



Menu

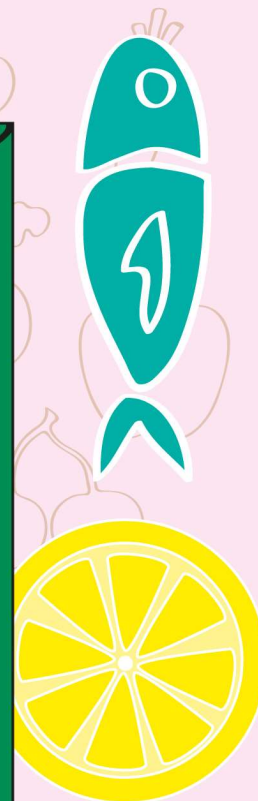
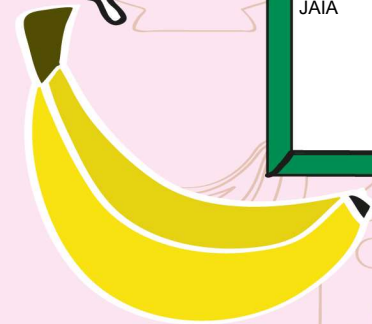
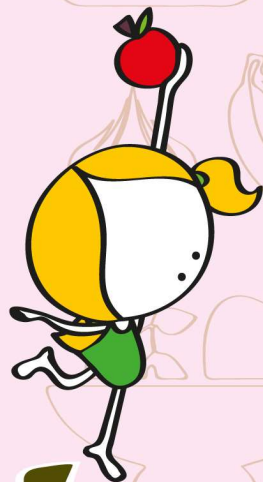
ABENDUA

ARRAIN, EKILORE HAZIRIK EZ,
FRUITU LEHORRIK EZ,
KAKAHUETERIK EZ, KIWIRIK
EZ, PINHAZIRIK EZ,
SESAMORIK EZ

BEGONAZPI IKASTOLA

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
2 Kcal:501-Prot:16-Lip:13-HC:84 - Azenario purea ogi integral txigortuarekin - Arrautza egosiak bexamelarekin - Sasoiko fruta - Ogia	3 Kcal:824-Prot:46-Lip:28-HC:102 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	4 Kcal:860-Prot:40-Lip:30-HC:114 - Espageti italiar erara - Solomo freskoa entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	5 Kcal:745-Prot:29-Lip:37-HC:73 - Lekak patatekin - Hanburgesa ketchup-arekin - Sasoiko fruta - Ogia	6 JAIA
9 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:592-Prot:37-Lip:19-HC:72 - Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin - Oilasko-bularkia txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia	11 Kcal:802-Prot:51-Lip:22-HC:95 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Bakailaoa bizkaiko saltsan - Jogurta - Ogia integrala	12 Kcal:800-Prot:28-Lip:27-HC:118 - Makarroiak bolognesa - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	13 Kcal:803-Prot:41-Lip:32-HC:91 - Patatak errioxar erara - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
16 Kcal:617-Prot:42-Lip:16-HC:81 - Bertoko barazki crema ogi integral txigortuarekin - Bakailaoa errioxako erara - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:768-Prot:35-Lip:30-HC:96 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	18 Kcal:814-Prot:39-Lip:27-HC:110 - Hiru koloreko kiribilak tomatearekin - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	19 Kcal:604-Prot:42-Lip:13-HC:84 - Porrusalda - Indioilar gisatua jardinerara - Sasoiko fruta - Ogia	20 Kcal:911-Prot:30-Lip:34-HC:124 - Dilistak bertako barazkiekin - San jakoboa entsaladarekin - Postre berezia - Ogia
23 JAIA	24 JAIA	25 JAIA	26 JAIA	27 JAIA
30 JAIA	31 JAIA			

