



ABENDUA

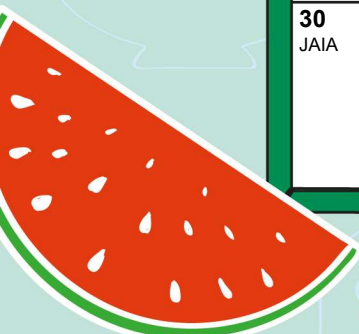
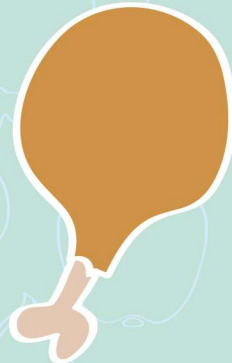


BEGONAZPI IKASTOLA

Menu



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:770-Prot:49-Lip:24-HC:96 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Txahal-xerra plantxan 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 (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:819-Prot:52-Lip:28-HC:97 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Solomo ontzutua entsaladarekin (d) - Jogurta - Ogia integrala	12 Kcal:800-Prot:28-Lip:27-HC:118 - Makarroiak bolognesa - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	13 Kcal:827-Prot:62-Lip:30-HC:81 - Patatak errioxar erara - Oilasko-izterra entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
16 Kcal:730-Prot:40-Lip:28-HC:83 - Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin - Txerri-giarra labean piper gorriekin - 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:765-Prot:39-Lip:20-HC:114 - Hiru koloreko kiribilak tomatearekin - Oilasko-bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia integrala	19 Kcal:604-Prot:42-Lip:13-HC:84 - Porrusalda - Indioilar gisatua jardinerara - Sasoiko fruta - Ogia	20 Kcal:896-Prot:59-Lip:25-HC:110 - Dilistak bertako barazkiekin - Txahal-gisatua 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.



ABENDUA

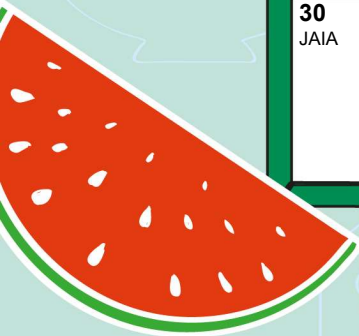


BEGONAZPI IKASTOLA

Menu



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:770-Prot:49-Lip:24-HC:96 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Txahal-xerra plantxan 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 - Hamburgesa 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:819-Prot:52-Lip:28-HC:97 - Garbantzuk bertako barazkiekin - Solomo ontzutua entsaladarekin (d) - Jogurta - Ogia integrala	12 Kcal:800-Prot:28-Lip:27-HC:118 - Makarroiak bolognesa - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	13 Kcal:827-Prot:62-Lip:30-HC:81 - Patatak errioxar erara - Oilasko-izterra entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
16 Kcal:730-Prot:40-Lip:28-HC:83 - Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin - Txerri-giarra labean piper gorriekin - 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:765-Prot:39-Lip:20-HC:114 - Hiru koloreko kiribilak tomatearekin - Oilasko-bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia integrala	19 Kcal:604-Prot:42-Lip:13-HC:84 - Porrusalda - Indioilar gisatua jardinerara - Sasoiko fruta - Ogia	20 Kcal:896-Prot:59-Lip:25-HC:110 - Dilistak bertako barazkiekin - Txahal-gisatua entsaladarekin - 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.



