



URTARRILA

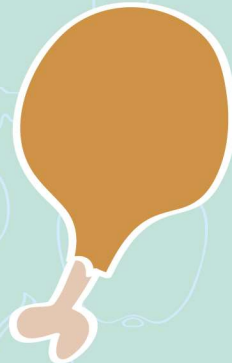


BEGONAZPI
IKASTOLA

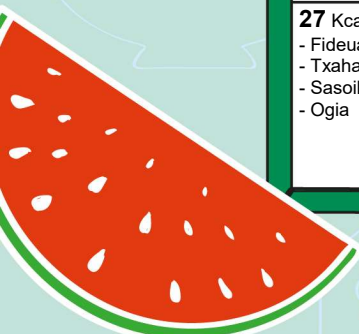
Menu



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:641-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:848-Prot:67-Lip:26-HC:92 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
13 Kcal:505-Prot:12-Lip:5-HC:109 - Barazki-paella - Solomo freskoa goarnizioarekin - Sasoiko fruta - Ogia	14 Kcal:701-Prot:47-Lip:20-HC:87 - Patatak errioxar erara - Indioilar gisatua piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	15 Kcal:876-Prot:69-Lip:28-HC:92 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra 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:1025-Prot:64-Lip:38-HC:110 - Kiribilak aurora saltsan - Oilasko-izterra 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:816-Prot:48-Lip:30-HC:94 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Txahal-xerra entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:604-Prot:24-Lip:20-HC:90 - Leka azenarioarekin - Oilasko fajita - Sasoiko fruta - Ogia
27 Kcal:817-Prot:47-Lip:22-HC:114 - Fideua haragiarekin - Txahal-gisatua tomate-saltsarekin - 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 (d) - 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:690-Prot:55-Lip:13-HC:91 - Dilistak bertako barazkiekin - Indioilar gisatua 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

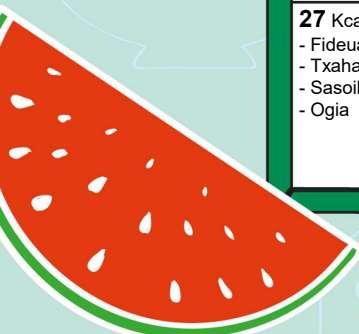
Menu



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:641-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:848-Prot:67-Lip:26-HC:92 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
13 Kcal:505-Prot:12-Lip:5-HC:109 - Barazki-paella - Solomo freskoa goarnizioarekin - Sasoiko fruta - Ogia	14 Kcal:701-Prot:47-Lip:20-HC:87 - Patatak errioxar erara - Indioilar gisatua piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	15 Kcal:876-Prot:69-Lip:28-HC:92 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra 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:1025-Prot:64-Lip:38-HC:110 - Kiribilak aurora saltsan - Oilasko-izterra 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:816-Prot:48-Lip:30-HC:94 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Txahal-xerra entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:604-Prot:24-Lip:20-HC:90 - Leka azenarioarekin - Oilasko fajita - Sasoiko fruta - Ogia
27 Kcal:817-Prot:47-Lip:22-HC:114 - Fideua haragiarekin - Txahal-gisatua tomate-saltsarekin - 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 (d) - 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:690-Prot:55-Lip:13-HC:91 - Dilistak bertako barazkiekin - Indioilar gisatua entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia



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





URTARRILA

ARRAINARIK EZ, ARROZA-KOLOREKO FRUTA, ITSASKIRIK EZ



BEGONAZPI IKASTOLA

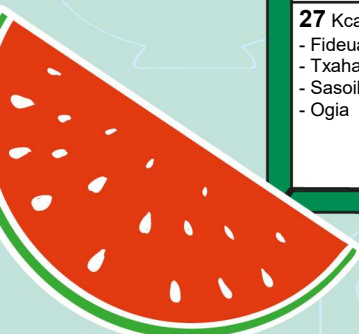
Menu



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:641-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:848-Prot:67-Lip:26-HC:92 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
13 Kcal:505-Prot:12-Lip:5-HC:109 - Barazki-paella - Solomo freskoa goarnizioarekin - Sasoiko fruta - Ogia	14 Kcal:701-Prot:47-Lip:20-HC:87 - Patatak errioxar erara - Indioilar gisatua piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	15 Kcal:876-Prot:69-Lip:28-HC:92 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra 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:1025-Prot:64-Lip:38-HC:110 - Kiribilak aurora saltsan - Oilasko-izterra 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:816-Prot:48-Lip:30-HC:94 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Txahal-xerra entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:604-Prot:24-Lip:20-HC:90 - Leka azenarioarekin - Oilasko fajita - Sasoiko fruta - Ogia
27 Kcal:817-Prot:47-Lip:22-HC:114 - Fideua haragiarekin - Txahal-gisatua tomate-saltsarekin - 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 (d) - 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:690-Prot:55-Lip:13-HC:91 - Dilistak bertako barazkiekin - Indioilar gisatua 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

