-HC:111 - Macarrones con tomate (dc) - Bacalao al horno con mahonesa - Fruta fresca - Pan
<b>13</b> Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Lentejas con verduras locales - Arroz con tomate - Fruta fresca - Pan	<b>14</b> Kcal:899-Prot:26-Lip:59-HC:67 - Ensalada mixta (d) - Albondigas a la jardinera (d) - Fruta fresca - Pan	<b>15</b> Kcal:760-Prot:32-Lip:25-HC:102 - Macarrones con tomate (dc) - Alitas de pollo con ensalada - Yogur - Pan integral	<b>16</b> Kcal:641-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Crema de calabaza local con picatostes - Tortilla de patata con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>17</b> Kcal:708-Prot:42-Lip:19-HC:98 - Alubias rojas con verduras locales - Merluza al horno con pimientos rojos - Fruta fresca - Pan
<b>20</b> Kcal:824-Prot:35-Lip:40-HC:83 - Crema de purreusalda con picatostes - Huevos fritos con jamon - Fruta fresca - Pan	<b>21</b> Kcal:867-Prot:35-Lip:28-HC:119 - Macarrones con tomate (dc) - Pechuga de pollo con patatas fritas - Fruta fresca - Pan	<b>22</b> Kcal:863-Prot:55-Lip:25-HC:105 - Lentejas con verduras locales - Guisado de ternera - Yogur bebible - Pan integral	<b>23</b> FIESTA	<b>24</b> FIESTA
<b>27</b> FIESTA	<b>28</b> FIESTA	<b>29</b> FIESTA	<b>30</b> FIESTA	



Calidad superior en nuestras carnes: Albóndigas, hamburguesas km 0 y estofado de ternera elaborados con 'LABEL VASCO'  
 Se utilizan verduras frescas del país  
 El cálculo nutricional está realizado sobre muestras de 100gramos.



# JUNIO

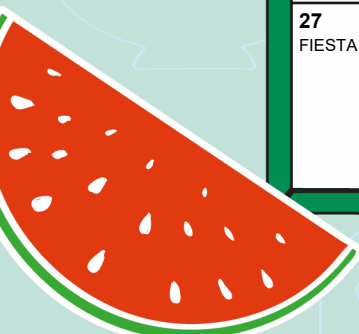
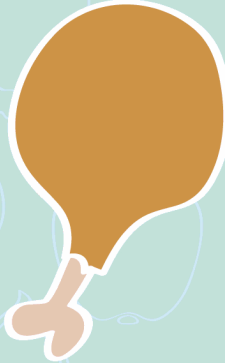


## BEGONAZPI IKASTOLA

### Menu



Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		1 Kcal:0-Prot:0-Lip:0-HC:0 - - - Pan integral	2 Kcal:0-Prot:0-Lip:0-HC:0 - - - Pan	3 Kcal:0-Prot:0-Lip:0-HC:0 - - - Pan
6 Kcal:0-Prot:0-Lip:0-HC:0 - - - Pan	7 Kcal:0-Prot:0-Lip:0-HC:0 - - - Pan	8 Kcal:0-Prot:0-Lip:0-HC:0 - - - Pan integral	9 Kcal:0-Prot:0-Lip:0-HC:0 - - - Pan	10 Kcal:0-Prot:0-Lip:0-HC:0 - - - Pan
13 Kcal:0-Prot:0-Lip:0-HC:0 - - - Pan	14 Kcal:0-Prot:0-Lip:0-HC:0 - - - Pan	15 Kcal:0-Prot:0-Lip:0-HC:0 - - - Pan integral	16 Kcal:0-Prot:0-Lip:0-HC:0 - - - Pan	17 Kcal:0-Prot:0-Lip:0-HC:0 - - - Pan
20 Kcal:0-Prot:0-Lip:0-HC:0 - - - Pan	21 Kcal:0-Prot:0-Lip:0-HC:0 - - - Pan	22 Kcal:0-Prot:0-Lip:0-HC:0 - - - Pan integral	23 FIESTA	24 FIESTA
27 FIESTA	28 FIESTA	29 FIESTA	30 FIESTA	



Calidad superior en nuestras carnes: Albóndigas, hamburguesas km 0 y estofado de ternera elaborados con 'LABEL VASCO'  
Se utilizan verduras frescas del país  
El cálculo nutricional está realizado sobre muestras de 100gramos.



# JUNIO

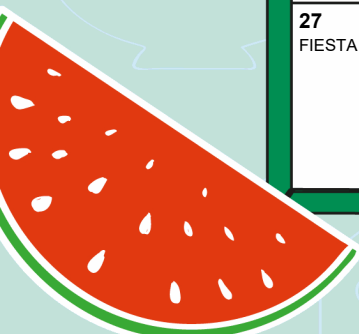
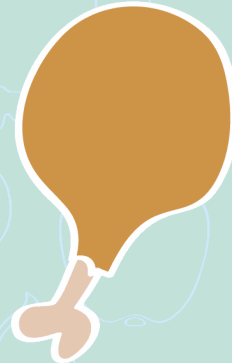


## BEGONAZPI IKASTOLA

### Menu



Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		<b>1</b> Kcal:683-Prot:31-Lip:29-HC:79 - Patatas a la riojana - Tortilla francesa - Fruta fresca - Pan integral	<b>2</b> Kcal:639-Prot:10-Lip:13-HC:125 - Arroz con tomate - Pechuga de pavo - Fruta fresca - Pan	<b>3</b> Kcal:771-Prot:38-Lip:25-HC:106 - Espaguetis con tomate - Merluza a la romana con mahonesa - Fruta fresca - Pan
<b>6</b> Kcal:719-Prot:38-Lip:25-HC:88 - Sopa de fideo - Guisado de ternera - Fruta fresca - Pan	<b>7</b> Kcal:730-Prot:26-Lip:22-HC:113 - Arroz con tomate - Tortilla francesa - Fruta fresca - Pan	<b>8</b> Kcal:481-Prot:18-Lip:12-HC:79 - Patatas a la riojana - Pechuga de pavo - Fruta fresca - Pan integral	<b>9</b> Kcal:771-Prot:37-Lip:30-HC:94 - Lentejas - Huevos fritos con patatas fritas - Fruta fresca - Pan	<b>10</b> Kcal:771-Prot:38-Lip:25-HC:106 - Caracoliillos con tomate - Merluza a la romana con mahonesa - Fruta fresca - Pan
<b>13</b> Kcal:869-Prot:33-Lip:13-HC:165 - Lentejas - Arroz con tomate - Fruta fresca - Pan	<b>14</b> Kcal:339-Prot:10-Lip:5-HC:67 - Sopa de fideo - Hamburguesa 100% ternera - Fruta fresca - Pan	<b>15</b> Kcal:584-Prot:24-Lip:10-HC:106 - Espirales con tomate - Pechuga de pollo - Fruta fresca - Pan integral	<b>16</b> Kcal:810-Prot:24-Lip:24-HC:133 - Arroz con tomate - Tortilla de patata - Fruta fresca - Pan	<b>17</b> Kcal:761-Prot:40-Lip:31-HC:87 - Patatas a la riojana - Merluza a la romana con mahonesa - Fruta fresca - Pan
<b>20</b> Kcal:606-Prot:22-Lip:27-HC:73 - Sopa de fideo - Huevos fritos con patatas fritas - Fruta fresca - Pan	<b>21</b> Kcal:492-Prot:16-Lip:6-HC:98 - Macarrones con tomate - Pechuga de pollo - Fruta fresca - Pan	<b>22</b> Kcal:774-Prot:57-Lip:20-HC:98 - Lentejas - Guisado de ternera - Fruta fresca - Pan integral	<b>23</b> FIESTA	<b>24</b> FIESTA
<b>27</b> FIESTA	<b>28</b> FIESTA	<b>29</b> FIESTA	<b>30</b> FIESTA	



Calidad superior en nuestras carnes: Albóndigas, hamburguesas km 0 y estofado de ternera elaborados con 'LABEL VASCO'  
Se utilizan verduras frescas del país  
El cálculo nutricional está realizado sobre muestras de 100gramos.



# JUNIO

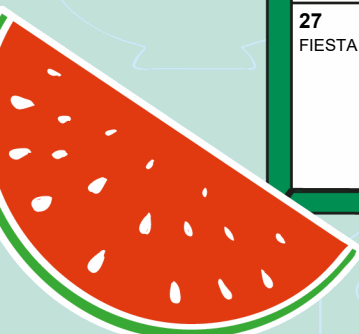
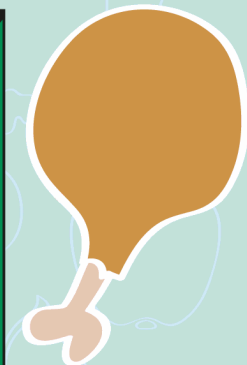


## BEGONAZPI IKASTOLA

### Menu



Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		<b>1</b> Kcal:713-Prot:42-Lip:26-HC:84 - Patatas con verduras - Bacalao a la romana con ensalada - Yogur - Pan integral	<b>2</b> Kcal:665-Prot:33-Lip:10-HC:116 - Arroz con tomate - Pechuga de pavo con champiñones - Fruta fresca - Pan	<b>3</b> Kcal:704-Prot:42-Lip:18-HC:99 - Espaguetis italiana - Merluza al horno con ensalada - Fruta fresca - Pan
<b>6</b> Kcal:532-Prot:27-Lip:23-HC:76 - Vainas con zanahoria - Medallon de bonito con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>7</b> Kcal:775-Prot:39-Lip:20-HC:117 - Paella vegetal - Lomo adobado con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>8</b> Kcal:627-Prot:44-Lip:17-HC:78 - Crema de verduras locales con picatostes integrales - Pavo guisado con pimientos rojos - Yogur - Pan integral	<b>9</b> Kcal:788-Prot:35-Lip:33-HC:94 - Garbanzos con verduras locales - Huevos fritos con patatas fritas - Fruta fresca - Pan	<b>10</b> Kcal:675-Prot:37-Lip:17-HC:98 - Caracoliillos con tomate - Bacalao con mahonesa - Fruta fresca - Pan
<b>13</b> Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Lentejas con verduras locales - Arroz con tomate - Fruta fresca - Pan	<b>14</b> Kcal:787-Prot:29-Lip:51-HC:56 - Ensalada mixta - Albondigas a la jardinera - Fruta fresca - Pan	<b>15</b> Kcal:973-Prot:41-Lip:39-HC:116 - Espirales con salsa aurora - Alitas de pollo con ensalada - Helado - Pan integral	<b>16</b> Kcal:643-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Crema de calabaza local con picatostes integrales - Tortilla de patata con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>17</b> Kcal:721-Prot:40-Lip:24-HC:92 - Patatas a la riojana - Merluza a la romana con pimientos rojos - Fruta fresca - Pan
<b>20</b> Kcal:715-Prot:38-Lip:33-HC:72 - Crema de porrusalda con picatostes integrales - Huevos fritos con jamon - Fruta fresca - Pan	<b>21</b> Kcal:716-Prot:43-Lip:16-HC:106 - Macarrones integrales con tomate - Pechuga de pollo con patatas fritas - Fruta fresca - Pan	<b>22</b> Kcal:804-Prot:31-Lip:29-HC:107 - Lentejas con verduras locales - San jacob con ensalada - Yogur bebible - Pan integral	<b>23</b> FIESTA	<b>24</b> FIESTA
<b>27</b> FIESTA	<b>28</b> FIESTA	<b>29</b> FIESTA	<b>30</b> FIESTA	



Calidad superior en nuestras carnes: Albóndigas, hamburguesas km 0 y estofado de ternera elaborados con 'LABEL VASCO'  
Se utilizan verduras frescas del país  
El cálculo nutricional está realizado sobre muestras de 100gramos.