ABENDUA

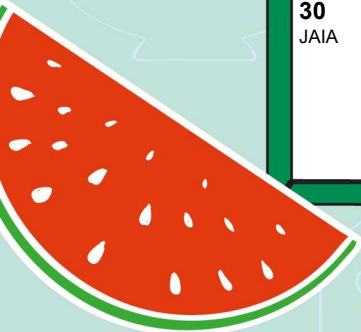


BEGONAZPI IKASTOLA

Menu



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:770-Prot:49-Lip:24-HC:96 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Txahal-xerra plantxan 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 - Hamburgesa 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:819-Prot:52-Lip:28-HC:97 - Garbantzuk bertako barazkiekin - Solomo ontzutua entsaladarekin (d) - Jogurta - Ogia integrala	12 Kcal:800-Prot:28-Lip:27-HC:118 - Makarroiak bolognesa - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	13 Kcal:827-Prot:62-Lip:30-HC:81 - Patatak errioxar erara - Oilasko-izterra entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
16 Kcal:730-Prot:40-Lip:28-HC:83 - Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin - Txerri-giarra labean piper gorriekin - 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:765-Prot:39-Lip:20-HC:114 - Hiru koloreko kiribilak tomatearekin - Oilasko-bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia integrala	19 Kcal:604-Prot:42-Lip:13-HC:84 - Porrusalda - Indioilar gisatua jardinerara - Sasoiko fruta - Ogia	20 Kcal:896-Prot:59-Lip:25-HC:110 - Dilistak bertako barazkiekin - Txahal-gisatua entsaladarekin - 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.



ABENDUA

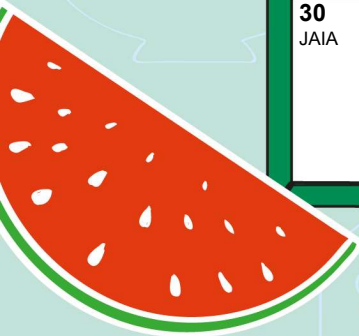


BEGONAZPI IKASTOLA

Menu



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:770-Prot:49-Lip:24-HC:96 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Txahal-xerra plantxan 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 (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:819-Prot:52-Lip:28-HC:97 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Solomo ontzutua entsaladarekin (d) - Jogurta - Ogia integrala	12 Kcal:800-Prot:28-Lip:27-HC:118 - Makarroiak bolognesa - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	13 Kcal:827-Prot:62-Lip:30-HC:81 - Patatak errioxar erara - Oilasko-izterra entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
16 Kcal:730-Prot:40-Lip:28-HC:83 - Bertoko barazki crema ogi integral txigortuarekin - Txerri-giarra labean piper gorriekin - 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:765-Prot:39-Lip:20-HC:114 - Hiru koloreko kiribilak tomatearekin - Oilasko-bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia integrala	19 Kcal:604-Prot:42-Lip:13-HC:84 - Porrusalda - Indioilar gisatua jardinerara - Sasoiko fruta - Ogia	20 Kcal:896-Prot:59-Lip:25-HC:110 - Dilistak bertako barazkiekin - Txahal-gisatua 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.



ABENDUA

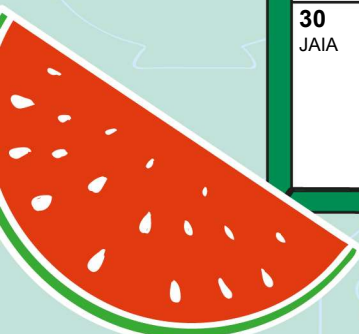


BEGONAZPI IKASTOLA

Menu



Astlehena	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:770-Prot:49-Lip:24-HC:96 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Txahal-xerra plantxan 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 (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:819-Prot:52-Lip:28-HC:97 - Garbantzuk bertako barazkiekin - Solomo ontzutua entsaladarekin (d) - Jogurta - Ogia integrala	12 Kcal:800-Prot:28-Lip:27-HC:118 - Makarroiak bolognesa - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	13 Kcal:827-Prot:62-Lip:30-HC:81 - Patatak errioxar erara - Oilasko-izterra entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
16 Kcal:730-Prot:40-Lip:28-HC:83 - Bertoko barazki crema ogi integral txigortuarekin - Txerri-giarra labean piper gorriekin - 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:765-Prot:39-Lip:20-HC:114 - Hiru koloreko kiribilak tomatearekin - Oilasko-bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia integrala	19 Kcal:604-Prot:42-Lip:13-HC:84 - Porrusalda - Indioilar gisatua jardinerara - Sasoiko fruta - Ogia	20 Kcal:896-Prot:59-Lip:25-HC:110 - Dilistak bertako barazkiekin - Txahal-gisatua 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.



