



Menu



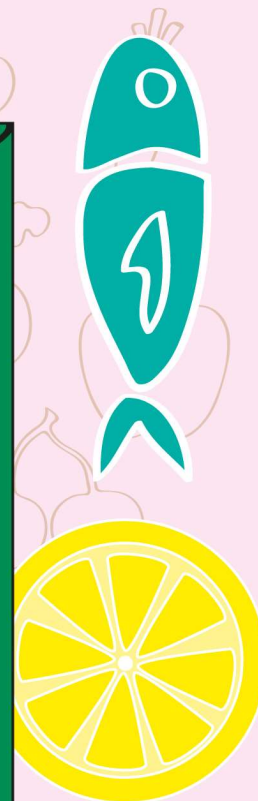
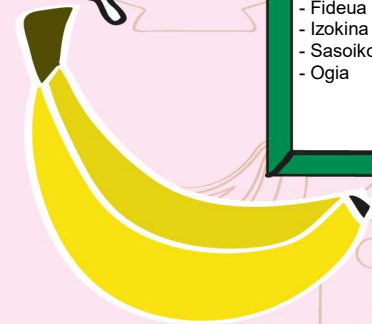
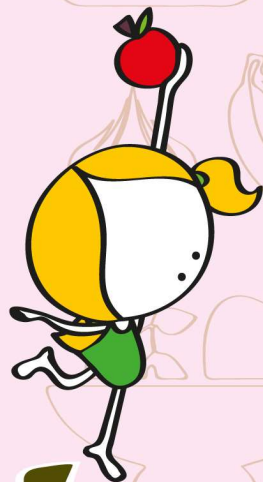
URTARRILA

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

BEGONAZPI
IKASTOLA

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA
6 JAIA	7 JAIA	8 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Sasoiko fruta - Ogia integrala	9 Kcal:641-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:770-Prot:50-Lip:22-HC:99 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Bakailaoa arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
13 Kcal:727-Prot:28-Lip:18-HC:119 - Barazki-paella - Legatza marinela saltsan - Sasoiko fruta - Ogia	14 Kcal:701-Prot:47-Lip:20-HC:87 - Patatak errioxar erara - Indiolar gisatua piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	15 Kcal:797-Prot:52-Lip:24-HC:99 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Bakailaoa arrautzaztatua entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	16 Kcal:643-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Azenario purea ogi integral txigortuekin - Bakailaoa labeen entsaladarekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:746-Prot:49-Lip:23-HC:92 - Garbantzuak bertako kalabazarekin - Oilasko-bularkia txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia
20 Kcal:715-Prot:37-Lip:26-HC:87 - Dilistak bertako barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	21 Kcal:1000-Prot:45-Lip:44-HC:108 - Kiribilak aurora saltsan - Izokina labeen entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	22 Kcal:847-Prot:29-Lip:44-HC:87 - Bertako barazki krema ogi txigortuekin - Albondigak jardineran - Jogurta - Ogia integrala	23 Kcal:686-Prot:45-Lip:20-HC:88 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Bakailaoa labeen entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:604-Prot:24-Lip:20-HC:90 - Leka azenarioarekin - Oilasko fajita - Sasoiko fruta - Ogia
27 Kcal:915-Prot:30-Lip:24-HC:122 - Fideua haragiarekin - Izokina tomate-saltsan - Sasoiko fruta - Ogia	28 Kcal:760-Prot:32-Lip:25-HC:109 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	29 Kcal:779-Prot:30-Lip:34-HC:91 - Porrusalda - Hanburgesa ketchup-arekin - Jogurta - Ogia integrala	30 Kcal:572-Prot:37-Lip:15-HC:77 - Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Solomoa labeen txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia	31 Kcal:613-Prot:48-Lip:12-HC:81 - Dilistak bertako barazkiekin - Legatza labeen entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia

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





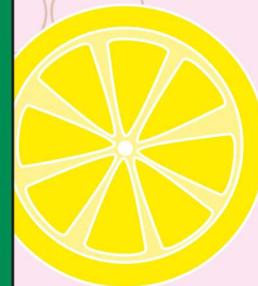
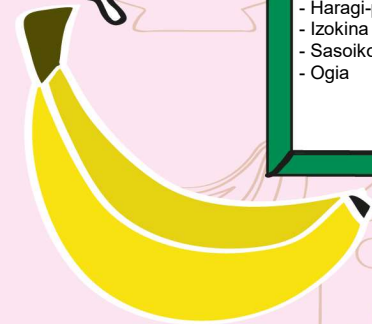
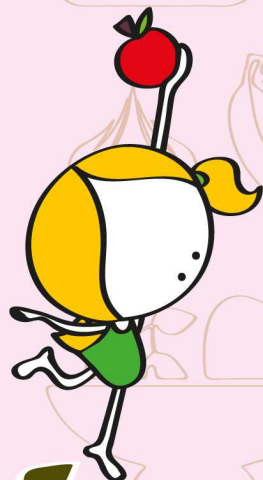
Menu

URTARRILA



BEGONAZPI IKASTOLA

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA
6 JAIA	7 JAIA	8 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Sasoiko fruta - Ogia integrala	9 Kcal:625-Prot:41-Lip:17-HC:82 - Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin - Indioilar gisatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:667-Prot:45-Lip:16-HC:90 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Bakailaoa labeen entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
13 Kcal:727-Prot:28-Lip:18-HC:119 - Barazki-paella - Legatza marinela saltsan - Sasoiko fruta - Ogia	14 Kcal:701-Prot:47-Lip:20-HC:87 - Patatak errioxar erara - Indioilar gisatua piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	15 Kcal:694-Prot:48-Lip:18-HC:90 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Bakailaoa labeen entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	16 Kcal:747-Prot:39-Lip:31-HC:82 - Azenario purea ogi integral txigortuekin - Txerri-giarra labeen entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:746-Prot:49-Lip:23-HC:92 - Garbantzuak bertako kalabazarekin - Oilasko-bularkia txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia
20 Kcal:772-Prot:64-Lip:18-HC:91 - Dilistak bertako barazkiekin - Txahal-gisatua patatekin - Sasoiko fruta - Ogia	21 Kcal:852-Prot:36-Lip:35-HC:100 - Makarroiak tomatearekin (zd) - Izokina labeen entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	22 Kcal:847-Prot:29-Lip:44-HC:87 - Bertako barazki krema ogi txigortuekin - Albondigak jardineran (d) - Jogurta - Ogia integrala	23 Kcal:686-Prot:45-Lip:20-HC:88 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Bakailaoa labeen entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:604-Prot:24-Lip:20-HC:90 - Leka azenarioarekin - Oilasko fajita - Sasoiko fruta - Ogia
27 Kcal:915-Prot:30-Lip:24-HC:122 - Haragi-paella - Izokina tomate-saltsan - Sasoiko fruta - Ogia	28 Kcal:775-Prot:46-Lip:22-HC:105 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Oilasko-bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	29 Kcal:837-Prot:30-Lip:40-HC:91 - Porrusalda - Hanburgesa entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	30 Kcal:572-Prot:37-Lip:15-HC:77 - Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Solomoa labeen txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia	31 Kcal:613-Prot:48-Lip:12-HC:81 - Dilistak bertako barazkiekin - Legatza labeen entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia



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



Menu

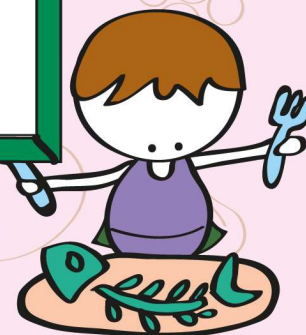
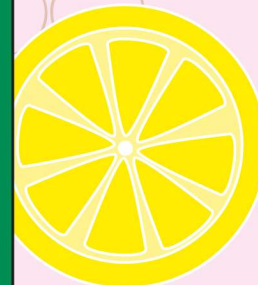
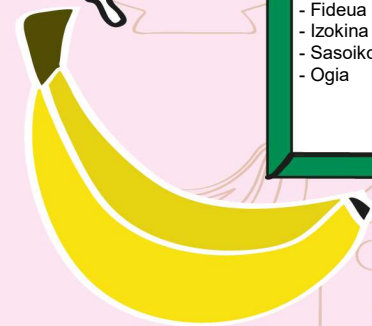
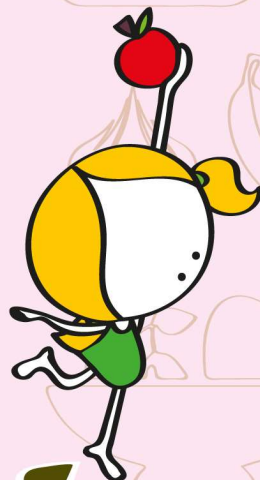


URTARRILA



BEGONAZPI IKASTOLA

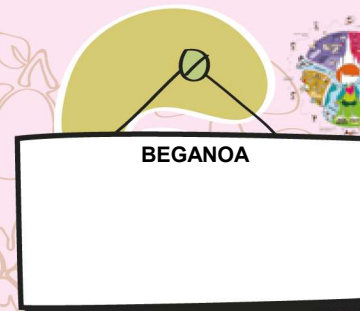
Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA
6 JAIA	7 JAIA	8 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Sasoiko fruta - Ogia integrala	9 Kcal:641-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:599-Prot:37-Lip:22-HC:68 - Zerbak patatekin - Bakailaoa arrautzazatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
13 Kcal:727-Prot:28-Lip:18-HC:119 - Barazki-paella - Legatza marinela saltsan - Sasoiko fruta - Ogia	14 Kcal:701-Prot:47-Lip:20-HC:87 - Patatak errioxar erara - Indioilar gisatua piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	15 Kcal:683-Prot:42-Lip:22-HC:85 - Azalorea patatekin - Bakailaoa arrautzazatua entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	16 Kcal:643-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Azenario purea ogi integral txigortuekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:746-Prot:49-Lip:23-HC:92 - Garbantzuak bertako kalabazarekin - Oilasko-bularkia txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia
20 Kcal:715-Prot:37-Lip:26-HC:87 - Dilistak bertako barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	21 Kcal:1000-Prot:45-Lip:44-HC:108 - Kiribilak aurora saltsan - Izokina labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	22 Kcal:847-Prot:29-Lip:44-HC:87 - Bertako barazki krema ogi txigortuekin - Albondigak jardineran - Jogurta - Ogia integrala	23 Kcal:686-Prot:45-Lip:20-HC:88 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Bakailaoa labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:604-Prot:24-Lip:20-HC:90 - Leka azenarioarekin - Oilasko fajita - Sasoiko fruta - Ogia
27 Kcal:915-Prot:30-Lip:24-HC:122 - Fideua haragiarekin - Izokina tomate-saltsan - Sasoiko fruta - Ogia	28 Kcal:513-Prot:18-Lip:23-HC:62 - Azalorea azenarioarekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	29 Kcal:779-Prot:30-Lip:34-HC:91 - Porrusalda - Hanburgesa ketchup-arekin - Jogurta - Ogia integrala	30 Kcal:572-Prot:37-Lip:15-HC:77 - Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Solomoa labean txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia	31 Kcal:613-Prot:48-Lip:12-HC:81 - Dilistak bertako barazkiekin - Legatza labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia



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



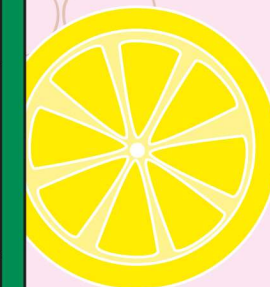
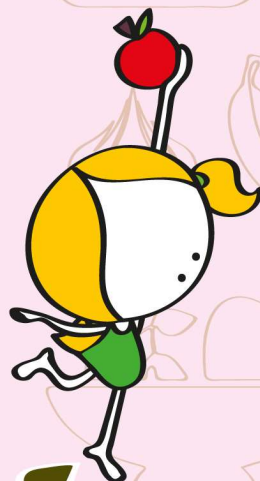
URTARRILA



BEGONAZPI IKASTOLA

Menu

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA
6 JAIA	7 JAIA	8 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Sasoiko fruta - Ogia integrala	9 Kcal:746-Prot:33-Lip:15-HC:127 - Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin - Ilarrak patatekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:723-Prot:43-Lip:18-HC:97 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Landare-xerra entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
13 Kcal:668-Prot:20-Lip:15-HC:122 - Barazki-paella - Pistora - Sasoiko fruta - Ogia	14 Kcal:705-Prot:33-Lip:28-HC:84 - Patatak barazkiekin - Tofu saltsan piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	15 Kcal:726-Prot:32-Lip:13-HC:128 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Azalorea patatekin - Sasoiko fruta - Ogia integrala	16 Kcal:608-Prot:20-Lip:16-HC:99 - Azenario purea ogi integral txigortuekin - Barazki-menestra - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:764-Prot:29-Lip:18-HC:129 - Garbantuak bertako kalabazarekin - Porrusalda - Sasoiko fruta - Ogia
20 Kcal:743-Prot:40-Lip:12-HC:125 - Dilistak bertako barazkiekin - Brokolia patatekin - Sasoiko fruta - Ogia	21 Kcal:894-Prot:34-Lip:18-HC:154 - Makarroiak tomatearekin (zd) - Ilarrak patatekin - Sasoiko fruta - Ogia	22 Kcal:553-Prot:29-Lip:15-HC:79 - Bertako barazki krema ogi txigortuekin - Landare-xerra jardineran - Sasoiko fruta - Ogia integrala	23 Kcal:749-Prot:29-Lip:18-HC:125 - Garbantuak bertako barazkiekin - Porrusalda - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:697-Prot:17-Lip:14-HC:139 - Leka azenarioarekin - Arroza tomatearekin - Sasoiko fruta - Ogia
27 Kcal:668-Prot:20-Lip:15-HC:122 - Barazki-paella - Pistora - Sasoiko fruta - Ogia	28 Kcal:593-Prot:27-Lip:14-HC:95 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Azalorea azenarioarekin - Sasoiko fruta - Ogia	29 Kcal:650-Prot:33-Lip:18-HC:91 - Porrusalda - Tofu saltsan - Sasoiko fruta - Ogia integrala	30 Kcal:748-Prot:34-Lip:15-HC:127 - Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Ilarrak patatekin - Sasoiko fruta - Ogia	31 Kcal:709-Prot:34-Lip:13-HC:119 - Dilistak bertako barazkiekin - Patatak barazkiekin - Sasoiko fruta - Ogia



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



Menu



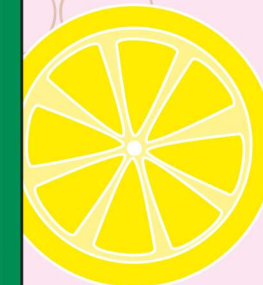
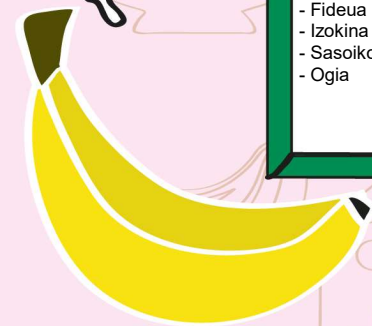
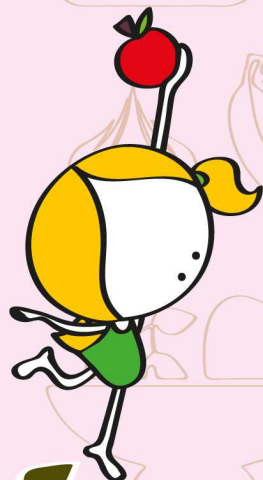
URTARRILA