# JUNIO

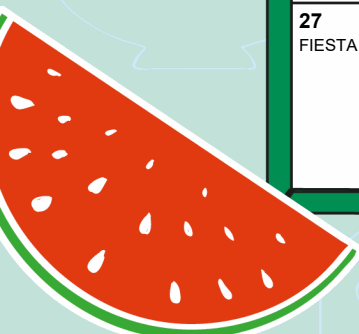
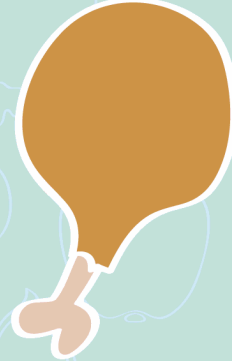


## BEGONAZPI IKASTOLA

### Menu



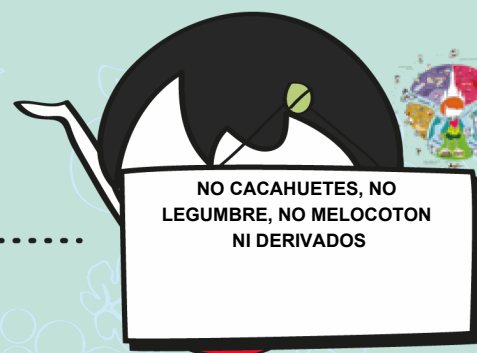
Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		<b>1</b> Kcal:617-Prot:38-Lip:20-HC:76 - Patatas con verduras - Bacalao al horno con ensalada - Yogur - Pan integral	<b>2</b> Kcal:665-Prot:33-Lip:10-HC:116 - Arroz con tomate - Pechuga de pavo con champiñones - Fruta fresca - Pan	<b>3</b> Kcal:440-Prot:24-Lip:17-HC:48 - Espaguetis italiana (dc) - Merluza al horno con ensalada - Fruta fresca - Pan
<b>6</b> Kcal:732-Prot:41-Lip:25-HC:91 - Purrusalda - Atun al horno con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>7</b> Kcal:775-Prot:39-Lip:20-HC:117 - Paella vegetal - Lomo adobado con ensalada (d) - Fruta fresca - Pan	<b>8</b> Kcal:627-Prot:44-Lip:17-HC:78 - Crema de verduras locales con picatostes integrales - Pavo guisado con pimientos rojos - Yogur - Pan integral	<b>9</b> Kcal:926-Prot:50-Lip:39-HC:100 - Garbanzos con verduras locales - Chuleta de cerdo al horno con pimientos rojos - Fruta fresca - Pan	<b>10</b> Kcal:912-Prot:27-Lip:34-HC:122 - Macarrones con tomate (dc) - Bacalao al horno con pimientos rojos - Fruta fresca - Pan
<b>13</b> Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Lentejas con verduras locales - Arroz con tomate - Fruta fresca - Pan	<b>14</b> Kcal:899-Prot:26-Lip:59-HC:67 - Ensalada mixta (d) - Albondigas a la jardinera (d) - Fruta fresca - Pan	<b>15</b> Kcal:723-Prot:36-Lip:21-HC:100 - Macarrones con tomate (dc) - Bacalao al horno con ensalada - Yogur - Pan integral	<b>16</b> Kcal:655-Prot:38-Lip:22-HC:81 - Crema de calabaza local con picatostes integrales - Lomo adobado con ensalada (d) - Fruta fresca - Pan	<b>17</b> Kcal:687-Prot:36-Lip:24-HC:88 - Patatas a la riojana - Merluza al horno con pimientos rojos - Fruta fresca - Pan
<b>20</b> Kcal:549-Prot:34-Lip:16-HC:72 - Crema de porrusalda con picatostes integrales - Merluza al horno con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>21</b> Kcal:756-Prot:38-Lip:20-HC:107 - Macarrones con tomate (dc) - Pechuga de pavo con patatas fritas - Fruta fresca - Pan	<b>22</b> Kcal:863-Prot:55-Lip:25-HC:105 - Lentejas con verduras locales - Guisado de ternera - Yogur bebible - Pan integral	<b>23</b> FIESTA	<b>24</b> FIESTA
<b>27</b> FIESTA	<b>28</b> FIESTA	<b>29</b> FIESTA	<b>30</b> FIESTA	



Calidad superior en nuestras carnes: Albóndigas, hamburguesas km 0 y estofado de ternera elaborados con 'LABEL VASCO'  
 Se utilizan verduras frescas del país  
 El cálculo nutricional está realizado sobre muestras de 100gramos.



# JUNIO



NO CACAHUETES, NO LEGUMBRE, NO MELOCOTON NI DERIVADOS

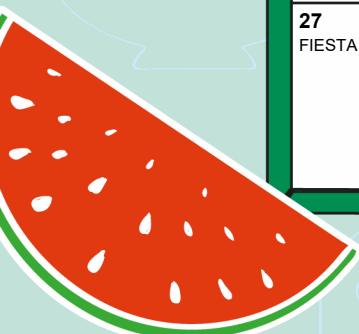
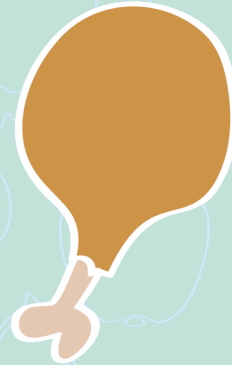


## BEGONAZPI IKASTOLA

### Menu



Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		<b>1</b> Kcal:713-Prot:42-Lip:26-HC:84 - Patatas con verduras - Bacalao a la romana con ensalada - Yogur - Pan integral	<b>2</b> Kcal:665-Prot:33-Lip:10-HC:116 - Arroz con tomate - Pechuga de pavo con champiñones - Fruta fresca - Pan	<b>3</b> Kcal:704-Prot:42-Lip:18-HC:99 - Espaguetis italiana - Merluza al horno con ensalada - Fruta fresca - Pan
<b>6</b> Kcal:732-Prot:41-Lip:25-HC:91 - Purrusalda - Atun al horno con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>7</b> Kcal:775-Prot:39-Lip:20-HC:117 - Paella vegetal - Lomo adobado con ensalada (d) - Fruta fresca - Pan	<b>8</b> Kcal:627-Prot:44-Lip:17-HC:78 - Crema de verduras locales con picatostes integrales - Pavo guisado con pimientos rojos - Yogur - Pan integral	<b>9</b> Kcal:692-Prot:26-Lip:32-HC:81 - Patatas con verduras - Huevos fritos con patatas fritas - Fruta fresca - Pan	<b>10</b> Kcal:675-Prot:37-Lip:17-HC:98 - Caracoliillos con tomate - Bacalao con mahonesa - Fruta fresca - Pan
<b>13</b> Kcal:716-Prot:43-Lip:11-HC:117 - Arroz con tomate - Pavo guisado con champiñones - Fruta fresca - Pan	<b>14</b> Kcal:537-Prot:40-Lip:21-HC:49 - Ensalada mixta - Lomo fresco al horno a la jardinera - Fruta fresca - Pan	<b>15</b> Kcal:908-Prot:41-Lip:34-HC:110 - Espirales con salsa aurora - Alitas de pollo con ensalada - Yogur - Pan integral	<b>16</b> Kcal:643-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Crema de calabaza local con picatostes integrales - Tortilla de patata con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>17</b> Kcal:721-Prot:40-Lip:24-HC:92 - Patatas a la riojana - Merluza a la romana con pimientos rojos - Fruta fresca - Pan
<b>20</b> Kcal:715-Prot:38-Lip:33-HC:72 - Crema de porrusalda con picatostes integrales - Huevos fritos con jamon - Fruta fresca - Pan	<b>21</b> Kcal:716-Prot:43-Lip:16-HC:106 - Macarrones integrales con tomate - Pechuga de pollo con patatas fritas - Fruta fresca - Pan	<b>22</b> Kcal:729-Prot:47-Lip:23-HC:89 - Patatas con verduras - Guisado de ternera - Yogur bebible - Pan integral	<b>23</b> FIESTA	<b>24</b> FIESTA
<b>27</b> FIESTA	<b>28</b> FIESTA	<b>29</b> FIESTA	<b>30</b> FIESTA	



Calidad superior en nuestras carnes: Albóndigas, hamburguesas km 0 y estofado de ternera elaborados con 'LABEL VASCO'  
Se utilizan verduras frescas del país  
El cálculo nutricional está realizado sobre muestras de 100gramos.



# JUNIO



NO FRUTA (Manzana si), NO HUEVO, POSTRE YOGUR (solo fresa, limon y natural)

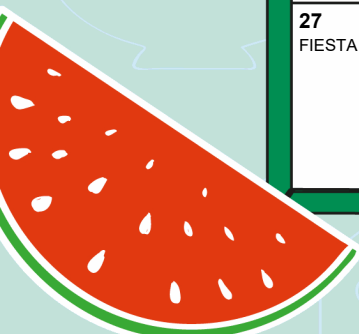
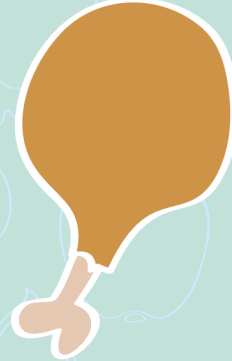


## BEGONAZPI IKASTOLA

### Menu



Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		<b>1</b> Kcal:694-Prot:48-Lip:18-HC:90 - Alubias blancas con verduras locales - Bacalao al horno con ensalada - Yogur - Pan integral	<b>2</b> Kcal:665-Prot:33-Lip:10-HC:116 - Arroz con tomate - Pechuga de pavo con champiñones - Fruta fresca - Pan	<b>3</b> Kcal:440-Prot:24-Lip:17-HC:48 - Espaguetis italiana (dc) - Merluza al horno con ensalada - Fruta fresca - Pan
<b>6</b> Kcal:785-Prot:36-Lip:35-HC:90 - Vainas con zanahoria - Atun al horno con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>7</b> Kcal:775-Prot:39-Lip:20-HC:117 - Paella vegetal - Lomo adobado con ensalada (d) - Fruta fresca - Pan	<b>8</b> Kcal:627-Prot:44-Lip:17-HC:78 - Crema de verduras locales con picatostes integrales - Pavo guisado con pimientos rojos - Yogur - Pan integral	<b>9</b> Kcal:926-Prot:50-Lip:39-HC:100 - Garbanzos con verduras locales - Chuleta de cerdo al horno con pimientos rojos - Fruta fresca - Pan	<b>10</b> Kcal:912-Prot:27-Lip:34-HC:122 - Macarrones con tomate (dc) - Bacalao al horno con pimientos rojos - Fruta fresca - Pan
<b>13</b> Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Lentejas con verduras locales - Arroz con tomate - Fruta fresca - Pan	<b>14</b> Kcal:899-Prot:26-Lip:59-HC:67 - Ensalada mixta (d) - Albondigas a la jardinera (d) - Fruta fresca - Pan	<b>15</b> Kcal:760-Prot:32-Lip:25-HC:102 - Macarrones con tomate (dc) - Alitas de pollo con ensalada - Yogur - Pan integral	<b>16</b> Kcal:655-Prot:38-Lip:22-HC:81 - Crema de calabaza local con picatostes integrales - Lomo adobado con ensalada (d) - Fruta fresca - Pan	<b>17</b> Kcal:708-Prot:42-Lip:19-HC:98 - Alubias rojas con verduras locales - Merluza al horno con pimientos rojos - Fruta fresca - Pan
<b>20</b> Kcal:549-Prot:34-Lip:16-HC:72 - Crema de porrusalda con picatostes integrales - Merluza al horno con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>21</b> Kcal:867-Prot:35-Lip:28-HC:119 - Macarrones con tomate (dc) - Pechuga de pollo con patatas fritas - Fruta fresca - Pan	<b>22</b> Kcal:863-Prot:55-Lip:25-HC:105 - Lentejas con verduras locales - Guisado de ternera - Yogur bebible - Pan integral	<b>23</b> FIESTA	<b>24</b> FIESTA
<b>27</b> FIESTA	<b>28</b> FIESTA	<b>29</b> FIESTA	<b>30</b> FIESTA	



Calidad superior en nuestras carnes: Albóndigas, hamburguesas km 0 y estofado de ternera elaborados con 'LABEL VASCO'  
Se utilizan verduras frescas del país  
El cálculo nutricional está realizado sobre muestras de 100gramos.