ABENDUA

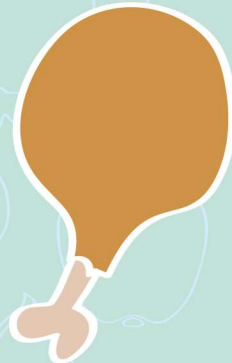


BEGONAZPI
IKASTOLA

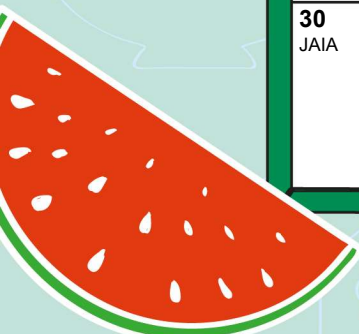
Menu



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 - Hamburgesa 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			

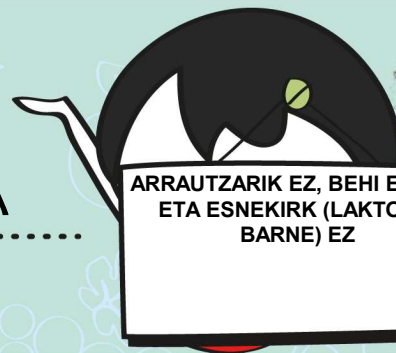


Haragi-bolak eta hamburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





ABENDUA



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



BEGONAZPI IKASTOLA

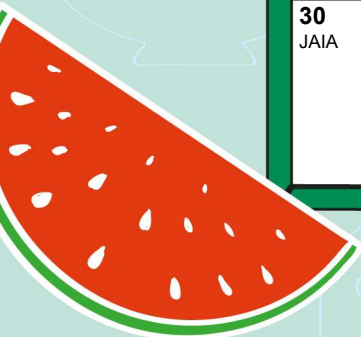
Menu



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:910-Prot:34-Lip:36-HC:115 - Espageti italiarrak (zd) - Solomo freskoa entsaladarekin - Sojako postrea - 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:788-Prot:50-Lip:21-HC:94 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Bakailaoa bizkaiko saltsan - Sojako postrea - 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 krema 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: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.





ABENDUA



BEGONAZPI
IKASTOLA

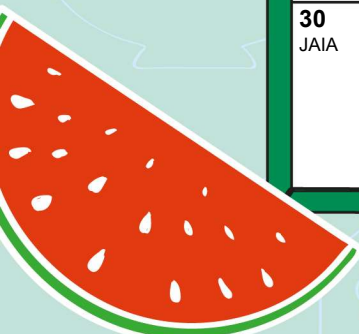
Menu



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:860-Prot:40-Lip:30-HC:114 - Espageti italiar erara - 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:784-Prot:49-Lip:20-HC:108 - Makarroiak bolognesa - 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:656-Prot:38-Lip:15-HC:99 - Hiru koloreko kiribilak tomatearekin - 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.





ABENDUA



BEGONAZPI IKASTOLA

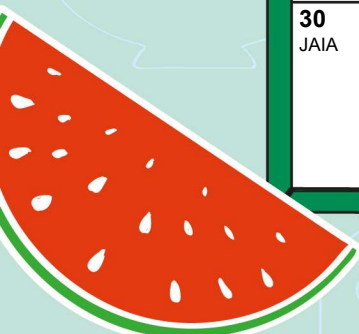
Menu



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





ABENDUA



BEGONAZPI
IKASTOLA

Menu

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



ABENDUA

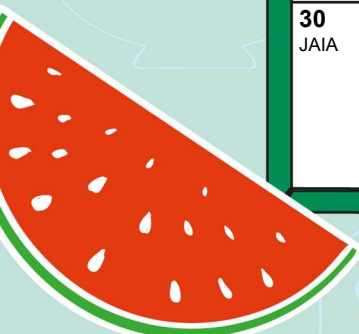
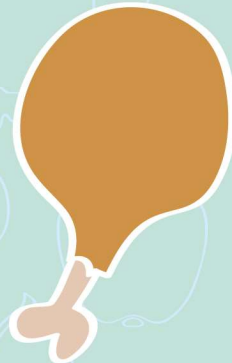


BEGONAZPI IKASTOLA

Menu



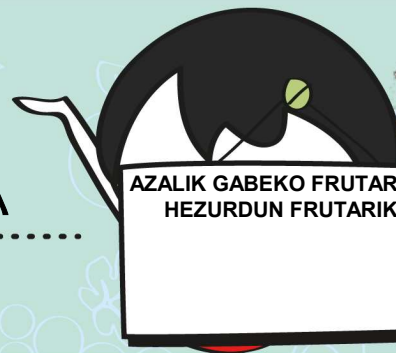
Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
2 Kcal:501-Prot:16-Lip:13-HC:84 - Azenario purea ogi integral txigortuarekin - Arrautza egosiak bexamelarekin - Sasoiko fruta - Ogia	3 Kcal:824-Prot:46-Lip:28-HC:102 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - 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 - Hamburgesa 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 hamburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.