ARRAINARIK EZ, ITSASKIRIK EZ

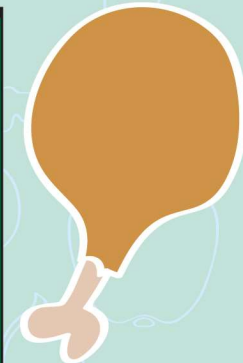


BEGONAZPI IKASTOLA

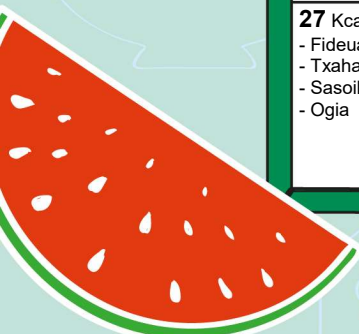
Menu



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:641-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:848-Prot:67-Lip:26-HC:92 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
13 Kcal:505-Prot:12-Lip:5-HC:109 - Barazki-paella - Solomo freskoa goarnizioarekin - Sasoiko fruta - Ogia	14 Kcal:701-Prot:47-Lip:20-HC:87 - Patatak errioxar erara - Indioilar gisatua piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	15 Kcal:876-Prot:69-Lip:28-HC:92 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra 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:1025-Prot:64-Lip:38-HC:110 - Kiribilak aurora saltsan - Oilasko-izterra 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:816-Prot:48-Lip:30-HC:94 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Txahal-xerra entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:604-Prot:24-Lip:20-HC:90 - Leka azenarioarekin - Oilasko fajita - Sasoiko fruta - Ogia
27 Kcal:817-Prot:47-Lip:22-HC:114 - Fideua haragiarekin - Txahal-gisatua tomate-saltsarekin - 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 (d) - 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:690-Prot:55-Lip:13-HC:91 - Dilistak bertako barazkiekin - Indioilar gisatua 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

ARRAINARIK EZ, KIWIRIK EZ,
PLATANORIK EZ

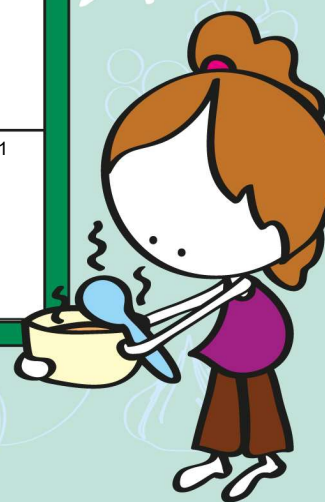
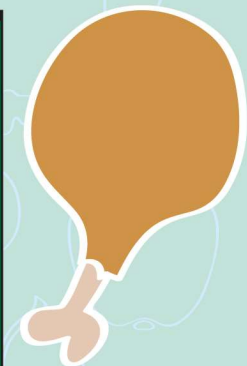


BEGONAZPI IKASTOLA

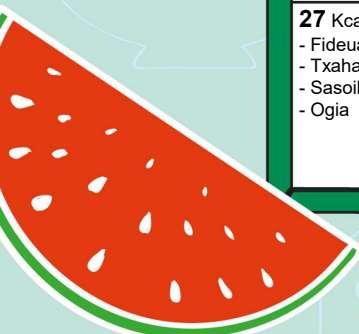
Menu



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:641-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:848-Prot:67-Lip:26-HC:92 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
13 Kcal:505-Prot:12-Lip:5-HC:109 - Barazki-paella - Solomo freskoa goarnizioarekin - Sasoiko fruta - Ogia	14 Kcal:701-Prot:47-Lip:20-HC:87 - Patatak errioxar erara - Indioilar gisatua piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	15 Kcal:876-Prot:69-Lip:28-HC:92 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra 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:1025-Prot:64-Lip:38-HC:110 - Kiribilak aurora saltsan - Oilasko-izterra 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:816-Prot:48-Lip:30-HC:94 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Txahal-xerra entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:604-Prot:24-Lip:20-HC:90 - Leka azenarioarekin - Oilasko fajita - Sasoiko fruta - Ogia
27 Kcal:817-Prot:47-Lip:22-HC:114 - Fideua haragiarekin - Txahal-gisatua tomate-saltsarekin - 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 (d) - 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:690-Prot:55-Lip:13-HC:91 - Dilistak bertako barazkiekin - Indioilar gisatua 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