# JUNIO

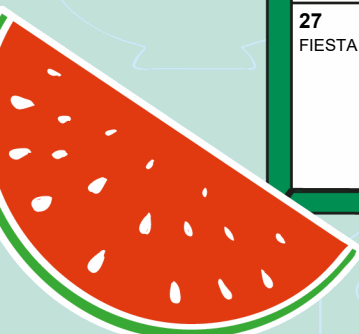
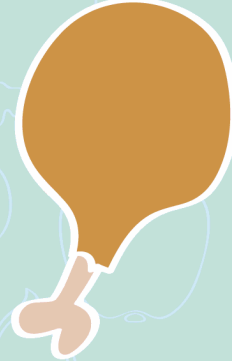


## BEGONAZPI IKASTOLA

### Menu



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

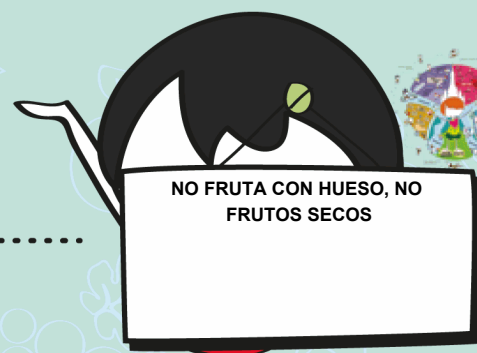


Calidad superior en nuestras carnes: Albóndigas, hamburguesas km 0 y estofado de ternera elaborados con 'LABEL VASCO'  
Se utilizan verduras frescas del país  
El cálculo nutricional está realizado sobre muestras de 100gramos.





# JUNIO

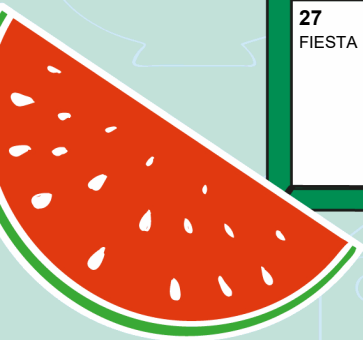
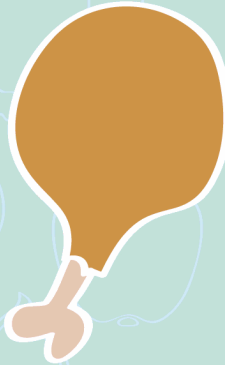


## BEGONAZPI IKASTOLA

### Menu



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



Calidad superior en nuestras carnes: Albóndigas, hamburguesas km 0 y estofado de ternera elaborados con 'LABEL VASCO'  
 Se utilizan verduras frescas del país  
 El cálculo nutricional está realizado sobre muestras de 100gramos.



# JUNIO

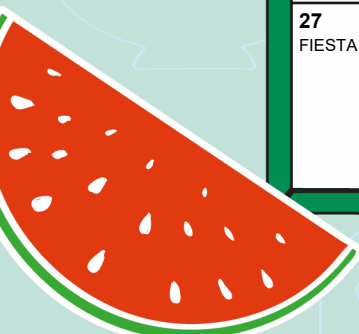
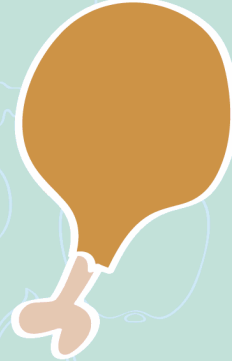


## BEGONAZPI IKASTOLA

### Menu



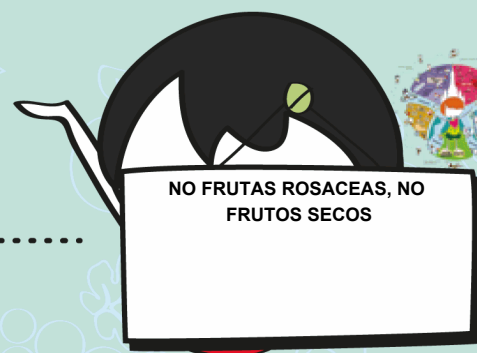
Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		<b>1</b> Kcal:790-Prot:51-Lip:24-HC:98 - Alubias blancas con verduras locales - Bacalao a la romana con ensalada - Yogur - Pan integral	<b>2</b> Kcal:665-Prot:33-Lip:10-HC:116 - Arroz con tomate - Pechuga de pavo con champiñones - Fruta fresca - Pan	<b>3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



Calidad superior en nuestras carnes: Albóndigas, hamburguesas km 0 y estofado de ternera elaborados con 'LABEL VASCO'  
 Se utilizan verduras frescas del país  
 El cálculo nutricional está realizado sobre muestras de 100gramos.



# JUNIO

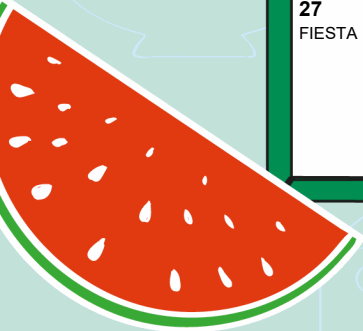
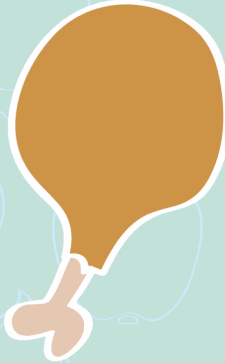


## BEGONAZPI IKASTOLA

### Menu



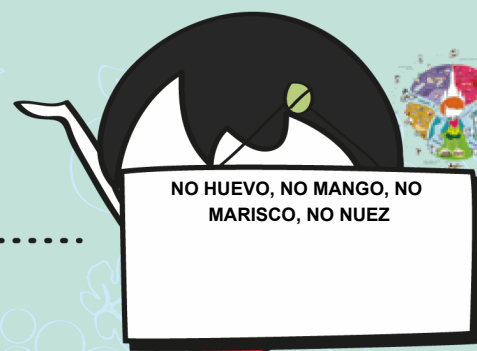
Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		<b>1</b> Kcal:790-Prot:51-Lip:24-HC:98 - Alubias blancas con verduras locales - Bacalao a la romana con ensalada - Yogur - Pan integral	<b>2</b> Kcal:665-Prot:33-Lip:10-HC:116 - Arroz con tomate - Pechuga de pavo con champiñones - Fruta fresca - Pan	<b>3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



Calidad superior en nuestras carnes: Albóndigas, hamburguesas km 0 y estofado de ternera elaborados con 'LABEL VASCO'  
 Se utilizan verduras frescas del país  
 El cálculo nutricional está realizado sobre muestras de 100gramos.



# JUNIO



NO HUEVO, NO MANGO, NO  
MARISCO, NO NUEZ

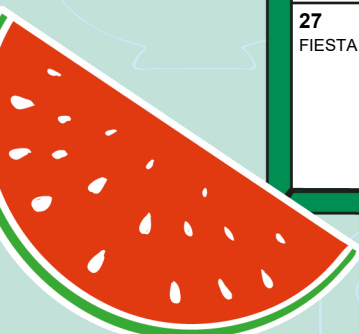


## BEGONAZPI IKASTOLA

### Menu



Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		<b>1</b> Kcal:694-Prot:48-Lip:18-HC:90 - Alubias blancas con verduras locales - Bacalao al horno con ensalada - Yogur - Pan integral	<b>2</b> Kcal:665-Prot:33-Lip:10-HC:116 - Arroz con tomate - Pechuga de pavo con champiñones - Fruta fresca - Pan	<b>3</b> Kcal:440-Prot:24-Lip:17-HC:48 - Espaguetis italiana (dc) - Merluza al horno con ensalada - Fruta fresca - Pan
<b>6</b> Kcal:785-Prot:36-Lip:35-HC:90 - Vainas con zanahoria - Atun al horno con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>7</b> Kcal:775-Prot:39-Lip:20-HC:117 - Paella vegetal - Lomo adobado con ensalada (d) - Fruta fresca - Pan	<b>8</b> Kcal:627-Prot:44-Lip:17-HC:78 - Crema de verduras locales con picatostes integrales - Pavo guisado con pimientos rojos - Yogur - Pan integral	<b>9</b> Kcal:926-Prot:50-Lip:39-HC:100 - Garbanzos con verduras locales - Chuleta de cerdo al horno con pimientos rojos - Fruta fresca - Pan	<b>10</b> Kcal:912-Prot:27-Lip:34-HC:122 - Macarrones con tomate (dc) - Bacalao al horno con pimientos rojos - Fruta fresca - Pan
<b>13</b> Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Lentejas con verduras locales - Arroz con tomate - Fruta fresca - Pan	<b>14</b> Kcal:899-Prot:26-Lip:59-HC:67 - Ensalada mixta (d) - Albondigas a la jardinera (d) - Fruta fresca - Pan	<b>15</b> Kcal:760-Prot:32-Lip:25-HC:102 - Macarrones con tomate (dc) - Alitas de pollo con ensalada - Yogur - Pan integral	<b>16</b> Kcal:655-Prot:38-Lip:22-HC:81 - Crema de calabaza local con picatostes integrales - Lomo adobado con ensalada (d) - Fruta fresca - Pan	<b>17</b> Kcal:708-Prot:42-Lip:19-HC:98 - Alubias rojas con verduras locales - Merluza al horno con pimientos rojos - Fruta fresca - Pan
<b>20</b> Kcal:549-Prot:34-Lip:16-HC:72 - Crema de porrusalda con picatostes integrales - Merluza al horno con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>21</b> Kcal:867-Prot:35-Lip:28-HC:119 - Macarrones con tomate (dc) - Pechuga de pollo con patatas fritas - Fruta fresca - Pan	<b>22</b> Kcal:863-Prot:55-Lip:25-HC:105 - Lentejas con verduras locales - Guisado de ternera - Yogur bebible - Pan integral	<b>23</b> FIESTA	<b>24</b> FIESTA
<b>27</b> FIESTA	<b>28</b> FIESTA	<b>29</b> FIESTA	<b>30</b> FIESTA	

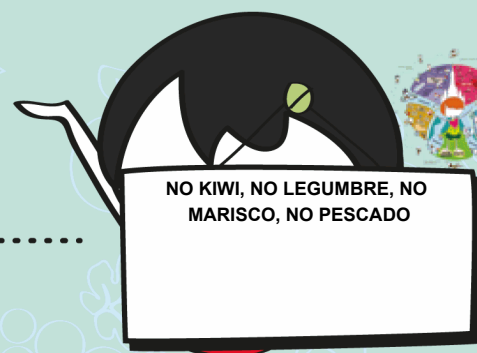


Calidad superior en nuestras carnes: Albóndigas, hamburguesas km 0 y estofado de ternera elaborados con 'LABEL VASCO'  
Se utilizan verduras frescas del país  
El cálculo nutricional está realizado sobre muestras de 100gramos.