ABENDUA



AZALIK GABEKO FRUTARIK EZ,
HEZURDUN FRUTARIK EZ

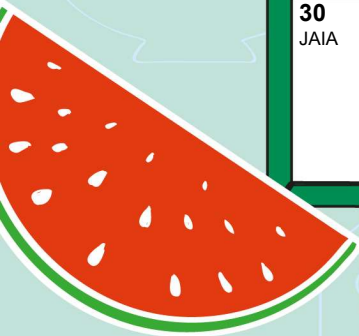


BEGONAZPI IKASTOLA

Menu



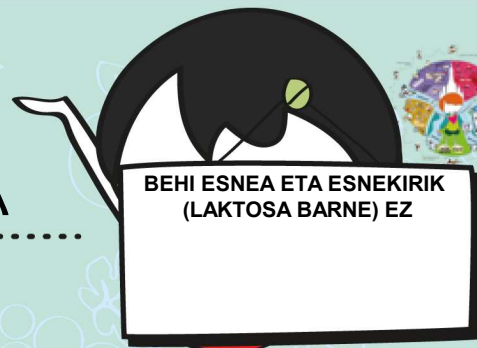
Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
2 Kcal:501-Prot:16-Lip:13-HC:84 - Azenario purea ogi integral txigortuarekin - Arrautza egosiak bexamelarekin - Sasoiko fruta - Ogia	3 Kcal:824-Prot:46-Lip:28-HC:102 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - 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.



ABENDUA



BEGONAZPI IKASTOLA

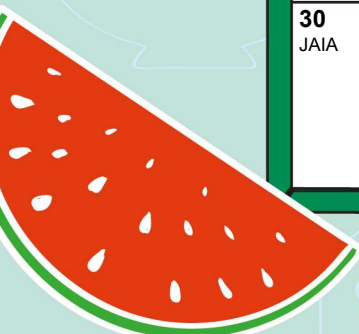
Menu



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 - Solomo freskoa entsaladarekin - Sojako postrea - Ogia integrala	5 Kcal:745-Prot:29-Lip:37-HC:73 - Lekak patatekin - Hamburgesa 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 hamburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





ABENDUA



BEGONAZPI
IKASTOLA

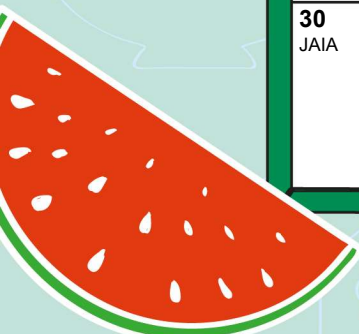
Menu



Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
2 Kcal:283-Prot:30-Lip:8-HC:24 - Bularki birrineztatua - Ogia	3 Kcal:239-Prot:18-Lip:9-HC:23 - Legatza arrautzatzatua - Ogia	4 Kcal:413-Prot:31-Lip:16-HC:38 - Solomo ontzutua patata frijituekin - Ogia integrala	5 Kcal:459-Prot:20-Lip:26-HC:39 - Hanburgesa patatekin - Ogia	6 JAIA
9 Kcal:109-Prot:4-Lip:1-HC:23 - Solomo birrineztatua patata frijituekin - Ogia	10 Kcal:283-Prot:30-Lip:8-HC:24 - Bularki birrineztatua - Ogia	11 Kcal:109-Prot:4-Lip:1-HC:23 - Bakailaoa arrautzatzatua - Ogia integrala	12 Kcal:504-Prot:19-Lip:29-HC:43 - Albondigak patatekin - Ogia	13 Kcal:239-Prot:18-Lip:9-HC:23 - Legatza arrautzatzatua - Ogia
16 Kcal:109-Prot:4-Lip:1-HC:23 - Bakailaoa arrautzatzatua - Ogia	17 Kcal:504-Prot:19-Lip:29-HC:43 - Albondigak patatekin - Ogia	18 Kcal:239-Prot:18-Lip:9-HC:23 - Legatza arrautzatzatua - Ogia integrala	19 Kcal:283-Prot:30-Lip:8-HC:24 - Bularki birrineztatua - Ogia	20 Kcal:459-Prot:20-Lip:26-HC:39 - Hanburgesa patatekin - 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.