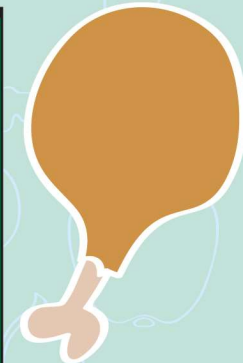


BEGONAZPI
IKASTOLA

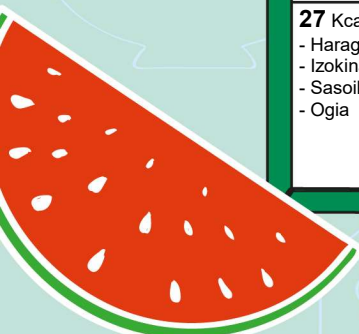
Menu



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: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 labean 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 labean entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	16 Kcal:747-Prot:39-Lip:31-HC:82 - Azenario purea ogi integral txigortuekin - Txerri-giarra labean 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 labean 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 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 - 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 labean txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia	31 Kcal:613-Prot:48-Lip:12-HC:81 - Dilistak bertako barazkiekin - Legatza labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia

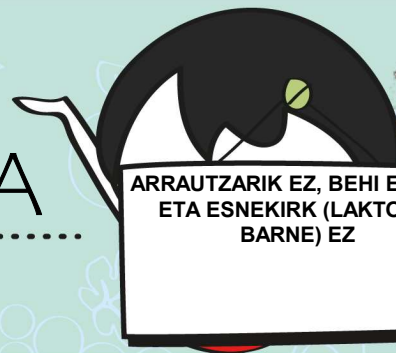


Haragi-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





URTARRILA



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



BEGONAZPI IKASTOLA

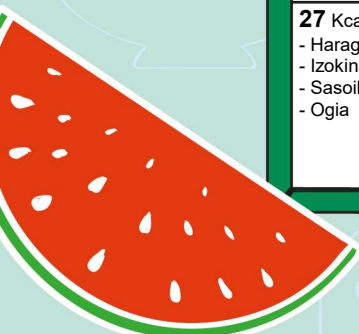
Menu



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: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:680-Prot:46-Lip:17-HC:89 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Bakailaoa labeen entsaladarekin - Sojako postrea - 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: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 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:823-Prot:28-Lip:39-HC:90 - Porrusalda - Hanburgesa entsaladarekin - Sojako postrea - 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.





URTARRILA



BEGONAZPI IKASTOLA

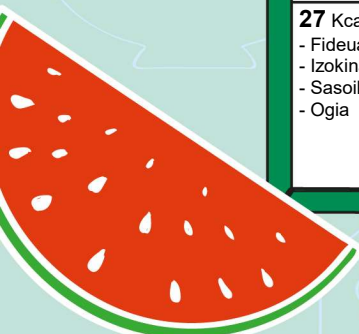
Menu



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: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:905-Prot:49-Lip:34-HC:107 - Kirikilak tomatearekin - 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 - Fideua haragiarekin - 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.





URTARRILA

ARROSA-KOLOREKO FRUTA,
FRUITU LEHORRIK EZ



BEGONAZPI IKASTOLA

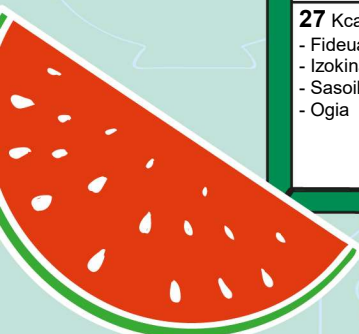
Menu



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: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 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.





URTARRILA



BEGONAZPI
IKASTOLA

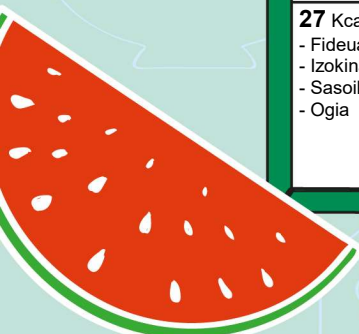
Menu



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: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: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.





URTARRILA

ARROZA-KOLOREKO FRUTA,
FRUITU LEHORRIK EZ, KIWIRIK
EZ



BEGONAZPI IKASTOLA

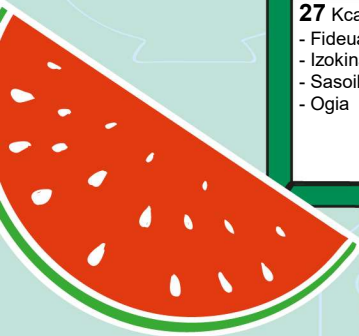
Menu



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: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 - Indoiilar 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 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.