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





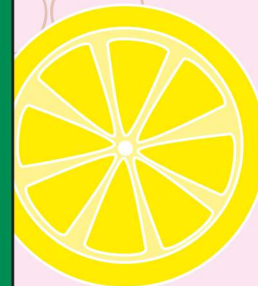
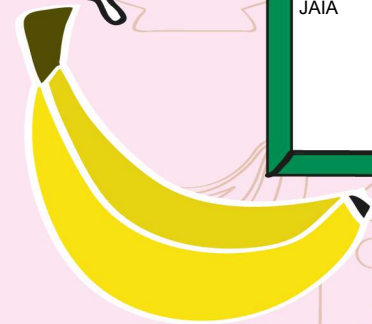
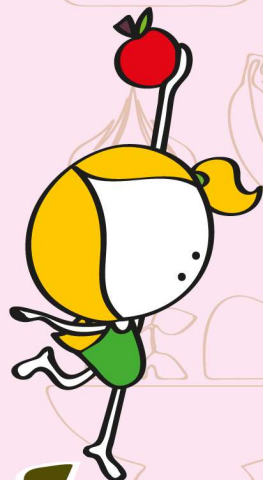
Menu

ABENDUA

ARRAUTZARIK EZ

BEGONAZPI IKASTOLA

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
2 Kcal:711-Prot:56-Lip:20-HC:81 - Azenario purea ogi integral txigortuarekin - Oilasko-izterra goarnizioarekin - Sasoiko fruta - Ogia	3 Kcal:667-Prot:45-Lip:16-HC:90 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Legatza labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	4 Kcal:924-Prot:35-Lip:37-HC:116 - Espageti italiarrak (zd) - Solomo freskoa entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	5 Kcal:752-Prot:30-Lip:37-HC:74 - Lekak patatekin - Hanburgesa txanpinoiekin (d) - Sasoiko fruta - Ogia	6 JAIA
9 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:592-Prot:37-Lip:19-HC:72 - Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin - Oilasko-bularkia txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia	11 Kcal:802-Prot:51-Lip:22-HC:95 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Bakailaoa bizkaiko saltsan - Jogurta - Ogia integrala	12 Kcal:795-Prot:45-Lip:21-HC:110 - Makarroiak bolognesa (zd) - Indioilar gisatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	13 Kcal:645-Prot:40-Lip:21-HC:80 - Patatak errioxar erara - Legatza labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
16 Kcal:617-Prot:42-Lip:16-HC:81 - Bertoko barazki crema ogi integral txigortuarekin - Bakailaoa errioxako erara - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:866-Prot:67-Lip:26-HC:97 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	18 Kcal:696-Prot:33-Lip:19-HC:100 - Makarroiak tomatearekin (zd) - Legatza labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia integrala	19 Kcal:604-Prot:42-Lip:13-HC:84 - Porrusalda - Indioilar gisatua jardinerara - Sasoiko fruta - Ogia	20 Kcal:788-Prot:60-Lip:22-HC:91 - Dilistak bertako barazkiekin - Txahal-gisatua entsaladarekin - Jogurta - Ogia
23 JAIA	24 JAIA	25 JAIA	26 JAIA	27 JAIA
30 JAIA	31 JAIA			



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



Menu



ABENDUA

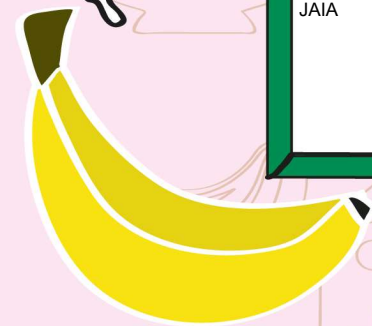
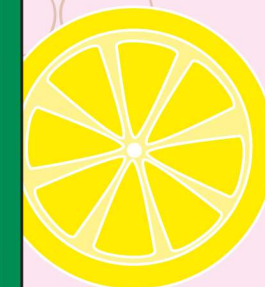
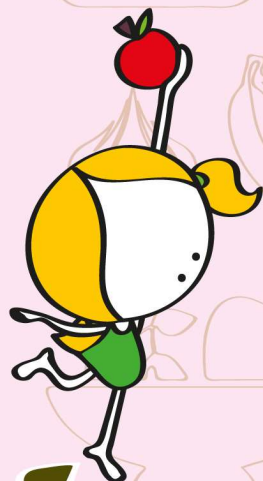
BABARRUNIK EZ