ABENDUA

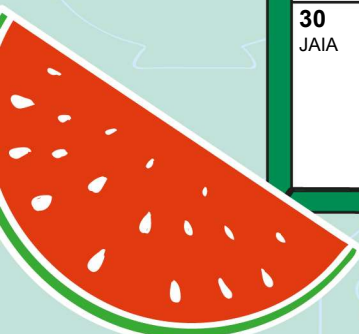


BEGONAZPI IKASTOLA

Menu



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: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	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.



ABENDUA

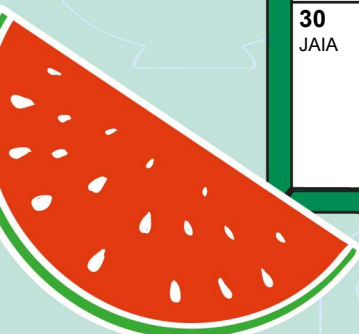
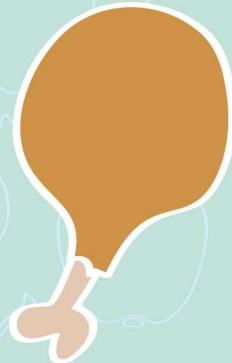


BEGONAZPI IKASTOLA

Menu



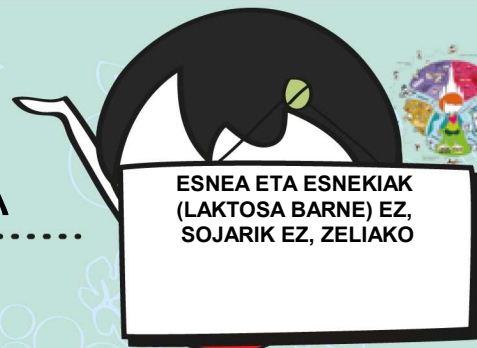
Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
2 Kcal:501-Prot:16-Lip:13-HC:84 - Azenario purea ogi integral txigortuarekin - Arrautza egosiak bexamelarekin - Sasoiko fruta - Ogia	3 Kcal:824-Prot:46-Lip:28-HC:102 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Legatza arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - 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 - Hamburgesa 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 hamburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.



ABENDUA

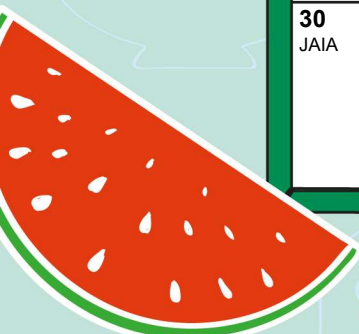
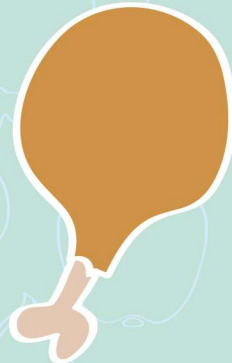


BEGONAZPI IKASTOLA

Menu



Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
2 Kcal:818-Prot:33-Lip:39-HC:87 - Azenario purea ogi txigortuarekin - Arrautza egosiak tomate-saltsarekin - Sasoiko fruta - Ogia	3 Kcal:778-Prot:42-Lip:24-HC:101 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Legatza labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	4 Kcal:932-Prot:27-Lip:31-HC:140 - Arroza tomatearekin - Solomo freskoa entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia integrala	5 Kcal:708-Prot:37-Lip:27-HC:75 - Lekak patatekin - Oilasko-bularkia txanpinoiekin - 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:886-Prot:46-Lip:28-HC:106 - Garbantzua bertako barazkiekin - Bakaillaoa bizkaiko saltsan - Sasoiko fruta - Ogia integrala	12 Kcal:874-Prot:19-Lip:30-HC:139 - Barazki-paella - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	13 Kcal:756-Prot:37-Lip:29-HC:91 - Patatak errioxar erara - Legatza labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
16 Kcal:726-Prot:39-Lip:24-HC:92 - Bertako barazki krema ogi txigortuarekin - Bakaillaoa 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:804-Prot:32-Lip:22-HC:125 - Arroza tomatearekin - 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:872-Prot:55-Lip:27-HC:102 - Dilistak bertako barazkiekin - Txahal-gisatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - 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.