URTARRILA

AZALIK GABEKO FRUTARIK EZ,
HEZURDUN FRUTARIK EZ



BEGONAZPI IKASTOLA

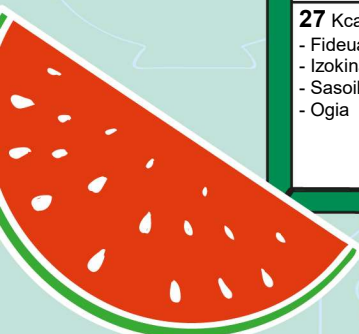
Menu



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: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: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

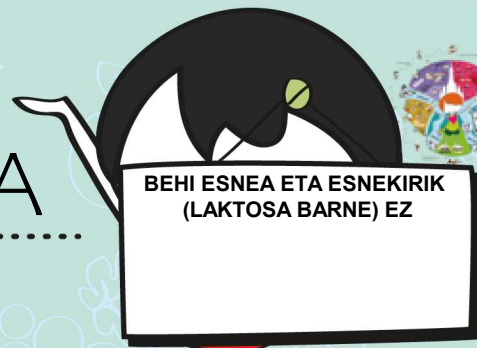


Haragi-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





URTARRILA

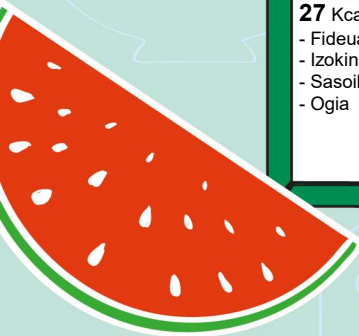


BEGONAZPI IKASTOLA

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: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: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 - 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.



URTARRILA

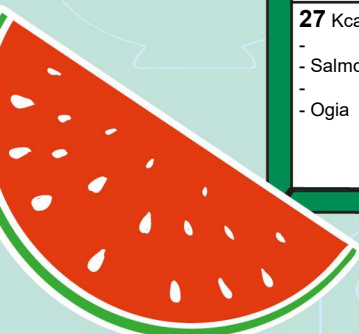
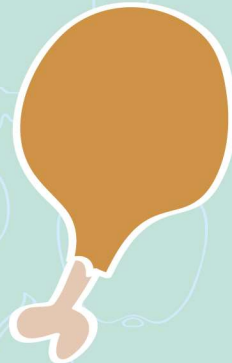


BEGONAZPI IKASTOLA

Menu



Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA
6 JAIA	7 JAIA	8 Kcal:413-Prot:31-Lip:16-HC:38 - Solomo ontzutua patatekin - Ogia integrala	9 Kcal:385-Prot:37-Lip:11-HC:37 - Oilasko-bularki plantxan patata frijituekin - Ogia	10 Kcal:109-Prot:4-Lip:1-HC:23 - Bakailaoa arrautzatzatua - Ogia
13 Kcal:239-Prot:18-Lip:9-HC:23 - Legatza arrautzatzatua - Ogia	14 Kcal:459-Prot:20-Lip:26-HC:39 - Hanburgesa patatekin - Ogia	15 Kcal:109-Prot:4-Lip:1-HC:23 - Bakailaoa arrautzatzatua - Ogia integrala	16 Kcal:413-Prot:31-Lip:16-HC:38 - Solomo freskoa patata frijituekin - Ogia	17 Kcal:334-Prot:31-Lip:10-HC:31 - Oilasko-bularkia patata frijituekin - Ogia
20 Kcal:413-Prot:31-Lip:16-HC:38 - Solomo ontzutua patata frijituekin - Ogia	21 Kcal:366-Prot:34-Lip:12-HC:34 - Salmoi birrineztatua jardinera erara - Ogia	22 Kcal:504-Prot:19-Lip:29-HC:43 - Albondigak patatekin - Ogia integrala	23 Kcal:109-Prot:4-Lip:1-HC:23 - Bakailao arrautzeztatua - Ogia	24 Kcal:283-Prot:30-Lip:8-HC:24 - Bularki birrineztatua - Ogia
27 Kcal:366-Prot:34-Lip:12-HC:34 - Salmoi birrineztatua jardinera erara - Ogia	28 Kcal:385-Prot:37-Lip:11-HC:37 - Oilasko-bularki plantxan patata frijituekin - Ogia	29 Kcal:459-Prot:20-Lip:26-HC:39 - Hanburgesa patatekin - Ogia integrala	30 Kcal:447-Prot:34-Lip:16-HC:43 - Solomo ontzutu ogi birrineztatua - Ogia	31 Kcal:239-Prot:18-Lip:9-HC:23 - Legatza arrautzatzatua - Ogia