# JUNIO

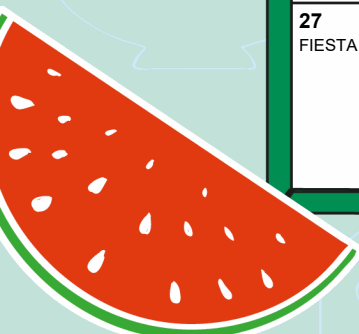
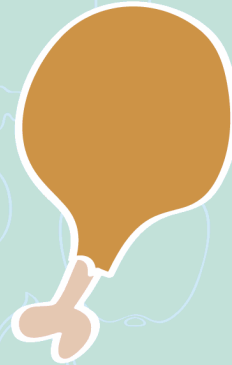


## BEGONAZPI IKASTOLA

### Menu



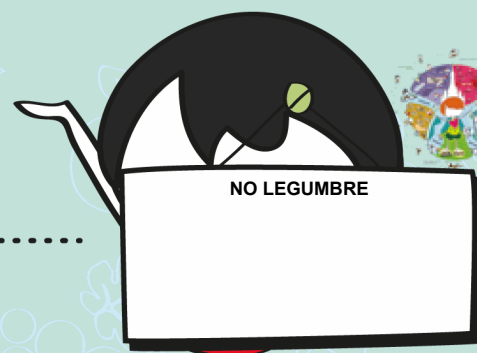
Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		<b>1</b> Kcal:971-Prot:39-Lip:51-HC:92 - Patatas con verduras - Chuleta de cerdo al horno con ensalada - Yogur - Pan integral	<b>2</b> Kcal:665-Prot:33-Lip:10-HC:116 - Arroz con tomate - Pechuga de pavo con champiñones - Fruta fresca - Pan	<b>3</b> Kcal:810-Prot:47-Lip:24-HC:107 - Espaguetis italiana - Lomo adobado con ensalada (d) - Fruta fresca - Pan
<b>6</b> Kcal:601-Prot:37-Lip:19-HC:75 - Purrusalda - Pechuga de pollo con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>7</b> Kcal:775-Prot:39-Lip:20-HC:117 - Paella vegetal - Lomo adobado con ensalada (d) - Fruta fresca - Pan	<b>8</b> Kcal:627-Prot:44-Lip:17-HC:78 - Crema de verduras locales con picatostes integrales - Pavo guisado con pimientos rojos - Yogur - Pan integral	<b>9</b> Kcal:692-Prot:26-Lip:32-HC:81 - Patatas con verduras - Huevos fritos con patatas fritas - Fruta fresca - Pan	<b>10</b> Kcal:899-Prot:42-Lip:38-HC:104 - Caracoliillos con tomate - Chuleta de cerdo al horno con ensalada - Fruta fresca - Pan
<b>13</b> Kcal:716-Prot:43-Lip:11-HC:117 - Arroz con tomate - Pavo guisado con champiñones - Fruta fresca - Pan	<b>14</b> Kcal:899-Prot:26-Lip:59-HC:67 - Ensalada mixta (d) - Alitas de pollo con patatas fritas - Fruta fresca - Pan	<b>15</b> Kcal:908-Prot:41-Lip:34-HC:110 - Espirales con salsa aurora - Alitas de pollo con ensalada - Yogur - Pan integral	<b>16</b> Kcal:643-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Crema de calabaza local con picatostes integrales - Tortilla de patata con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>17</b> Kcal:842-Prot:42-Lip:31-HC:103 - Patatas a la riojana - Lomo adobado con pimientos rojos (d) - Fruta fresca - Pan
<b>20</b> Kcal:715-Prot:38-Lip:33-HC:72 - Crema de porrusalda con picatostes integrales - Huevos fritos con jamon - Fruta fresca - Pan	<b>21</b> Kcal:716-Prot:43-Lip:16-HC:106 - Macarrones integrales con tomate - Pechuga de pollo con patatas fritas - Fruta fresca - Pan	<b>22</b> Kcal:729-Prot:47-Lip:23-HC:89 - Patatas con verduras - Guisado de ternera - Yogur bebible - Pan integral	<b>23</b> FIESTA	<b>24</b> FIESTA
<b>27</b> FIESTA	<b>28</b> FIESTA	<b>29</b> FIESTA	<b>30</b> FIESTA	



Calidad superior en nuestras carnes: Albóndigas, hamburguesas km 0 y estofado de ternera elaborados con 'LABEL VASCO'  
 Se utilizan verduras frescas del país  
 El cálculo nutricional está realizado sobre muestras de 100gramos.



# JUNIO

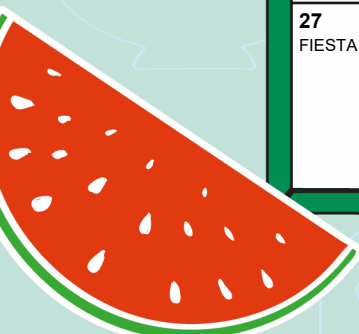
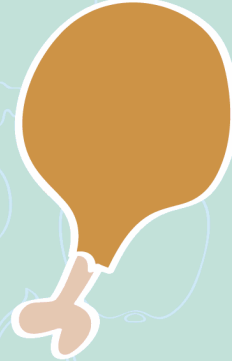


## BEGONAZPI IKASTOLA

### Menu



Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		<b>1</b> Kcal:713-Prot:42-Lip:26-HC:84 - Patatas con verduras - Bacalao a la romana con ensalada - Yogur - Pan integral	<b>2</b> Kcal:665-Prot:33-Lip:10-HC:116 - Arroz con tomate - Pechuga de pavo con champiñones - Fruta fresca - Pan	<b>3</b> Kcal:704-Prot:42-Lip:18-HC:99 - Espaguetis italiana - Merluza al horno con ensalada - Fruta fresca - Pan
<b>6</b> Kcal:732-Prot:41-Lip:25-HC:91 - Purrusalda - Atun al horno con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>7</b> Kcal:775-Prot:39-Lip:20-HC:117 - Paella vegetal - Lomo adobado con ensalada (d) - Fruta fresca - Pan	<b>8</b> Kcal:627-Prot:44-Lip:17-HC:78 - Crema de verduras locales con picatostes integrales - Pavo guisado con pimientos rojos - Yogur - Pan integral	<b>9</b> Kcal:692-Prot:26-Lip:32-HC:81 - Patatas con verduras - Huevos fritos con patatas fritas - Fruta fresca - Pan	<b>10</b> Kcal:675-Prot:37-Lip:17-HC:98 - Caracoliillos con tomate - Bacalao con mahonesa - Fruta fresca - Pan
<b>13</b> Kcal:716-Prot:43-Lip:11-HC:117 - Arroz con tomate - Pavo guisado con champiñones - Fruta fresca - Pan	<b>14</b> Kcal:537-Prot:40-Lip:21-HC:49 - Ensalada mixta - Lomo fresco al horno a la jardinera - Fruta fresca - Pan	<b>15</b> Kcal:908-Prot:41-Lip:34-HC:110 - Espirales con salsa aurora - Alitas de pollo con ensalada - Yogur - Pan integral	<b>16</b> Kcal:643-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Crema de calabaza local con picatostes integrales - Tortilla de patata con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>17</b> Kcal:721-Prot:40-Lip:24-HC:92 - Patatas a la riojana - Merluza a la romana con pimientos rojos - Fruta fresca - Pan
<b>20</b> Kcal:715-Prot:38-Lip:33-HC:72 - Crema de porrusalda con picatostes integrales - Huevos fritos con jamon - Fruta fresca - Pan	<b>21</b> Kcal:716-Prot:43-Lip:16-HC:106 - Macarrones integrales con tomate - Pechuga de pollo con patatas fritas - Fruta fresca - Pan	<b>22</b> Kcal:729-Prot:47-Lip:23-HC:89 - Patatas con verduras - Guisado de ternera - Yogur bebible - Pan integral	<b>23</b> FIESTA	<b>24</b> FIESTA
<b>27</b> FIESTA	<b>28</b> FIESTA	<b>29</b> FIESTA	<b>30</b> FIESTA	



Calidad superior en nuestras carnes: Albóndigas, hamburguesas km 0 y estofado de ternera elaborados con 'LABEL VASCO'  
 Se utilizan verduras frescas del país  
 El cálculo nutricional está realizado sobre muestras de 100gramos.



# JUNIO

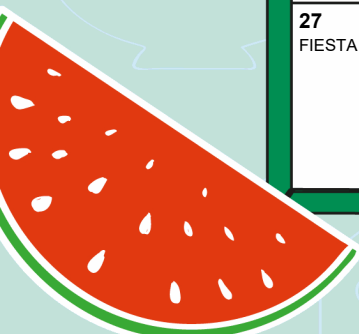
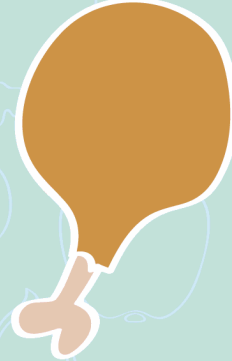


## BEGONAZPI IKASTOLA

### Menu



Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		<b>1</b> Kcal:713-Prot:42-Lip:26-HC:84 - Patatas con verduras - Bacalao a la romana con ensalada - Yogur - Pan integral	<b>2</b> Kcal:665-Prot:33-Lip:10-HC:116 - Arroz con tomate - Pechuga de pavo con champiñones - Fruta fresca - Pan	<b>3</b> Kcal:704-Prot:42-Lip:18-HC:99 - Espaguetis italiana - Merluza al horno con ensalada - Fruta fresca - Pan
<b>6</b> Kcal:732-Prot:41-Lip:25-HC:91 - Purrusalda - Atun al horno con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>7</b> Kcal:775-Prot:39-Lip:20-HC:117 - Paella vegetal - Lomo adobado con ensalada (d) - Fruta fresca - Pan	<b>8</b> Kcal:627-Prot:44-Lip:17-HC:78 - Crema de verduras locales con picatostes integrales - Pavo guisado con pimientos rojos - Yogur - Pan integral	<b>9</b> Kcal:692-Prot:26-Lip:32-HC:81 - Patatas con verduras - Huevos fritos con patatas fritas - Fruta fresca - Pan	<b>10</b> Kcal:675-Prot:37-Lip:17-HC:98 - Caracoliillos con tomate - Bacalao con mahonesa - Fruta fresca - Pan
<b>13</b> Kcal:716-Prot:43-Lip:11-HC:117 - Arroz con tomate - Pavo guisado con champiñones - Fruta fresca - Pan	<b>14</b> Kcal:537-Prot:40-Lip:21-HC:49 - Ensalada mixta - Lomo fresco al horno a la jardinera - Fruta fresca - Pan	<b>15</b> Kcal:908-Prot:41-Lip:34-HC:110 - Espirales con salsa aurora - Alitas de pollo con ensalada - Yogur - Pan integral	<b>16</b> Kcal:643-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Crema de calabaza local con picatostes integrales - Tortilla de patata con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>17</b> Kcal:721-Prot:40-Lip:24-HC:92 - Patatas a la riojana - Merluza a la romana con pimientos rojos - Fruta fresca - Pan
<b>20</b> Kcal:715-Prot:38-Lip:33-HC:72 - Crema de porrusalda con picatostes integrales - Huevos fritos con jamon - Fruta fresca - Pan	<b>21</b> Kcal:716-Prot:43-Lip:16-HC:106 - Macarrones integrales con tomate - Pechuga de pollo con patatas fritas - Fruta fresca - Pan	<b>22</b> Kcal:729-Prot:47-Lip:23-HC:89 - Patatas con verduras - Guisado de ternera - Yogur bebible - Pan integral	<b>23</b> FIESTA	<b>24</b> FIESTA
<b>27</b> FIESTA	<b>28</b> FIESTA	<b>29</b> FIESTA	<b>30</b> FIESTA	



Calidad superior en nuestras carnes: Albóndigas, hamburguesas km 0 y estofado de ternera elaborados con 'LABEL VASCO'  
 Se utilizan verduras frescas del país  
 El cálculo nutricional está realizado sobre muestras de 100gramos.