ABENDUA

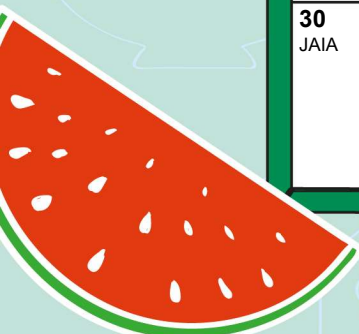
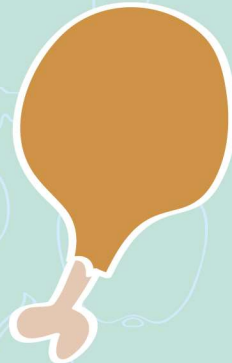


BEGONAZPI IKASTOLA

Menu



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.



ABENDUA

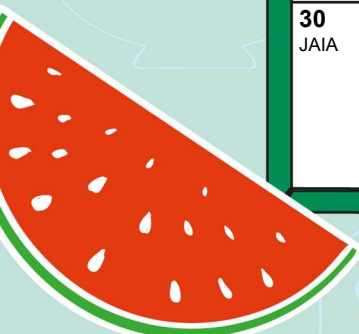
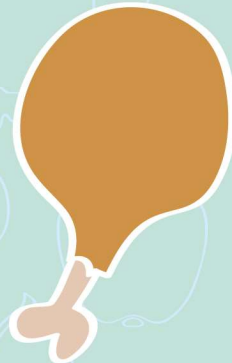


BEGONAZPI IKASTOLA

Menu



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 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.



ABENDUA

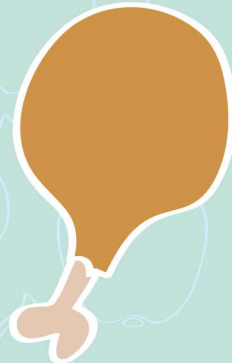


BEGONAZPI IKASTOLA

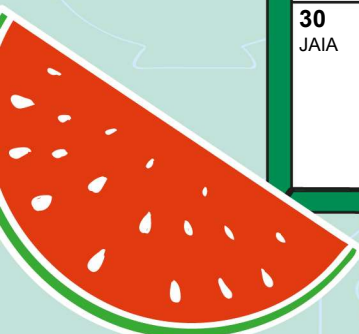
Menu



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





ABENDUA



**BEGONAZPI
IKASTOLA**

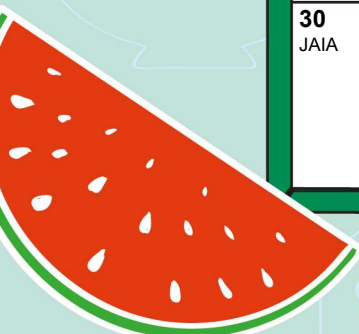
Menu



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 - Hamburgesa 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			

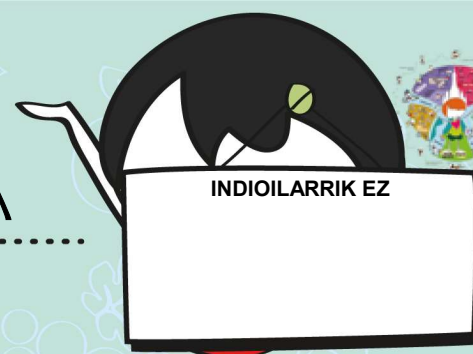


Haragi-bolak eta hamburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





ABENDUA



BEGONAZPI IKASTOLA

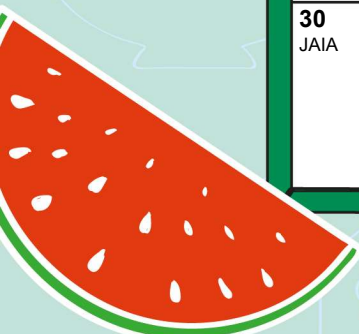
Menu



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 - Hamburgesa 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:601-Prot:37-Lip:19-HC:75 - Porrusalda - Oilasko-bularkia plantxan piper gorriekin - 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 hamburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