BEHI ESNEA ETA ESNEKIRIK
(LAKTOSA BARNE) EZ



BEGONAZPI IKASTOLA

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA
6 JAIA	7 JAIA	8 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Sasoiko fruta - Ogia integrala	9 Kcal:641-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:770-Prot:50-Lip:22-HC:99 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Bakailaoa arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
13 Kcal:727-Prot:28-Lip:18-HC:119 - Barazki-paella - Legatza marinela saltsan - Sasoiko fruta - Ogia	14 Kcal:701-Prot:47-Lip:20-HC:87 - Patatak errioxar erara - Indioilar gisatua piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	15 Kcal:783-Prot:50-Lip:23-HC:98 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Bakailaoa arrautzaztatua entsaladarekin - Sojako postrea - Ogia integrala	16 Kcal:643-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Azenario purea ogi integral txigortuekin - Bakailaoa labean entsaladarekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:746-Prot:49-Lip:23-HC:92 - Garbantzuak bertako kalabazarekin - Oilasko-bularkia txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia
20 Kcal:715-Prot:37-Lip:26-HC:87 - Dilistak bertako barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	21 Kcal:905-Prot:49-Lip:34-HC:107 - Kirikilak tomatearekin - Izokina labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	22 Kcal:833-Prot:28-Lip:43-HC:86 - Bertako barazki krema ogi txigortuekin - Albondigak jardineran (d) - Sojako postrea - Ogia integrala	23 Kcal:686-Prot:45-Lip:20-HC:88 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Bakailaoa labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:604-Prot:24-Lip:20-HC:90 - Leka azenarioarekin - Oilasko fajita - Sasoiko fruta - Ogia
27 Kcal:915-Prot:30-Lip:24-HC:122 - Fideua haragiarekin - Izokina tomate-saltsan - Sasoiko fruta - Ogia	28 Kcal:760-Prot:32-Lip:25-HC:109 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	29 Kcal:765-Prot:28-Lip:33-HC:90 - Porrusalda - Hanburgesa ketchup-arekin (d) - Sojako postrea - Ogia integrala	30 Kcal:572-Prot:37-Lip:15-HC:77 - Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Solomoa labean txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia	31 Kcal:613-Prot:48-Lip:12-HC:81 - Dilistak bertako barazkiekin - Legatza labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia



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



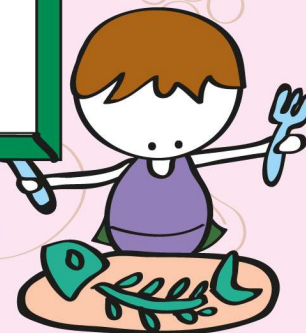
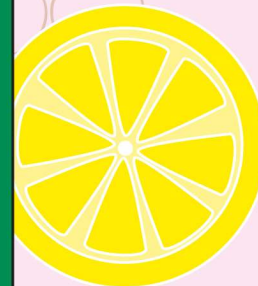
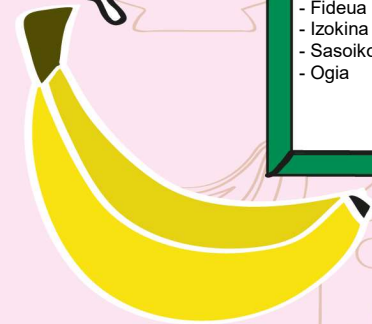
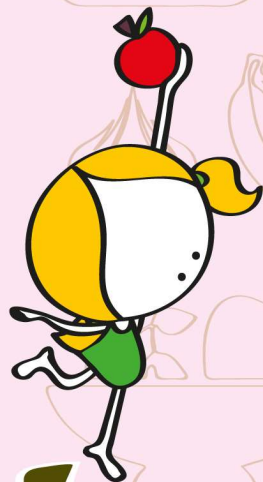
Menu