# JUNIO

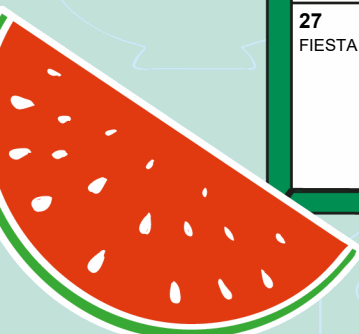
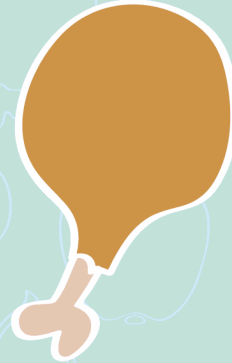


## BEGONAZPI IKASTOLA

### Menu

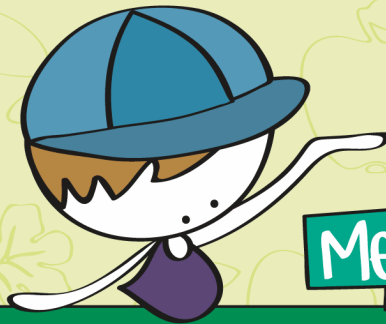


Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		<b>1</b> Kcal:790-Prot:51-Lip:24-HC:98 - Alubias blancas con verduras locales - Bacalao a la romana con ensalada - Yogur - Pan integral	<b>2</b> Kcal:738-Prot:39-Lip:17-HC:114 - Arroz con tomate - Pechuga de pollo con champiñones - Fruta fresca - Pan	<b>3</b> Kcal:704-Prot:42-Lip:18-HC:99 - Espaguetis italiana - Merluza al horno con ensalada - Fruta fresca - Pan
<b>6</b> Kcal:532-Prot:27-Lip:23-HC:76 - Vainas con zanahoria - Medallon de bonito con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>7</b> Kcal:775-Prot:39-Lip:20-HC:117 - Paella vegetal - Lomo adobado con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>8</b> Kcal:725-Prot:58-Lip:23-HC:76 - Crema de verduras locales con picatostes integrales - Muslo de pollo con pimientos rojos - Yogur - Pan integral	<b>9</b> Kcal:788-Prot:35-Lip:33-HC:94 - Garbanzos con verduras locales - Huevos fritos con patatas fritas - Fruta fresca - Pan	<b>10</b> Kcal:675-Prot:37-Lip:17-HC:98 - Caracoliillos con tomate - Bacalao con mahonesa - Fruta fresca - Pan
<b>13</b> Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Lentejas con verduras locales - Arroz con tomate - Fruta fresca - Pan	<b>14</b> Kcal:787-Prot:29-Lip:51-HC:56 - Ensalada mixta - Albondigas a la jardinera - Fruta fresca - Pan	<b>15</b> Kcal:973-Prot:41-Lip:39-HC:116 - Espirales con salsa aurora - Alitas de pollo con ensalada - Helado - Pan integral	<b>16</b> Kcal:643-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Crema de calabaza local con picatostes integrales - Tortilla de patata con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>17</b> Kcal:742-Prot:45-Lip:20-HC:102 - Alubias rojas con verduras locales - Merluza a la romana con pimientos rojos - Fruta fresca - Pan
<b>20</b> Kcal:715-Prot:38-Lip:33-HC:72 - Crema de porrusalda con picatostes integrales - Huevos fritos con jamon - Fruta fresca - Pan	<b>21</b> Kcal:716-Prot:43-Lip:16-HC:106 - Macarrones integrales con tomate - Pechuga de pollo con patatas fritas - Fruta fresca - Pan	<b>22</b> Kcal:804-Prot:31-Lip:29-HC:107 - Lentejas con verduras locales - San jacob con ensalada - Yogur bebible - Pan integral	<b>23</b> FIESTA	<b>24</b> FIESTA
<b>27</b> FIESTA	<b>28</b> FIESTA	<b>29</b> FIESTA	<b>30</b> FIESTA	



Calidad superior en nuestras carnes: Albóndigas, hamburguesas km 0 y estofado de ternera elaborados con 'LABEL VASCO'  
 Se utilizan verduras frescas del país  
 El cálculo nutricional está realizado sobre muestras de 100gramos.





# Menu

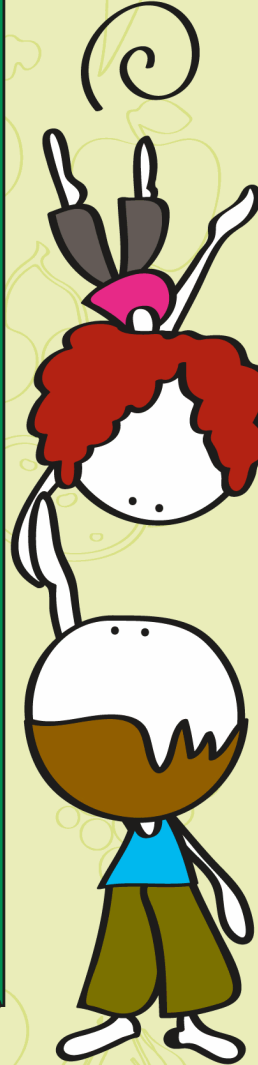
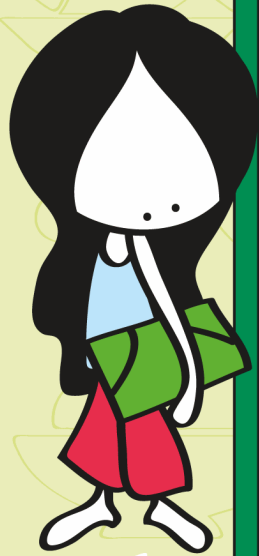
# JUNIO

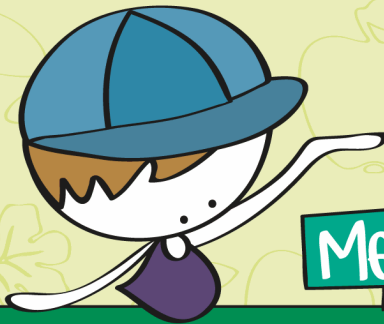
CELIACO NO LACTEO

BEGONAZPI  
IKASTOLA

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		<b>1</b> Kcal:791-Prot:43-Lip:25-HC:101 - Alubias blancas con verduras locales - Bacalao al horno con ensalada - Postre de soja - Pan integral	<b>2</b> Kcal:665-Prot:33-Lip:10-HC:116 - Arroz con tomate - Pechuga de pavo con champiñones - Fruta fresca - Pan	<b>3</b> Kcal:440-Prot:24-Lip:17-HC:48 - Espaguetis italiana (dc) - Merluza al horno con ensalada - Fruta fresca - Pan
<b>6</b> Kcal:785-Prot:36-Lip:35-HC:90 - Vainas con zanahoria - Atun al horno con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>7</b> Kcal:775-Prot:39-Lip:20-HC:117 - Paella vegetal - Lomo adobado con ensalada (d) - Fruta fresca - Pan	<b>8</b> Kcal:721-Prot:39-Lip:24-HC:89 - Crema de verduras locales con picatostes - Pavo guisado con pimientos rojos - Postre de soja - Pan integral	<b>9</b> Kcal:788-Prot:35-Lip:33-HC:94 - Garbanzos con verduras locales - Huevos fritos con patatas fritas - Fruta fresca - Pan	<b>10</b> Kcal:825-Prot:30-Lip:29-HC:111 - Macarrones con tomate (dc) - Bacalao al horno con mahonesa - Fruta fresca - Pan
<b>13</b> Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Lentejas con verduras locales - Arroz con tomate - Fruta fresca - Pan	<b>14</b> Kcal:899-Prot:26-Lip:59-HC:67 - Ensalada mixta (d) - Albondigas a la jardinera (d) - Fruta fresca - Pan	<b>15</b> Kcal:746-Prot:30-Lip:24-HC:101 - Macarrones con tomate (dc) - Alitas de pollo con ensalada - Postre de soja - Pan integral	<b>16</b> Kcal:641-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Crema de calabaza local con picatostes - Tortilla de patata con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>17</b> Kcal:708-Prot:42-Lip:19-HC:98 - Alubias rojas con verduras locales - Merluza al horno con pimientos rojos - Fruta fresca - Pan
<b>20</b> Kcal:824-Prot:35-Lip:40-HC:83 - Crema de purreusalda con picatostes - Huevos fritos con jamon - Fruta fresca - Pan	<b>21</b> Kcal:867-Prot:35-Lip:28-HC:119 - Macarrones con tomate (dc) - Pechuga de pollo con patatas fritas - Fruta fresca - Pan	<b>22</b> Kcal:841-Prot:54-Lip:24-HC:101 - Lentejas con verduras locales - Guisado de ternera - Postre de soja - Pan integral	<b>23</b> FIESTA	<b>24</b> FIESTA
<b>27</b> FIESTA	<b>28</b> FIESTA	<b>29</b> FIESTA	<b>30</b> FIESTA	

Calidad superior en nuestras carnes: Albóndigas, hamburguesas km 0 y estofado de ternera elaborados con 'LABEL VASCO'  
 Se utilizan verduras frescas del país  
 El cálculo nutricional está realizado sobre muestras de 100gramos.





# Menu

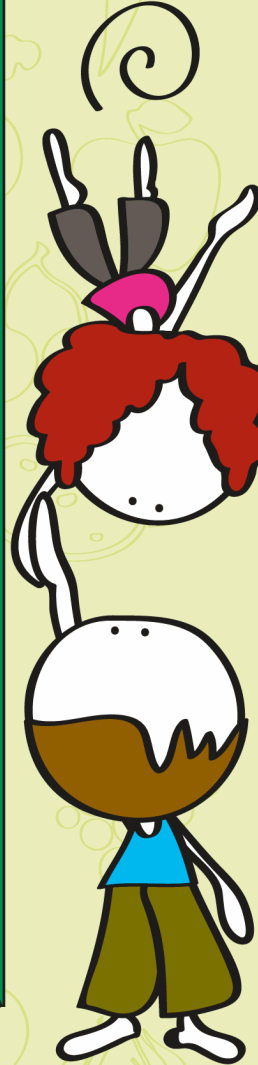
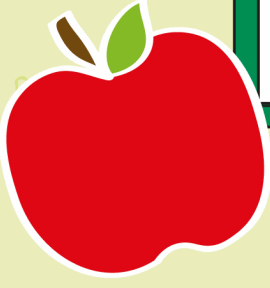
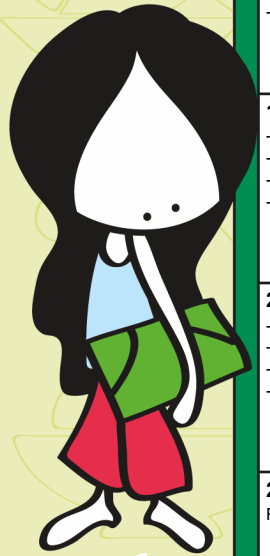
# JUNIO

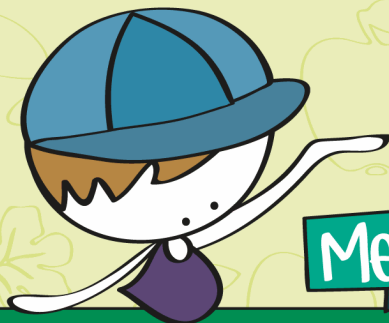
**CELIACO, NO DULCES, NO HUEVO, NO LACTEO, NO MANZANA, NO MEMBRILLO, NO MIEL, NO PERA, NO ZUMO, NO LICORES DE FRUTAS, NO JARABE DE MAIZ**

**BEGONAZPI IKASTOLA**

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		<b>1</b> Kcal:791-Prot:43-Lip:25-HC:101 - Alubias blancas con verduras locales - Bacalao al horno con ensalada - Postre de soja - Pan integral	<b>2</b> Kcal:665-Prot:33-Lip:10-HC:116 - Arroz con tomate - Pechuga de pavo con champiñones - Fruta fresca - Pan	<b>3</b> Kcal:440-Prot:24-Lip:17-HC:48 - Espaguetis italiana (dc) - Merluza al horno con ensalada - Fruta fresca - Pan
<b>6</b> Kcal:785-Prot:36-Lip:35-HC:90 - Vainas con zanahoria - Atun al horno con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>7</b> Kcal:775-Prot:39-Lip:20-HC:117 - Paella vegetal - Lomo adobado con ensalada (d) - Fruta fresca - Pan	<b>8</b> Kcal:721-Prot:39-Lip:24-HC:89 - Crema de verduras locales con picatostes - Pavo guisado con pimientos rojos - Postre de soja - Pan integral	<b>9</b> Kcal:926-Prot:50-Lip:39-HC:100 - Garbanzos con verduras locales - Chuleta de cerdo al horno con pimientos rojos - Fruta fresca - Pan	<b>10</b> Kcal:912-Prot:27-Lip:34-HC:122 - Macarrones con tomate (dc) - Bacalao al horno con pimientos rojos - Fruta fresca - Pan
<b>13</b> Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Lentejas con verduras locales - Arroz con tomate - Fruta fresca - Pan	<b>14</b> Kcal:899-Prot:26-Lip:59-HC:67 - Ensalada mixta (d) - Albondigas a la jardinera (d) - Fruta fresca - Pan	<b>15</b> Kcal:746-Prot:30-Lip:24-HC:101 - Macarrones con tomate (dc) - Alitas de pollo con ensalada - Postre de soja - Pan integral	<b>16</b> Kcal:764-Prot:35-Lip:30-HC:92 - Crema de calabaza local con picatostes - Lomo adobado con ensalada (d) - Fruta fresca - Pan	<b>17</b> Kcal:708-Prot:42-Lip:19-HC:98 - Alubias rojas con verduras locales - Merluza al horno con pimientos rojos - Fruta fresca - Pan
<b>20</b> Kcal:657-Prot:26-Lip:31-HC:72 - Crema de purrusalda con picatostes - Huevos fritos con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>21</b> Kcal:867-Prot:35-Lip:28-HC:119 - Macarrones con tomate (dc) - Pechuga de pollo con patatas fritas - Fruta fresca - Pan	<b>22</b> Kcal:841-Prot:54-Lip:24-HC:101 - Lentejas con verduras locales - Guisado de ternera - Postre de soja - Pan integral	<b>23</b> FIESTA	<b>24</b> FIESTA
<b>27</b> FIESTA	<b>28</b> FIESTA	<b>29</b> FIESTA	<b>30</b> FIESTA	

Calidad superior en nuestras carnes: Albóndigas, hamburguesas km 0 y estofado de ternera elaborados con 'LABEL VASCO'  
 Se utilizan verduras frescas del país  
 El cálculo nutricional está realizado sobre muestras de 100gramos.