BEGONAZPI IKASTOLA

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
2 Kcal:501-Prot:16-Lip:13-HC:84 - Azenario purea ogi integral txigortuarekin - Arrautza egosiak bexamelarekin - Sasoiko fruta - Ogia	3 Kcal:781-Prot:43-Lip:29-HC:93 - Brokolia patatekin - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	4 Kcal:860-Prot:40-Lip:30-HC:114 - Espageti italiar erara - Legatza freskoa entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	5 Kcal:745-Prot:29-Lip:37-HC:73 - Lekak patatekin - Hanburgesa ketchup-arekin - Sasoiko fruta - Ogia	6 JAIA
9 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:592-Prot:37-Lip:19-HC:72 - Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin - Oilasko-bularkia txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia	11 Kcal:802-Prot:51-Lip:22-HC:95 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Bakailaoa bizkaiko saltsan - Jogurta - Ogia integrala	12 Kcal:800-Prot:28-Lip:27-HC:118 - Makarroiak bolognesa - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	13 Kcal:803-Prot:41-Lip:32-HC:91 - Patatak errioxar erara - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
16 Kcal:617-Prot:42-Lip:16-HC:81 - Bertoko barazki crema ogi integral txigortuarekin - Bakailaoa errioxako erara - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:726-Prot:32-Lip:30-HC:87 - Brokolia patatekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	18 Kcal:814-Prot:39-Lip:27-HC:110 - Hiru koloreko kiribilak tomatearekin - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia integrala	19 Kcal:604-Prot:42-Lip:13-HC:84 - Porrusalda - Indioilar gisatua jardinerara - Sasoiko fruta - Ogia	20 Kcal:911-Prot:30-Lip:34-HC:124 - Dilistak bertako barazkiekin - San jakoboa entsaladarekin - Postre berezia - Ogia
23 JAIA	24 JAIA	25 JAIA	26 JAIA	27 JAIA
30 JAIA	31 JAIA			

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





Menu



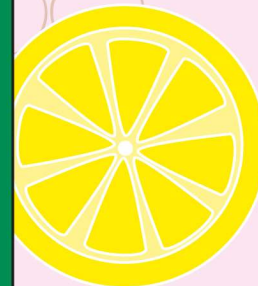
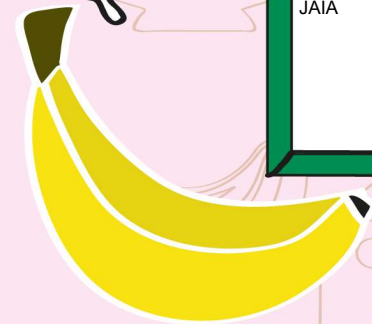
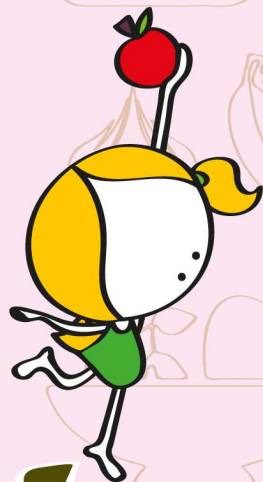
ABENDUA

BEGANOA

BEGONAZPI IKASTOLA

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
2 Kcal:608-Prot:20-Lip:16-HC:99 - Azenario purea ogi integral txigortuarekin - Barazki-menestra - Sasoiko fruta - Ogia	3 Kcal:723-Prot:43-Lip:18-HC:97 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Landare-xerra entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	4 Kcal:967-Prot:38-Lip:24-HC:155 - Espageti italiarrak (zd) - Ilarrak patatekin - Sasoiko fruta - Ogia integrala	5 Kcal:752-Prot:22-Lip:13-HC:141 - Lekak patatekin - Arroza tomatearekin - Sasoiko fruta - Ogia	6 JAIA
9 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:746-Prot:33-Lip:15-HC:127 - Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin - Ilarrak patatekin - Sasoiko fruta - Ogia	11 Kcal:745-Prot:31-Lip:16-HC:126 - Garbantzuk bertako barazkiekin - Azalorea patatekin - Sasoiko fruta - Ogia integrala	12 Kcal:752-Prot:31-Lip:21-HC:107 - Makarroiak tomatearekin (zd) - Landare-xerra entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	13 Kcal:708-Prot:33-Lip:30-HC:80 - Patatak barazkiekin - Tofu saltsan entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
16 Kcal:379-Prot:12-Lip:8-HC:70 - Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin - Landare-xerra piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:797-Prot:38-Lip:16-HC:133 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Brokolia patatekin - Sasoiko fruta - Ogia	18 Kcal:894-Prot:34-Lip:18-HC:154 - Makarroiak tomatearekin (zd) - Ilarrak patatekin - Sasoiko fruta - Ogia integrala	19 Kcal:674-Prot:30-Lip:28-HC:79 - Porrusalda - Tofu saltsan entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	20 Kcal:796-Prot:33-Lip:16-HC:133 - Dilistak bertako barazkiekin - Ziazerba-krema ogi txigortuarekin - Postre berezia - Ogia
23 JAIA	24 JAIA	25 JAIA	26 JAIA	27 JAIA
30 JAIA	31 JAIA			