URTARRILA



BEGONAZPI IKASTOLA

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA
6 JAIA	7 JAIA	8 Kcal:778-Prot:40-Lip:16-HC:126 - Arroza tomatearekin - Solomo ontzutua piper gorriekin (d) - Sasoiko fruta - Ogia integrala	9 Kcal:641-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:770-Prot:50-Lip:22-HC:99 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Bakailaoa arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
13 Kcal:727-Prot:28-Lip:18-HC:119 - Barazki-paella - Legatza marinela saltsan - Sasoiko fruta - Ogia	14 Kcal:701-Prot:47-Lip:20-HC:87 - Patatak errioxar erara - Indiolar gisatua piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	15 Kcal:797-Prot:52-Lip:24-HC:99 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Bakailaoa arrautzaztatua entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	16 Kcal:643-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Azenario purea ogi integral txigortuekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:746-Prot:49-Lip:23-HC:92 - Garbantzuak bertako kalabazarekin - Oilasko-bularkia txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia
20 Kcal:726-Prot:32-Lip:30-HC:87 - Brokolia patatekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	21 Kcal:1000-Prot:45-Lip:44-HC:108 - Kiribilak aurora saltsan - Izokina labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	22 Kcal:847-Prot:29-Lip:44-HC:87 - Bertako barazki krema ogi txigortuekin - Albondigak jardineran - Jogurta - Ogia integrala	23 Kcal:686-Prot:45-Lip:20-HC:88 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Bakailaoa labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:604-Prot:24-Lip:20-HC:90 - Leka azenarioarekin - Oilasko fajita - Sasoiko fruta - Ogia
27 Kcal:915-Prot:30-Lip:24-HC:122 - Fideua haragiarekin - Izokina tomate-saltsan - Sasoiko fruta - Ogia	28 Kcal:760-Prot:32-Lip:25-HC:109 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	29 Kcal:779-Prot:30-Lip:34-HC:91 - Porrusalda - Hanburgesa ketchup-arekin - Jogurta - Ogia integrala	30 Kcal:572-Prot:37-Lip:15-HC:77 - Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Solomoa labean txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia	31 Kcal:590-Prot:36-Lip:18-HC:75 - Patatak barazkiekin - Legatza labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia



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



Menu

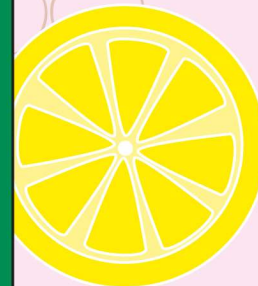
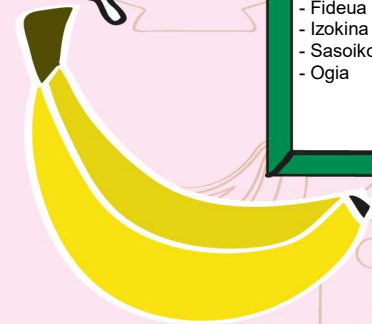
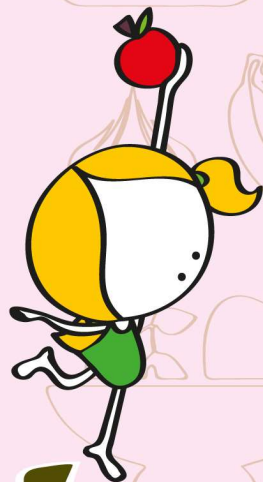
URTARRILA