# Menu

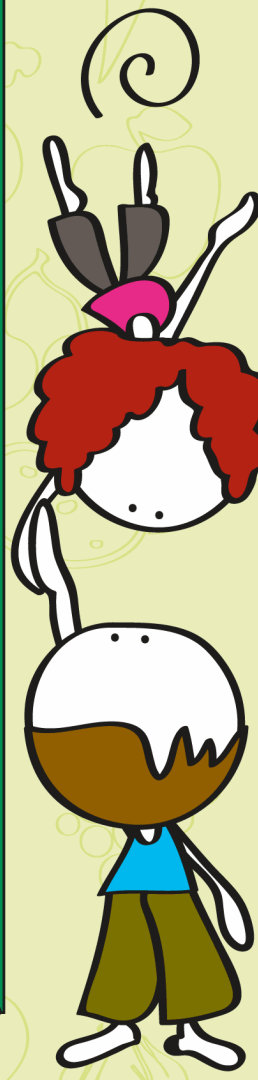
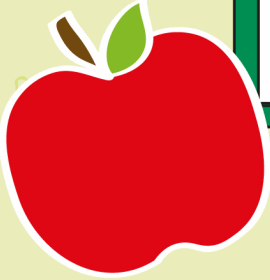
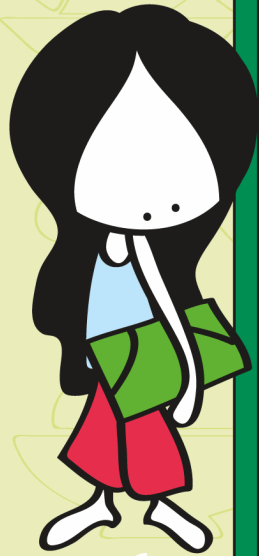
# JUNIO

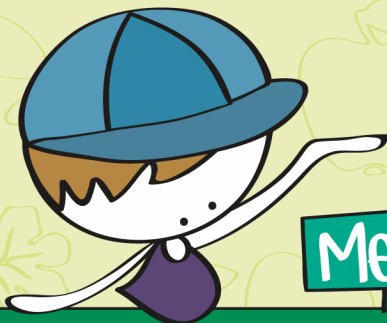
NO ACTIMEL, NO ALUBIAS, NO KIWI



Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		<b>1</b> Kcal:713-Prot:42-Lip:26-HC:84 - Patatas con verduras - Bacalao a la romana con ensalada - Yogur - Pan integral	<b>2</b> Kcal:665-Prot:33-Lip:10-HC:116 - Arroz con tomate - Pechuga de pavo con champiñones - Fruta fresca - Pan	<b>3</b> Kcal:704-Prot:42-Lip:18-HC:99 - Espaguetis italiana - Merluza al horno con ensalada - Fruta fresca - Pan
<b>6</b> Kcal:532-Prot:27-Lip:23-HC:76 - Vainas con zanahoria - Medallon de bonito con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>7</b> Kcal:775-Prot:39-Lip:20-HC:117 - Paella vegetal - Lomo adobado con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>8</b> Kcal:627-Prot:44-Lip:17-HC:78 - Crema de verduras locales con picatostes integrales - Pavo guisado con pimientos rojos - Yogur - Pan integral	<b>9</b> Kcal:788-Prot:35-Lip:33-HC:94 - Garbanzos con verduras locales - Huevos fritos con patatas fritas - Fruta fresca - Pan	<b>10</b> Kcal:675-Prot:37-Lip:17-HC:98 - Caracoliillos con tomate - Bacalao con mahonesa - Fruta fresca - Pan
<b>13</b> Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Lentejas con verduras locales - Arroz con tomate - Fruta fresca - Pan	<b>14</b> Kcal:787-Prot:29-Lip:51-HC:56 - Ensalada mixta - Alitas de pollo con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>15</b> Kcal:973-Prot:41-Lip:39-HC:116 - Espirales con salsa aurora - Alitas de pollo con ensalada - Helado - Pan integral	<b>16</b> Kcal:643-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Crema de calabaza local con picatostes integrales - Tortilla de patata con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>17</b> Kcal:721-Prot:40-Lip:24-HC:92 - Patatas a la riojana - Merluza a la romana con pimientos rojos - Fruta fresca - Pan
<b>20</b> Kcal:715-Prot:38-Lip:33-HC:72 - Crema de porrusalda con picatostes integrales - Huevos fritos con jamon - Fruta fresca - Pan	<b>21</b> Kcal:716-Prot:43-Lip:16-HC:106 - Macarrones integrales con tomate - Pechuga de pollo con patatas fritas - Fruta fresca - Pan	<b>22</b> Kcal:796-Prot:32-Lip:30-HC:104 - Lentejas con verduras locales - San jacob con ensalada - Yogur - Pan integral	<b>23</b> FIESTA	<b>24</b> FIESTA
<b>27</b> FIESTA	<b>28</b> FIESTA	<b>29</b> FIESTA	<b>30</b> FIESTA	

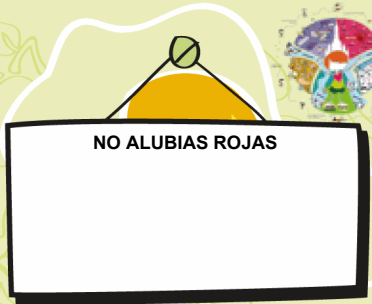
Calidad superior en nuestras carnes: Albóndigas, hamburguesas km 0 y estofado de ternera elaborados con 'LABEL VASCO'  
 Se utilizan verduras frescas del país  
 El cálculo nutricional está realizado sobre muestras de 100gramos.





# Menu

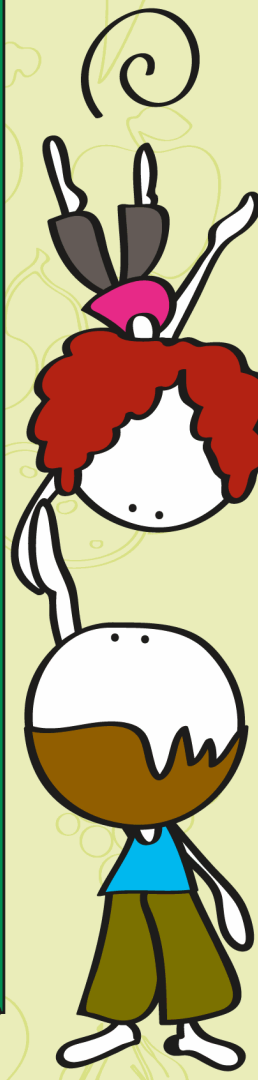
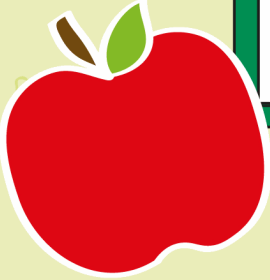
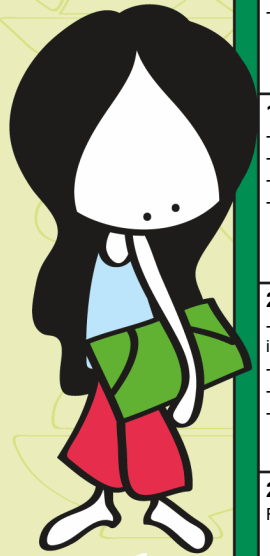
# JUNIO



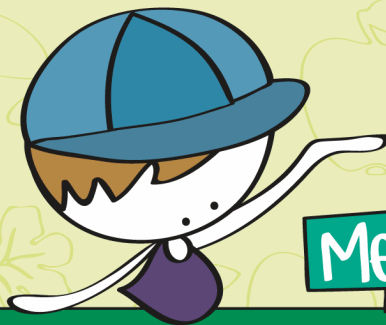
**BEGONAZPI  
IKASTOLA**

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		<b>1</b> Kcal:790-Prot:51-Lip:24-HC:98 - Alubias blancas con verduras locales - Bacalao a la romana con ensalada - Yogur - Pan integral	<b>2</b> Kcal:665-Prot:33-Lip:10-HC:116 - Arroz con tomate - Pechuga de pavo con champiñones - Fruta fresca - Pan	<b>3</b> Kcal:704-Prot:42-Lip:18-HC:99 - Espaguetis italiana - Merluza al horno con ensalada - Fruta fresca - Pan
<b>6</b> Kcal:532-Prot:27-Lip:23-HC:76 - Vainas con zanahoria - Medallon de bonito con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>7</b> Kcal:775-Prot:39-Lip:20-HC:117 - Paella vegetal - Lomo adobado con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>8</b> Kcal:627-Prot:44-Lip:17-HC:78 - Crema de verduras locales con picatostes integrales - Pavo guisado con pimientos rojos - Yogur - Pan integral	<b>9</b> Kcal:788-Prot:35-Lip:33-HC:94 - Garbanzos con verduras locales - Huevos fritos con patatas fritas - Fruta fresca - Pan	<b>10</b> Kcal:675-Prot:37-Lip:17-HC:98 - Caracoliillos con tomate - Bacalao con mahonesa - Fruta fresca - Pan
<b>13</b> Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Lentejas con verduras locales - Arroz con tomate - Fruta fresca - Pan	<b>14</b> Kcal:787-Prot:29-Lip:51-HC:56 - Ensalada mixta - Albondigas a la jardinera - Fruta fresca - Pan	<b>15</b> Kcal:973-Prot:41-Lip:39-HC:116 - Espirales con salsa aurora - Alitas de pollo con ensalada - Helado - Pan integral	<b>16</b> Kcal:643-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Crema de calabaza local con picatostes integrales - Tortilla de patata con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>17</b> Kcal:721-Prot:40-Lip:24-HC:92 - Patatas a la riojana - Merluza a la romana con pimientos rojos - Fruta fresca - Pan
<b>20</b> Kcal:715-Prot:38-Lip:33-HC:72 - Crema de porrusalda con picatostes integrales - Huevos fritos con jamon - Fruta fresca - Pan	<b>21</b> Kcal:716-Prot:43-Lip:16-HC:106 - Macarrones integrales con tomate - Pechuga de pollo con patatas fritas - Fruta fresca - Pan	<b>22</b> Kcal:804-Prot:31-Lip:29-HC:107 - Lentejas con verduras locales - San jacob con ensalada - Yogur bebible - Pan integral	<b>23</b> FIESTA	<b>24</b> FIESTA
<b>27</b> FIESTA	<b>28</b> FIESTA	<b>29</b> FIESTA	<b>30</b> FIESTA	

Calidad superior en nuestras carnes: Albóndigas, hamburguesas km 0 y estofado de ternera elaborados con 'LABEL VASCO'  
 Se utilizan verduras frescas del país  
 El cálculo nutricional está realizado sobre muestras de 100gramos.