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





Menu

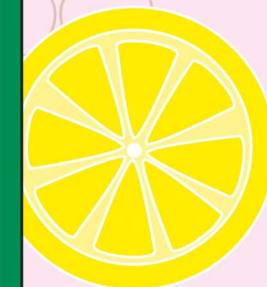
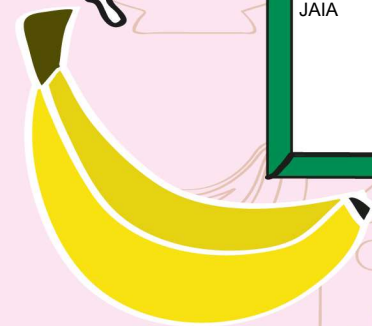
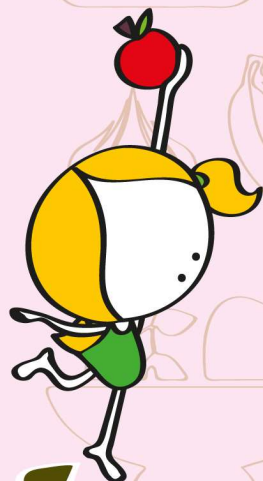
ABENDUA

BEHI ESNEA ETA ESNEKIRIK
(LAKTOSA BARNE) EZ



BEGONAZPI IKASTOLA

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
2 Kcal:707-Prot:36-Lip:31-HC:75 - Azenario purea ogi integral txigortuarekin - Arrautza egosiak tomate-saltsarekin - Sasoiko fruta - Ogia	3 Kcal:824-Prot:46-Lip:28-HC:102 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	4 Kcal:846-Prot:38-Lip:29-HC:113 - Espageti italiar erara - Legatza freskoa entsaladarekin - Sojako postrea - Ogia integrala	5 Kcal:745-Prot:29-Lip:37-HC:73 - Lekak patatekin - Hanburgesa ketchup-arekin (d) - Sasoiko fruta - Ogia	6 JAIA
9 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:592-Prot:37-Lip:19-HC:72 - Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin - Oilasko-bularkia txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia	11 Kcal:788-Prot:50-Lip:21-HC:94 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Bakailaoa bizkaiko saltsan - Sojako postrea - Ogia integrala	12 Kcal:800-Prot:28-Lip:27-HC:118 - Makarroiak bolognesa - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	13 Kcal:803-Prot:41-Lip:32-HC:91 - Patatak errioxar erara - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
16 Kcal:617-Prot:42-Lip:16-HC:81 - Bertoko barazki crema ogi integral txigortuarekin - Bakailaoa errioxako erara - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:768-Prot:35-Lip:30-HC:96 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	18 Kcal:814-Prot:39-Lip:27-HC:110 - Hiru koloreko kiribilak tomatearekin - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia integrala	19 Kcal:604-Prot:42-Lip:13-HC:84 - Porrusalda - Indioilar gisatua jardinerara - Sasoiko fruta - Ogia	20 Kcal:774-Prot:59-Lip:21-HC:80 - Dilistak bertako barazkiekin - Txahal-gisatua entsaladarekin - Sojako postrea - Ogia
23 JAIA	24 JAIA	25 JAIA	26 JAIA	27 JAIA
30 JAIA	31 JAIA			