ABENDUA

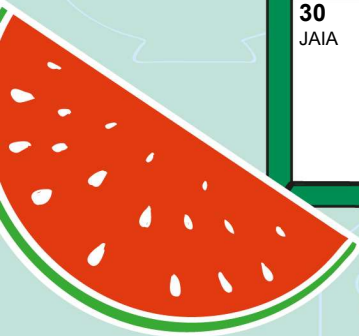


BEGONAZPI IKASTOLA

Menu



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 - Hamburgesa 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: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:896-Prot:59-Lip:25-HC:110 - Dilistak bertako barazkiekin - Txahal-gisatua entsaladarekin - 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.



ABENDUA

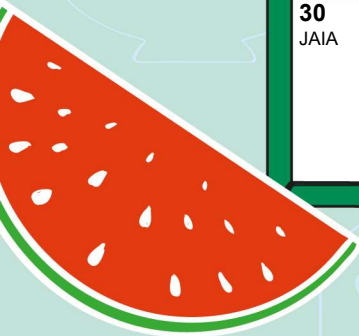


BEGONAZPI IKASTOLA

Menu



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



ABENDUA

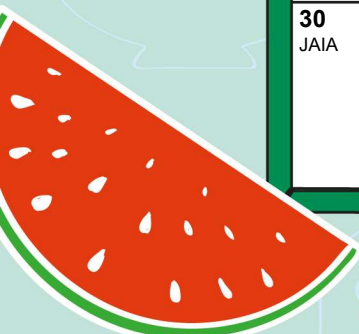
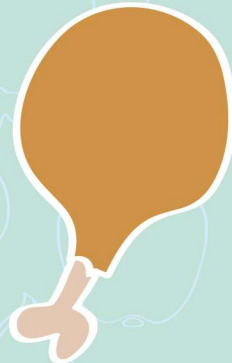


BEGONAZPI IKASTOLA

Menu



Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
2 Kcal:638-Prot:33-Lip:29-HC:66 - Azenario purea - Arrautza egosiak tomate-saltsarekin - Sasoiko fruta - Ogia	3 Kcal:667-Prot:45-Lip:16-HC:90 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Legatza labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	4 Kcal:730-Prot:32-Lip:25-HC:100 - Espagetiak tomatearekin - Solomo freskoa entsaladarekin - Jogurt gaingabetua, azukrerik gabeta - Ogia integrala	5 Kcal:597-Prot:40-Lip:19-HC:64 - Lekak patatekin - Oilasko-bularkia txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia	6 JAIA
9 Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:572-Prot:37-Lip:19-HC:68 - Bertako kalabaza-krema - Oilasko-bularkia txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia	11 Kcal:631-Prot:44-Lip:20-HC:74 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Bakailaoa labean entsaladarekin - Jogurt gaingabetua, azukrerik gabeta - Ogia integrala	12 Kcal:752-Prot:30-Lip:30-HC:99 - Makarroiak tomatearekin - Tortila frantsesa entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	13 Kcal:590-Prot:36-Lip:18-HC:75 - Patatak barazkiekin - Legatza labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
16 Kcal:477-Prot:25-Lip:14-HC:68 - Bertako barazki-krema - Bakailaoa labean - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:763-Prot:37-Lip:31-HC:90 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Tortila frantsesa entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	18 Kcal:656-Prot:38-Lip:15-HC:99 - Hiru koloreko kiribilak tomatearekin - Legatza labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia integrala	19 Kcal:601-Prot:37-Lip:19-HC:75 - Porrusalda - Oilasko-bularkia plantxan piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	20 Kcal:661-Prot:50-Lip:19-HC:73 - Dilistak bertako barazkiekin - Txahal-xerra plantxan entsaladarekin - Jogurt gaingabetua, azukrerik gabeta - 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.



