



NOVIEMBRE

LEHEN HEZKUNTZA



**BEGONAZPI
IKASTOLA**

Menu



Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
3 Kcal:481-Prot:18-Lip:12-HC:79 - Patatas a la riojana - Lomo fresco a la plancha con champiñones - Fruta de temporada - Pan *- Verdura - pescado - yogur	4 Kcal:742-Prot:42-Lip:14-HC:119 - Paella vegetal - Bacalao al horno con salsa de tomate - Fruta de temporada - Pan *- Ensalada - carne - yogur	5 Kcal:796-Prot:37-Lip:32-HC:96 - Alubias blancas con verduras locales - Huevos fritos con patatas fritas - Yogur - Pan integral *- Sopa - ave - fruta	6 Kcal:888-Prot:63-Lip:29-HC:100 - Macarrones bolognesa - Muslo de pollo con ensalada - Fruta de temporada - Pan *- Ensalada - pescado - yogur	7 Kcal:707-Prot:34-Lip:28-HC:84 - Crema de calabaza local con picatostes integrales - Merluza a la romana con ensalada - Fruta de temporada - Pan *- Arroz - huevo - lácteo
10 Kcal:637-Prot:21-Lip:24-HC:90 - Crema de verduras con picatostes integrales - Tortilla de patata con ensalada - Fruta de temporada - Pan *- Arroz - ave - lácteo	11 Kcal:656-Prot:38-Lip:15-HC:99 - Caracolillos con tomate - Abadejo al horno con ensalada - Fruta de temporada - Pan *- Verdura - huevo - yogur	12 Kcal:639-Prot:41-Lip:24-HC:68 - Purrusalda - Pechuga de pollo a la jardinera - Leche - Pan integral *- Crema - pescado - fruta	13 Kcal:770-Prot:48-Lip:24-HC:93 - Lentejas con verduras locales - Merluza a la romana con ensalada - Fruta de temporada - Pan *- Sopa - carne - lácteo	14 Kcal:753-Prot:32-Lip:39-HC:71 - Sopa de ave con fideos - Hamburguesa con ketchup - Fruta de temporada - Pan *- Ensalada - pescado - yogur
17 Kcal:600-Prot:21-Lip:31-HC:68 - Vainas con zanahoria - Huevos fritos con patatas fritas - Fruta de temporada - Pan *- Arroz - pescado - yogur	18 Kcal:937-Prot:41-Lip:34-HC:120 - Espirales tricolor con salsa aurora - Merluza en salsa verde - Fruta de temporada - Pan *- Crema - huevo - lácteo	19 Kcal:791-Prot:55-Lip:23-HC:98 - Garbanzos con verduras locales - Pavo guisado con ensalada - Yogur - Pan integral *- Ensalada - pescado - fruta	20 Kcal:629-Prot:30-Lip:23-HC:81 - Crema de calabaza con picatostes integrales - Abadejo a la romana con ensalada - Fruta de temporada - Pan *- Sopa - huevo - yogur	21 Kcal:773-Prot:38-Lip:19-HC:117 - Alubias rojas con verduras locales - Fajita integral de pollo y verduras - Fruta de temporada - Pan *- Arroz - pescado - lácteo
24 Kcal:869-Prot:33-Lip:13-HC:165 - Lentejas con verduras - Arroz con tomate - Fruta de temporada - Pan *- Ensalada - carne - lácteo	25 Kcal:937-Prot:34-Lip:49-HC:90 - Vainas con patatas - Salchichas frescas de ave con pure de patata - Fruta de temporada - Pan *- Verdura - pescado - yogur	26 Kcal:779-Prot:32-Lip:28-HC:107 - Garbanzos con verduras locales - Tortilla de patata con ensalada - Fruta de temporada - Pan integral *- Crema - pescado - lácteo	27 Kcal:653-Prot:34-Lip:23-HC:81 - Crema de coliflor con picatostes - Merluza a la romana con pimientos rojos - Fruta de temporada - Pan *- Arroz - huevo - fruta	28 FIESTA

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