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



Menu



ABENDUA

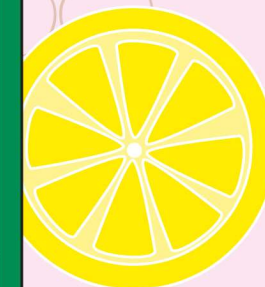
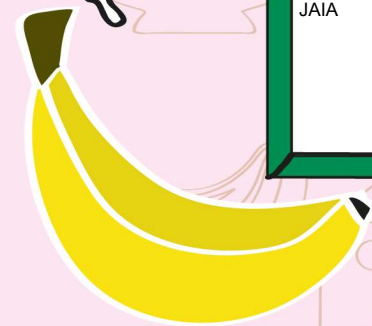
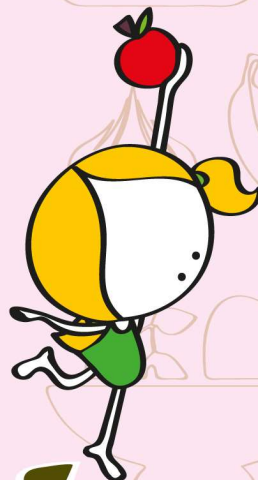
DILISTARIK EZ



BEGONAZPI IKASTOLA

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
2 Kcal:501-Prot:16-Lip:13-HC:84 - Azenario purea ogi integral txigortuarekin - Arrautza egosiak bexamelarekin - Sasoiko fruta - Ogia	3 Kcal:824-Prot:46-Lip:28-HC:102 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	4 Kcal:860-Prot:40-Lip:30-HC:114 - Espageti italiar erara - Legatza arrautzaztatua - Jogurta - Ogia integrala	5 Kcal:745-Prot:29-Lip:37-HC:73 - Lekak patatekin - Hanburgesa ketchup-arekin - Sasoiko fruta - Ogia	6 JAIA
9 Kcal:768-Prot:38-Lip:16-HC:125 - Arroza tomatearekin - Solomo freskoa piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:592-Prot:37-Lip:19-HC:72 - Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin - Oilasko-bularkia txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia	11 Kcal:802-Prot:51-Lip:22-HC:95 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Bakailaoa bizkaiko saltsan - Jogurta - Ogia integrala	12 Kcal:800-Prot:28-Lip:27-HC:118 - Makarroiak bolognesa - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	13 Kcal:803-Prot:41-Lip:32-HC:91 - Patatak errioxar erara - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
16 Kcal:617-Prot:42-Lip:16-HC:81 - Bertoko barazki crema ogi integral txigortuarekin - Bakailaoa errioxako erara - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:768-Prot:35-Lip:30-HC:96 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	18 Kcal:814-Prot:39-Lip:27-HC:110 - Hiru koloreko kiribilak tomatearekin - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia integrala	19 Kcal:604-Prot:42-Lip:13-HC:84 - Porrusalda - Indioilar gisatua jardinerara - Sasoiko fruta - Ogia	20 Kcal:750-Prot:16-Lip:36-HC:95 - Ziazerba-krema - San jakoboa entsaladarekin - Postre berezia - Ogia
23 JAIA	24 JAIA	25 JAIA	26 JAIA	27 JAIA
30 JAIA	31 JAIA			

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





Menu

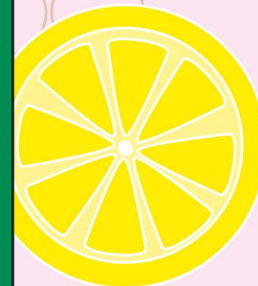
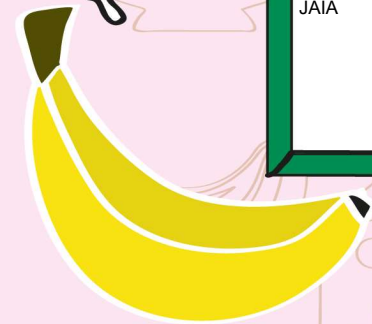
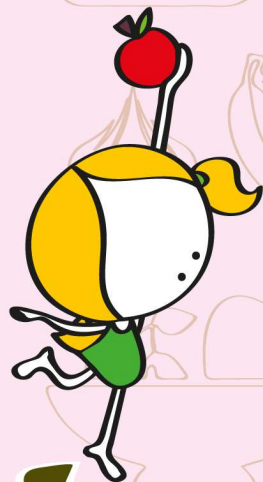
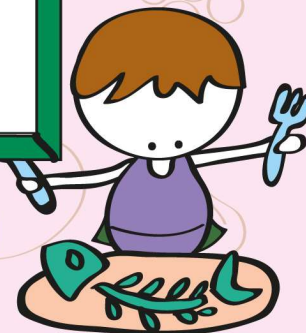
ABENDUA