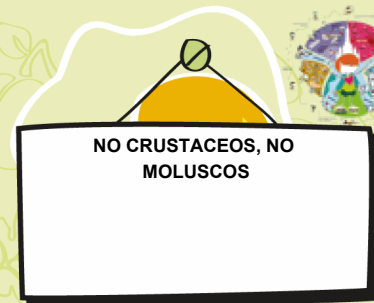







# Menu

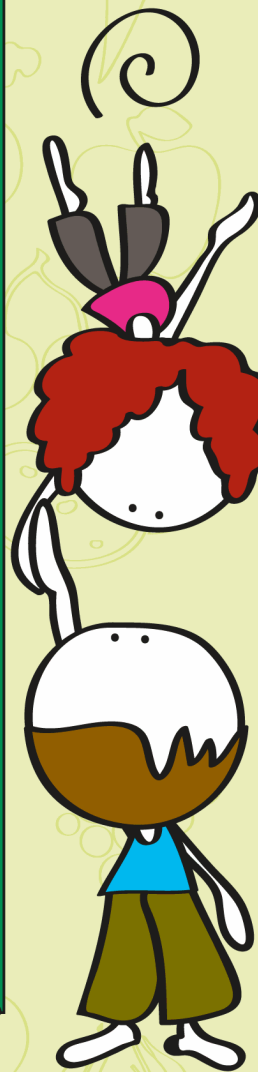
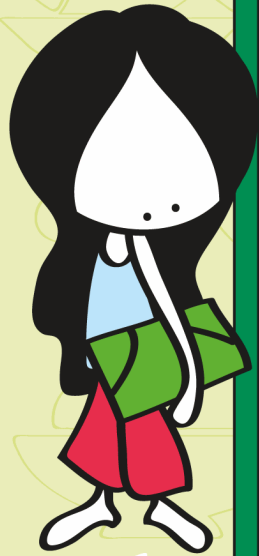
# JUNIO

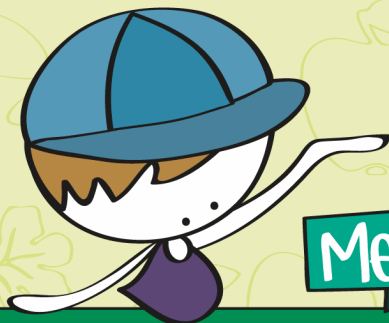


**BEGONAZPI  
IKASTOLA**

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		<b>1</b> Kcal:790-Prot:51-Lip:24-HC:98 - Alubias blancas con verduras locales - Bacalao a la romana con ensalada - Yogur - Pan integral	<b>2</b> Kcal:665-Prot:33-Lip:10-HC:116 - Arroz con tomate - Pechuga de pavo con champiñones - Fruta fresca - Pan	<b>3</b> Kcal:704-Prot:42-Lip:18-HC:99 - Espaguetis italiana - Merluza al horno con ensalada - Fruta fresca - Pan
<b>6</b> Kcal:785-Prot:36-Lip:35-HC:90 - Vainas con zanahoria - Atun al horno con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>7</b> Kcal:775-Prot:39-Lip:20-HC:117 - Paella vegetal - Lomo adobado con ensalada (d) - Fruta fresca - Pan	<b>8</b> Kcal:627-Prot:44-Lip:17-HC:78 - Crema de verduras locales con picatostes integrales - Pavo guisado con pimientos rojos - Yogur - Pan integral	<b>9</b> Kcal:788-Prot:35-Lip:33-HC:94 - Garbanzos con verduras locales - Huevos fritos con patatas fritas - Fruta fresca - Pan	<b>10</b> Kcal:675-Prot:37-Lip:17-HC:98 - Caracoliillos con tomate - Bacalao con mahonesa - Fruta fresca - Pan
<b>13</b> Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Lentejas con verduras locales - Arroz con tomate - Fruta fresca - Pan	<b>14</b> Kcal:787-Prot:29-Lip:51-HC:56 - Ensalada mixta - Albondigas a la jardinera (d) - Fruta fresca - Pan	<b>15</b> Kcal:973-Prot:41-Lip:39-HC:116 - Espirales con salsa aurora - Alitas de pollo con ensalada - Helado - Pan integral	<b>16</b> Kcal:643-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Crema de calabaza local con picatostes integrales - Tortilla de patata con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>17</b> Kcal:742-Prot:45-Lip:20-HC:102 - Alubias rojas con verduras locales - Merluza a la romana con pimientos rojos - Fruta fresca - Pan
<b>20</b> Kcal:715-Prot:38-Lip:33-HC:72 - Crema de porrusalda con picatostes integrales - Huevos fritos con jamon - Fruta fresca - Pan	<b>21</b> Kcal:716-Prot:43-Lip:16-HC:106 - Macarrones integrales con tomate - Pechuga de pollo con patatas fritas - Fruta fresca - Pan	<b>22</b> Kcal:863-Prot:55-Lip:25-HC:105 - Lentejas con verduras locales - Guisado de ternera - Yogur bebible - Pan integral	<b>23</b> FIESTA	<b>24</b> FIESTA
<b>27</b> FIESTA	<b>28</b> FIESTA	<b>29</b> FIESTA	<b>30</b> FIESTA	


 Calidad superior en nuestras carnes: Albóndigas, hamburguesas km 0 y estofado de ternera elaborados con 'LABEL VASCO'  
 Se utilizan verduras frescas del país  
 El cálculo nutricional está realizado sobre muestras de 100gramos.





# Menu

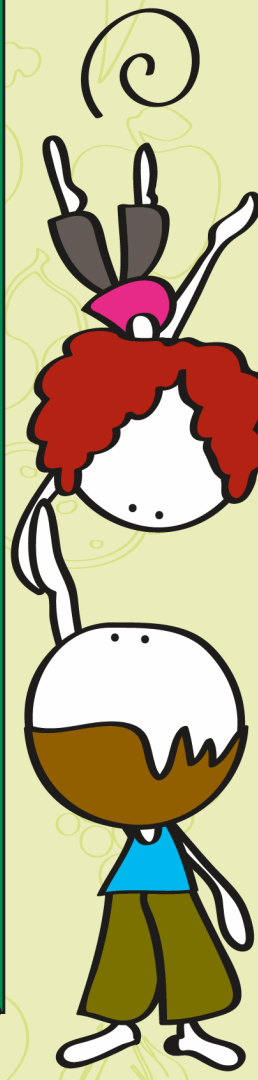
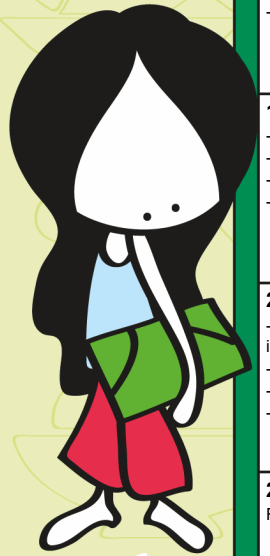
# JUNIO

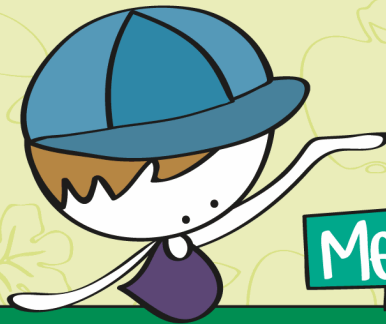
NO FRUTAS ROSACEAS, NO FRUTOS SECOS, NO LOMO ADOBADO

BEGONAZPI IKASTOLA

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		<b>1</b> Kcal:790-Prot:51-Lip:24-HC:98 - Alubias blancas con verduras locales - Bacalao a la romana con ensalada - Yogur - Pan integral	<b>2</b> Kcal:665-Prot:33-Lip:10-HC:116 - Arroz con tomate - Pechuga de pavo con champiñones - Fruta fresca - Pan	<b>3</b> Kcal:704-Prot:42-Lip:18-HC:99 - Espaguetis italiana - Merluza al horno con ensalada - Fruta fresca - Pan
<b>6</b> Kcal:532-Prot:27-Lip:23-HC:76 - Vainas con zanahoria - Medallon de bonito con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>7</b> Kcal:765-Prot:26-Lip:28-HC:109 - Paella vegetal - Tortilla francesa con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>8</b> Kcal:627-Prot:44-Lip:17-HC:78 - Crema de verduras locales con picatostes integrales - Pavo guisado con pimientos rojos - Yogur - Pan integral	<b>9</b> Kcal:788-Prot:35-Lip:33-HC:94 - Garbanzos con verduras locales - Huevos fritos con patatas fritas - Fruta fresca - Pan	<b>10</b> Kcal:675-Prot:37-Lip:17-HC:98 - Caracoliillos con tomate - Bacalao con mahonesa - Fruta fresca - Pan
<b>13</b> Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Lentejas con verduras locales - Arroz con tomate - Fruta fresca - Pan	<b>14</b> Kcal:787-Prot:29-Lip:51-HC:56 - Ensalada mixta - Albondigas a la jardinera - Fruta fresca - Pan	<b>15</b> Kcal:973-Prot:41-Lip:39-HC:116 - Espirales con salsa aurora - Alitas de pollo con ensalada - Helado - Pan integral	<b>16</b> Kcal:643-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Crema de calabaza local con picatostes integrales - Tortilla de patata con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>17</b> Kcal:742-Prot:45-Lip:20-HC:102 - Alubias rojas con verduras locales - Merluza a la romana con pimientos rojos - Fruta fresca - Pan
<b>20</b> Kcal:715-Prot:38-Lip:33-HC:72 - Crema de porrusalda con picatostes integrales - Huevos fritos con jamon - Fruta fresca - Pan	<b>21</b> Kcal:716-Prot:43-Lip:16-HC:106 - Macarrones integrales con tomate - Pechuga de pollo con patatas fritas - Fruta fresca - Pan	<b>22</b> Kcal:804-Prot:31-Lip:29-HC:107 - Lentejas con verduras locales - San jacob con ensalada - Yogur bebible - Pan integral	<b>23</b> FIESTA	<b>24</b> FIESTA
<b>27</b> FIESTA	<b>28</b> FIESTA	<b>29</b> FIESTA	<b>30</b> FIESTA	

Calidad superior en nuestras carnes: Albóndigas, hamburguesas km 0 y estofado de ternera elaborados con 'LABEL VASCO'  
 Se utilizan verduras frescas del país  
 El cálculo nutricional está realizado sobre muestras de 100gramos.