ABENDUA

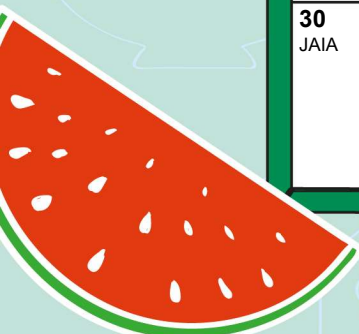
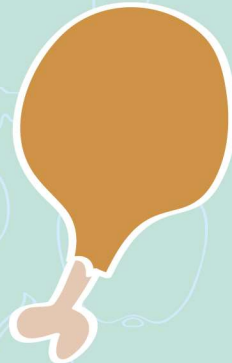


BEGONAZPI IKASTOLA

Menu



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:848-Prot:33-Lip:26-HC:129 - Arroza tomatearekin - Solomo freskoa entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	5 Kcal:601-Prot:37-Lip:19-HC:75 - Porrusalda - Oilasko-bularkia txanpinoiekin - 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:668-Prot:42-Lip:16-HC:83 - Azalorea patatekin - Bakailaoa bizkaiko saltsan - Jogurta - Ogia integrala	12 Kcal:763-Prot:22-Lip:22-HC:128 - Barazki-paella - 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:726-Prot:32-Lip:30-HC:87 - Brokolia patatekin - Arrautza frijituak patata frijituekin - Sasoiko fruta - Ogia	18 Kcal:850-Prot:36-Lip:26-HC:126 - Arroza 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:735-Prot:45-Lip:27-HC:81 - Ziazerba-krema - Txahal-gisatua 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.



ABENDUA

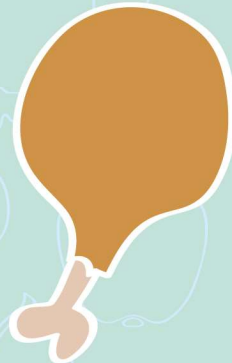


BEGONAZPI
IKASTOLA

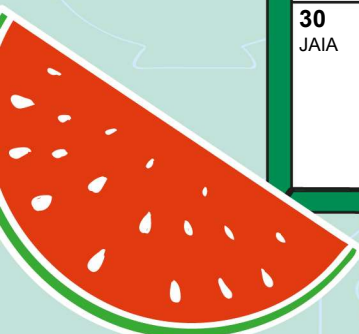
Menu



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





ABENDUA

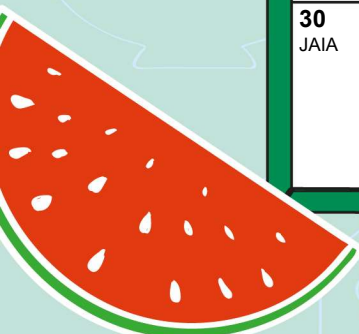
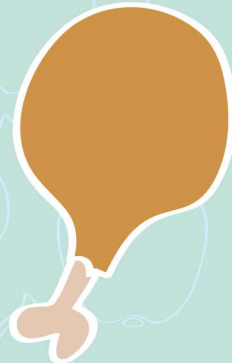


BEGONAZPI IKASTOLA

Menu



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



ABENDUA



BEGONAZPI IKASTOLA

Menu



Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
2 Kcal:818-Prot:33-Lip:39-HC:87 - Azenario purea ogi txigortuarekin - Arrautza egosiak tomate-saltsarekin - Sasoiko fruta - Ogia	3 Kcal:778-Prot:42-Lip:24-HC:101 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Legatza labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	4 Kcal:1036-Prot:32-Lip:44-HC:127 - Espageti italiarrak (zd) - Solomo freskoa entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	5 Kcal:856-Prot:26-Lip:45-HC:85 - 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:802-Prot:51-Lip:22-HC:95 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Bakailaoa bizkaiko saltsan - Jogurta - Ogia integrala	12 Kcal:921-Prot:22-Lip:35-HC:130 - Makarroiak bolognesa (zd) - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	13 Kcal:756-Prot:37-Lip:29-HC:91 - Patatak errioxar erara - Legatza labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
16 Kcal:726-Prot:39-Lip:24-HC:92 - Bertako barazki krema ogi 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:807-Prot:31-Lip:27-HC:111 - 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:899-Prot:57-Lip:29-HC:102 - 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.