FRUITU LEHORRAK ETA ERATORRIAK

BEGONAZPI IKASTOLA

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
2 Kcal:501-Prot:16-Lip:13-HC:84 - Azenario purea ogi integral txigortuarekin - Arrautza egosiak bexamelarekin - Sasoiko fruta - Ogia	3 Kcal:824-Prot:46-Lip:28-HC:102 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	4 Kcal:860-Prot:40-Lip:30-HC:114 - Espageti italiar erara - Solomo freskoa entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	5 Kcal:745-Prot:29-Lip:37-HC:73 - Lekak patatekin - Hanburgesa ketchup-arekin - Sasoiko fruta - Ogia	6 JAIA
9 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:592-Prot:37-Lip:19-HC:72 - Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin - Oilasko-bularkia txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia	11 Kcal:802-Prot:51-Lip:22-HC:95 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Bakailaoa bizkaiko saltsan - Jogurta - Ogia integrala	12 Kcal:800-Prot:28-Lip:27-HC:118 - Makarroiak bolognesa - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	13 Kcal:803-Prot:41-Lip:32-HC:91 - Patatak errioxar erara - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
16 Kcal:617-Prot:42-Lip:16-HC:81 - Bertoko barazki crema ogi integral txigortuarekin - Bakailaoa errioxako erara - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:768-Prot:35-Lip:30-HC:96 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	18 Kcal:814-Prot:39-Lip:27-HC:110 - Hiru koloreko kiribilak tomatearekin - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	19 Kcal:604-Prot:42-Lip:13-HC:84 - Porrusalda - Indioilar gisatua jardinerara - Sasoiko fruta - Ogia	20 Kcal:911-Prot:30-Lip:34-HC:124 - Dilistak bertako barazkiekin - San jakoboa entsaladarekin - Postre berezia - Ogia
23 JAIA	24 JAIA	25 JAIA	26 JAIA	27 JAIA
30 JAIA	31 JAIA			

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





Menu



ABENDUA

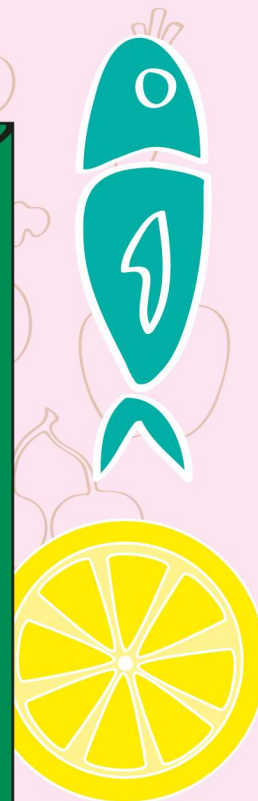
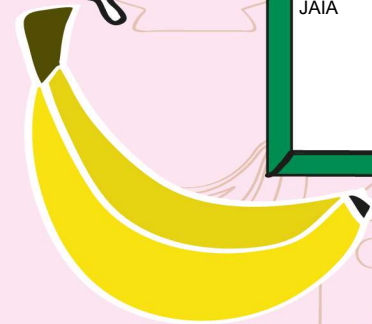
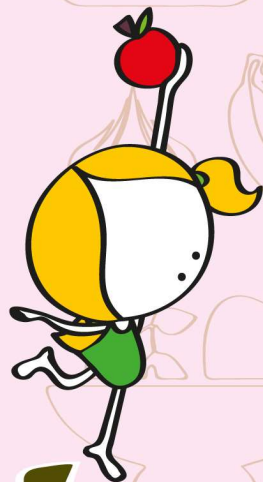
GARBANTZURIK EZ