FRUITU LEHORRAK ETA ERATORRIAK

BEGONAZPI IKASTOLA

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA
6 JAIA	7 JAIA	8 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroz tomatearekin - Sasoiko fruta - Ogia integrala	9 Kcal:641-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:770-Prot:50-Lip:22-HC:99 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Bakailaoa arrautzazatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
13 Kcal:727-Prot:28-Lip:18-HC:119 - Barazki-paella - Legatza marinela saltsan - Sasoiko fruta - Ogia	14 Kcal:701-Prot:47-Lip:20-HC:87 - Patatak errioxar erara - Indiolar gisatua piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	15 Kcal:797-Prot:52-Lip:24-HC:99 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Bakailaoa arrautzazatua entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	16 Kcal:643-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Azenario purea ogi integral txigortuekin - Bakailaoa labean entsaladarekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:746-Prot:49-Lip:23-HC:92 - Garbantzuak bertako kalabazarekin - Oilasko-bularkia txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia
20 Kcal:715-Prot:37-Lip:26-HC:87 - Dilistak bertako barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	21 Kcal:1000-Prot:45-Lip:44-HC:108 - Kiribilak aurora saltsan - Izokina labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	22 Kcal:847-Prot:29-Lip:44-HC:87 - Bertako barazki krema ogi txigortuekin - Albondigak jardineran - Jogurta - Ogia integrala	23 Kcal:686-Prot:45-Lip:20-HC:88 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Bakailaoa labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:604-Prot:24-Lip:20-HC:90 - Leka azenarioarekin - Oilasko fajita - Sasoiko fruta - Ogia
27 Kcal:915-Prot:30-Lip:24-HC:122 - Fideua haragiarekin - Izokina tomate-saltsan - Sasoiko fruta - Ogia	28 Kcal:760-Prot:32-Lip:25-HC:109 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	29 Kcal:779-Prot:30-Lip:34-HC:91 - Porrusalda - Hanburgesa ketchup-arekin - Jogurta - Ogia integrala	30 Kcal:572-Prot:37-Lip:15-HC:77 - Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Solomoa labean txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia	31 Kcal:613-Prot:48-Lip:12-HC:81 - Dilistak bertako barazkiekin - Legatza labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia

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





Menu



URTARRILA

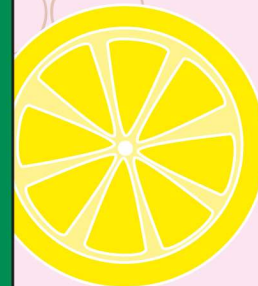
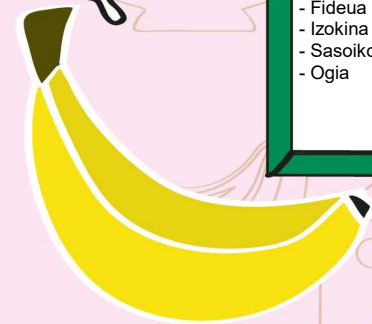
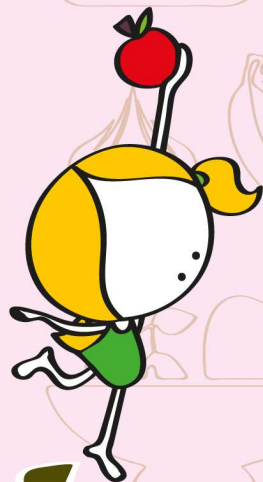
GARBANTZURIK EZ