# Menu

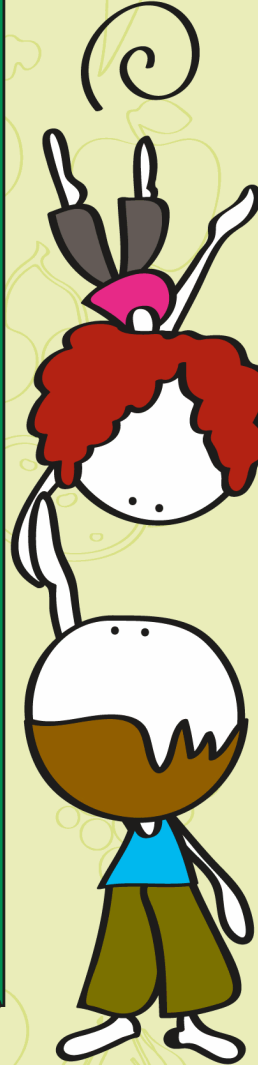
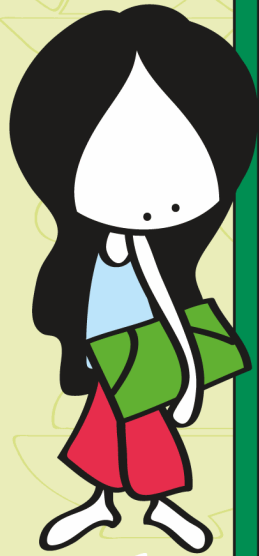
# JUNIO

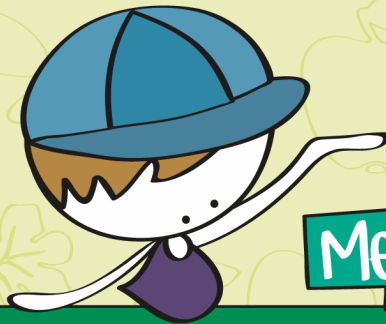


**BEGONAZPI  
IKASTOLA**

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		<b>1</b> Kcal:790-Prot:51-Lip:24-HC:98 - Alubias blancas con verduras locales - Bacalao a la romana con ensalada - Yogur - Pan integral	<b>2</b> Kcal:665-Prot:33-Lip:10-HC:116 - Arroz con tomate - Pechuga de pavo con champiñones - Fruta fresca - Pan	<b>3</b> Kcal:704-Prot:42-Lip:18-HC:99 - Espaguetis italiana - Merluza al horno con ensalada - Fruta fresca - Pan
<b>6</b> Kcal:532-Prot:27-Lip:23-HC:76 - Vainas con zanahoria - Medallon de bonito con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>7</b> Kcal:775-Prot:39-Lip:20-HC:117 - Paella vegetal - Lomo adobado con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>8</b> Kcal:627-Prot:44-Lip:17-HC:78 - Crema de verduras locales con picatostes integrales - Pavo guisado con pimientos rojos - Yogur - Pan integral	<b>9</b> Kcal:788-Prot:35-Lip:33-HC:94 - Garbanzos con verduras locales - Huevos fritos con patatas fritas - Fruta fresca - Pan	<b>10</b> Kcal:762-Prot:35-Lip:22-HC:109 - Caracoliillos con tomate - Bacalao al horno con pimientos rojos - Fruta fresca - Pan
<b>13</b> Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Lentejas con verduras locales - Arroz con tomate - Fruta fresca - Pan	<b>14</b> Kcal:787-Prot:29-Lip:51-HC:56 - Ensalada mixta - Albondigas a la jardinera - Fruta fresca - Pan	<b>15</b> Kcal:973-Prot:41-Lip:39-HC:116 - Espirales con salsa aurora - Alitas de pollo con ensalada - Helado - Pan integral	<b>16</b> Kcal:643-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Crema de calabaza local con picatostes integrales - Tortilla de patata con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>17</b> Kcal:742-Prot:45-Lip:20-HC:102 - Alubias rojas con verduras locales - Merluza a la romana con pimientos rojos - Fruta fresca - Pan
<b>20</b> Kcal:715-Prot:38-Lip:33-HC:72 - Crema de porrusalda con picatostes integrales - Huevos fritos con jamon - Fruta fresca - Pan	<b>21</b> Kcal:716-Prot:43-Lip:16-HC:106 - Macarrones integrales con tomate - Pechuga de pollo con patatas fritas - Fruta fresca - Pan	<b>22</b> Kcal:804-Prot:31-Lip:29-HC:107 - Lentejas con verduras locales - San jacob con ensalada - Yogur bebible - Pan integral	<b>23</b> FIESTA	<b>24</b> FIESTA
<b>27</b> FIESTA	<b>28</b> FIESTA	<b>29</b> FIESTA	<b>30</b> FIESTA	

Calidad superior en nuestras carnes: Albóndigas, hamburguesas km 0 y estofado de ternera elaborados con 'LABEL VASCO'  
 Se utilizan verduras frescas del país  
 El cálculo nutricional está realizado sobre muestras de 100gramos.





# Menu

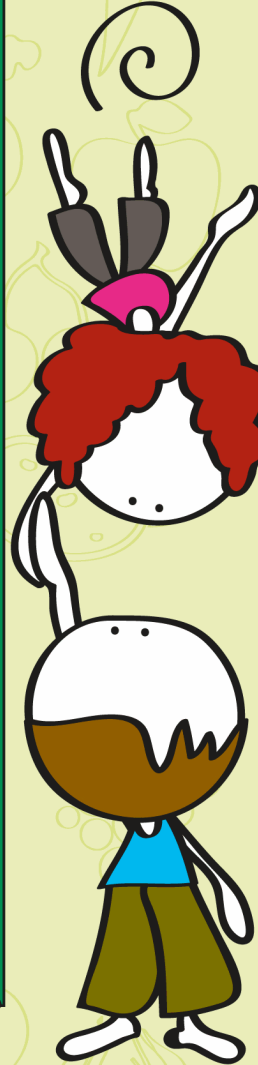
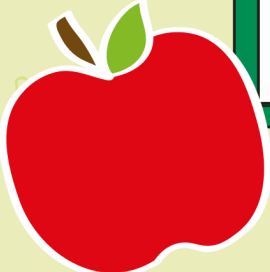
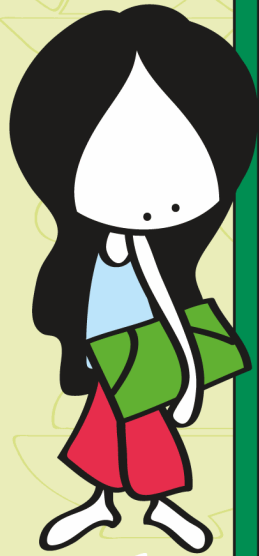
# JUNIO

NO PESCADO, NO FRUTOS SECOS

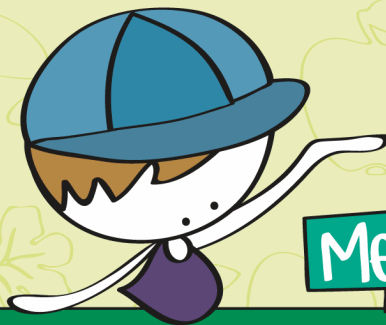
BEGONAZPI  
IKASTOLA

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		<b>1</b> Kcal:937-Prot:51-Lip:41-HC:96 - Alubias blancas con verduras locales - Chuleta de cerdo al horno con ensalada - Yogur - Pan integral	<b>2</b> Kcal:665-Prot:33-Lip:10-HC:116 - Arroz con tomate - Pechuga de pavo con champiñones - Fruta fresca - Pan	<b>3</b> Kcal:810-Prot:47-Lip:24-HC:107 - Espaguetis italiana - Lomo adobado con ensalada (d) - Fruta fresca - Pan
<b>6</b> Kcal:543-Prot:35-Lip:21-HC:62 - Vainas con zanahoria - Pechuga de pollo con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>7</b> Kcal:775-Prot:39-Lip:20-HC:117 - Paella vegetal - Lomo adobado con ensalada (d) - Fruta fresca - Pan	<b>8</b> Kcal:627-Prot:44-Lip:17-HC:78 - Crema de verduras locales con picatostes integrales - Pavo guisado con pimientos rojos - Yogur - Pan integral	<b>9</b> Kcal:788-Prot:35-Lip:33-HC:94 - Garbanzos con verduras locales - Huevos fritos con patatas fritas - Fruta fresca - Pan	<b>10</b> Kcal:899-Prot:42-Lip:38-HC:104 - Caracoliillos con tomate - Chuleta de cerdo al horno con ensalada - Fruta fresca - Pan
<b>13</b> Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Lentejas con verduras locales - Arroz con tomate - Fruta fresca - Pan	<b>14</b> Kcal:899-Prot:26-Lip:59-HC:67 - Ensalada mixta (d) - Albondigas a la jardinera (d) - Fruta fresca - Pan	<b>15</b> Kcal:908-Prot:41-Lip:34-HC:110 - Espirales con salsa aurora - Alitas de pollo con ensalada - Yogur - Pan integral	<b>16</b> Kcal:643-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Crema de calabaza local con picatostes integrales - Tortilla de patata con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>17</b> Kcal:752-Prot:50-Lip:18-HC:102 - Alubias rojas con verduras locales - Lomo adobado con pimientos rojos (d) - Fruta fresca - Pan
<b>20</b> Kcal:715-Prot:38-Lip:33-HC:72 - Crema de porrusalda con picatostes integrales - Huevos fritos con jamon - Fruta fresca - Pan	<b>21</b> Kcal:716-Prot:43-Lip:16-HC:106 - Macarrones integrales con tomate - Pechuga de pollo con patatas fritas - Fruta fresca - Pan	<b>22</b> Kcal:863-Prot:55-Lip:25-HC:105 - Lentejas con verduras locales - Guisado de ternera - Yogur bebible - Pan integral	<b>23</b> FIESTA	<b>24</b> FIESTA
<b>27</b> FIESTA	<b>28</b> FIESTA	<b>29</b> FIESTA	<b>30</b> FIESTA	

Calidad superior en nuestras carnes: Albóndigas, hamburguesas km 0 y estofado de ternera elaborados con 'LABEL VASCO'  
 Se utilizan verduras frescas del país  
 El cálculo nutricional está realizado sobre muestras de 100gramos.







# Menu

# JUNIO

TODO A LA PLANCHA

BEGONAZPI  
IKASTOLA

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		<b>1</b> Kcal:529-Prot:26-Lip:10-HC:90 - Alubias blancas con verduras locales - Bacalao a la plancha - Yogur - Pan integral	<b>2</b> Kcal:528-Prot:13-Lip:5-HC:113 - Arroz con tomate - Pechuga de pavo a la plancha - Fruta fresca - Pan	<b>3</b> Kcal:709-Prot:35-Lip:22-HC:99 - Espaguetis italiana - Merluza a la plancha con ensalada - Fruta fresca - Pan
<b>6</b> Kcal:785-Prot:36-Lip:35-HC:90 - Vainas con zanahoria - Atun al horno con ensalada - Fruta fresca - Pan	<b>7</b> Kcal:616-Prot:9-Lip:13-HC:120 - Paella vegetal - Lomo fresco a la plancha - Fruta fresca - Pan	<b>8</b> Kcal:407-Prot:14-Lip:10-HC:70 - Crema de verduras locales con picatostes integrales - Pechuga de pavo a la plancha - Yogur - Pan integral	<b>9</b> Kcal:724-Prot:36-Lip:28-HC:87 - Garbanzos con verduras locales - Tortilla francesa - Fruta fresca - Pan	<b>10</b> Kcal:611-Prot:30-Lip:13-HC:100 - Caracoliillos con tomate - Bacalao al horno - Fruta fresca - Pan
<b>13</b> Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Lentejas con verduras locales - Arroz con tomate - Fruta fresca - Pan	<b>14</b> Kcal:537-Prot:40-Lip:21-HC:49 - Ensalada mixta - Lomo fresco al horno a la jardinera - Fruta fresca - Pan	<b>15</b> Kcal:973-Prot:41-Lip:39-HC:116 - Espirales con salsa aurora - Alitas de pollo con ensalada - Helado - Pan integral	<b>16</b> Kcal:587-Prot:25-Lip:25-HC:72 - Crema de calabaza local con picatostes integrales - Tortilla francesa - Fruta fresca - Pan	<b>17</b> Kcal:614-Prot:37-Lip:14-HC:89 - Alubias rojas con verduras locales - Merluza a la plancha - Fruta fresca - Pan
<b>20</b> Kcal:586-Prot:25-Lip:25-HC:72 - Crema de porrusalda con picatostes integrales - Tortilla francesa - Fruta fresca - Pan	<b>21</b> Kcal:831-Prot:60-Lip:24-HC:99 - Macarrones integrales con tomate - Pechuga de pollo a la plancha - Fruta fresca - Pan	<b>22</b> Kcal:483-Prot:27-Lip:5-HC:84 - Lentejas con verduras locales - Lomo fresco a la plancha - Yogur bebible - Pan integral	<b>23</b> FIESTA	<b>24</b> FIESTA
<b>27</b> FIESTA	<b>28</b> FIESTA	<b>29</b> FIESTA	<b>30</b> FIESTA	

Calidad superior en nuestras carnes: Albóndigas, hamburguesas km 0 y estofado de ternera elaborados con 'LABEL VASCO'  
 Se utilizan verduras frescas del país  
 El cálculo nutricional está realizado sobre muestras de 100gramos.