BEGONAZPI IKASTOLA

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
2 Kcal:501-Prot:16-Lip:13-HC:84 - Azenario purea ogi integral txigortuarekin - Arrautza egosiak bexamelarekin - Sasoiko fruta - Ogia	3 Kcal:824-Prot:46-Lip:28-HC:102 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	4 Kcal:860-Prot:40-Lip:30-HC:114 - Espageti italiar erara - Solomo freskoa entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	5 Kcal:745-Prot:29-Lip:37-HC:73 - Lekak patatekin - Hanburgesa ketchup-arekin - Sasoiko fruta - Ogia	6 JAIA
9 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:592-Prot:37-Lip:19-HC:72 - Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin - Oilasko-bularkia txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia	11 Kcal:668-Prot:42-Lip:16-HC:83 - Azalorea patatekin - Bakailaoa bizkaiko saltsan - Jogurta - Ogia integrala	12 Kcal:800-Prot:28-Lip:27-HC:118 - Makarroiak bolognesa - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	13 Kcal:803-Prot:41-Lip:32-HC:91 - Patatak errioxar erara - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
16 Kcal:617-Prot:42-Lip:16-HC:81 - Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin - Bakailaoa errioxako erara - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:768-Prot:35-Lip:30-HC:96 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	18 Kcal:814-Prot:39-Lip:27-HC:110 - Hiru koloreko kiribilak tomatearekin - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia integrala	19 Kcal:604-Prot:42-Lip:13-HC:84 - Porrusalda - Indioilar gisatua jardinerara - Sasoiko fruta - Ogia	20 Kcal:911-Prot:30-Lip:34-HC:124 - Dilistak bertako barazkiekin - San jakoboa entsaladarekin - Postre berezia - Ogia
23 JAIA	24 JAIA	25 JAIA	26 JAIA	27 JAIA
30 JAIA	31 JAIA			

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





Menu



ABENDUA

INDABA ZURIARIK EZ



BEGONAZPI IKASTOLA

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
2 Kcal:501-Prot:16-Lip:13-HC:84 - Azenario purea ogi integral txigortuarekin - Arrautza egosiak bexamelarekin - Sasoiko fruta - Ogia	3 Kcal:824-Prot:46-Lip:28-HC:102 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	4 Kcal:860-Prot:40-Lip:30-HC:114 - Espageti italiar erara - Solomo freskoa entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	5 Kcal:745-Prot:29-Lip:37-HC:73 - Lekak patatekin - Hanburgesa ketchup-arekin - Sasoiko fruta - Ogia	6 JAIA
9 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:592-Prot:37-Lip:19-HC:72 - Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin - Oilasko-bularkia txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia	11 Kcal:802-Prot:51-Lip:22-HC:95 - Garbantzuk bertako barazkiekin - Bakailaoa bizkaiko saltsan - Jogurta - Ogia integrala	12 Kcal:800-Prot:28-Lip:27-HC:118 - Makarroiak bolognesa - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	13 Kcal:803-Prot:41-Lip:32-HC:91 - Patatak errioxar erara - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
16 Kcal:617-Prot:42-Lip:16-HC:81 - Bertoko barazki crema ogi integral txigortuarekin - Bakailaoa errioxako erara - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:726-Prot:32-Lip:30-HC:87 - Brokolia patatekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Sasoiko fruta - Ogia	18 Kcal:814-Prot:39-Lip:27-HC:110 - Hiru koloreko kiribilak tomatearekin - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia integrala	19 Kcal:604-Prot:42-Lip:13-HC:84 - Porrusalda - Indioilar gisatua jardinerara - Sasoiko fruta - Ogia	20 Kcal:911-Prot:30-Lip:34-HC:124 - Dilistak bertako barazkiekin - San jakoboa entsaladarekin - Postre berezia - Ogia
23 JAIA	24 JAIA	25 JAIA	26 JAIA	27 JAIA
30 JAIA	31 JAIA			

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