BEGONAZPI IKASTOLA

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA
6 JAIA	7 JAIA	8 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroz tomatearekin - Sasoiko fruta - Ogia integrala	9 Kcal:641-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:770-Prot:50-Lip:22-HC:99 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Bakailaoa arrautzazatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
13 Kcal:727-Prot:28-Lip:18-HC:119 - Barazki-paella - Legatza marinela saltsan - Sasoiko fruta - Ogia	14 Kcal:701-Prot:47-Lip:20-HC:87 - Patatak errioxar erara - Indiolar gisatua piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	15 Kcal:797-Prot:52-Lip:24-HC:99 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Bakailaoa arrautzazatua entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	16 Kcal:643-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Azenario purea ogi integral txigortuekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:601-Prot:37-Lip:19-HC:75 - Porrusalda - Oilasko-bularkia txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia
20 Kcal:715-Prot:37-Lip:26-HC:87 - Dilistak bertako barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	21 Kcal:1000-Prot:45-Lip:44-HC:108 - Kiribilak aurora saltsan - Izokina labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	22 Kcal:847-Prot:29-Lip:44-HC:87 - Bertako barazki krema ogi txigortuekin - Albondigak jardineran - Jogurta - Ogia integrala	23 Kcal:556-Prot:34-Lip:16-HC:75 - Porrusalda - Bakailaoa labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:604-Prot:24-Lip:20-HC:90 - Leka azenarioarekin - Oilasko fajita - Sasoiko fruta - Ogia
27 Kcal:915-Prot:30-Lip:24-HC:122 - Fideua haragiarekin - Izokina tomate-saltsan - Sasoiko fruta - Ogia	28 Kcal:760-Prot:32-Lip:25-HC:109 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	29 Kcal:779-Prot:30-Lip:34-HC:91 - Porrusalda - Hanburgesa ketchup-arekin - Jogurta - Ogia integrala	30 Kcal:572-Prot:37-Lip:15-HC:77 - Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Solomoa labean txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia	31 Kcal:613-Prot:48-Lip:12-HC:81 - Dilistak bertako barazkiekin - Legatza labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia

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





Menu



URTARRILA

INDABA ZURIARIK EZ



BEGONAZPI IKASTOLA

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA
6 JAIA	7 JAIA	8 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroz tomatearekin - Sasoiko fruta - Ogia integrala	9 Kcal:641-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:770-Prot:50-Lip:22-HC:99 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Bakailaoa arrautzaztata entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
13 Kcal:727-Prot:28-Lip:18-HC:119 - Barazki-paella - Legatza marinela saltsan - Sasoiko fruta - Ogia	14 Kcal:701-Prot:47-Lip:20-HC:87 - Patatak errioxar erara - Indiolar gisatua piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	15 Kcal:683-Prot:42-Lip:22-HC:85 - Azalorea patatekin - Bakailaoa arrautzaztata entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	16 Kcal:643-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Azenario purea ogi integral txigortuekin - Bakailaoa labean entsaladarekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:746-Prot:49-Lip:23-HC:92 - Garbantzuak bertako kalabazarekin - Oilasko-bularkia txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia
20 Kcal:715-Prot:37-Lip:26-HC:87 - Dilistak bertako barazkiekin - Arrautza frijituak patata frijituarekin - Sasoiko fruta - Ogia	21 Kcal:1000-Prot:45-Lip:44-HC:108 - Kiribilak aurora saltsan - Izokina labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	22 Kcal:847-Prot:29-Lip:44-HC:87 - Bertako barazki krema ogi txigortuekin - Albondigak jardineran - Jogurta - Ogia integrala	23 Kcal:686-Prot:45-Lip:20-HC:88 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Bakailaoa labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:604-Prot:24-Lip:20-HC:90 - Leka azenarioarekin - Oilasko fajita - Sasoiko fruta - Ogia
27 Kcal:915-Prot:30-Lip:24-HC:122 - Fideua haragiarekin - Izokina tomate-saltsan - Sasoiko fruta - Ogia	28 Kcal:760-Prot:32-Lip:25-HC:109 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	29 Kcal:779-Prot:30-Lip:34-HC:91 - Porrusalda - Hanburgesa ketchup-arekin - Jogurta - Ogia integrala	30 Kcal:572-Prot:37-Lip:15-HC:77 - Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin - Solomoa labean txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia	31 Kcal:613-Prot:48-Lip:12-HC:81 - Dilistak bertako barazkiekin - Legatza labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia

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