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



URTARRILA

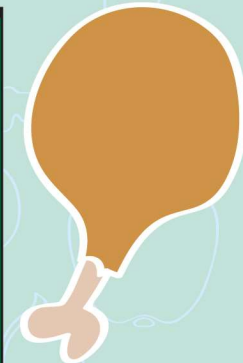


BEGONAZPI
IKASTOLA

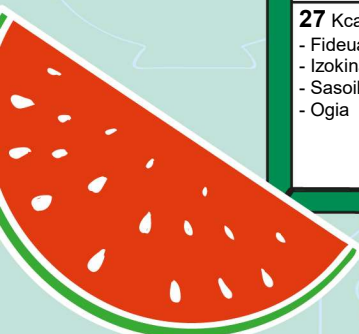
Menu



Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
		1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA
6 JAIA	7 JAIA	8 Kcal: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 - Indoiilar 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.





URTARRILA

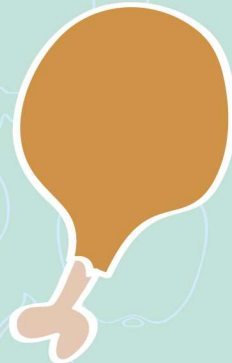


BEGONAZPI
IKASTOLA

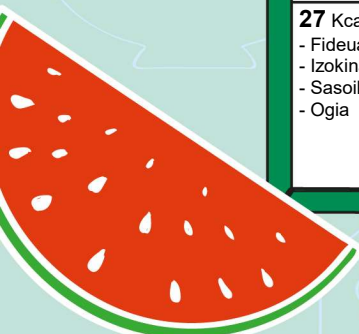
Menu



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: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: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

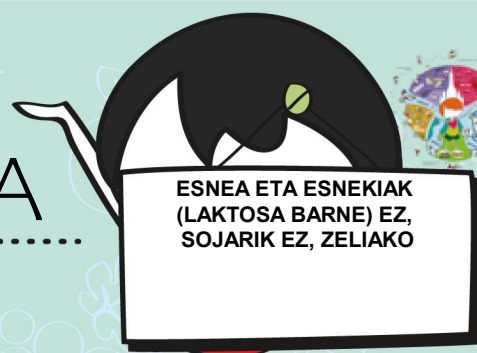


Haragi-bolak eta hanburgesak kilometro 0-koak dira. Txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu. Bertako ortuariak erabiltzen doguz.





URTARRILA



BEGONAZPI
IKASTOLA

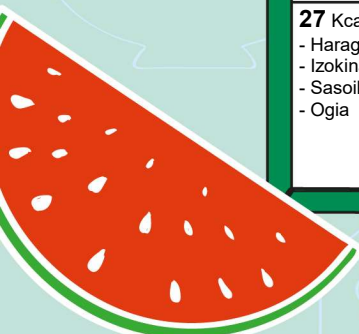
Menu



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:641-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:778-Prot:42-Lip:24-HC:101 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Bakailaoa labean 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:778-Prot:42-Lip:24-HC:101 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Bakailaoa labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia integrala	16 Kcal:754-Prot:18-Lip:32-HC:103 - Azenario purea ogi txigortuarekin - 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:960-Prot:35-Lip:38-HC:125 - Arroza tomatearekin - Izokina labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	22 Kcal:728-Prot:34-Lip:26-HC:93 - Bertako barazki krema ogi txigortuarekin - Solomo freskoa piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia integrala	23 Kcal:686-Prot:45-Lip:20-HC:88 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Bakailaoa labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:671-Prot:39-Lip:23-HC:83 - Leka azenarioarekin - Oilasko-bularkia hiru koloretako barazkiekin - Sasoiko fruta - Ogia
27 Kcal:1026-Prot:27-Lip:32-HC:133 - Haragi-paella - 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:853-Prot:54-Lip:29-HC:94 - Porrusalda - Oilasko-izterra entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia integrala	30 Kcal:681-Prot:33-Lip:23-HC:88 - Bertako kalabaza-krema ogi 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

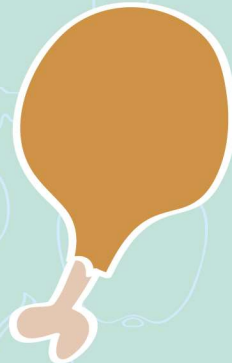


BEGONAZPI IKASTOLA

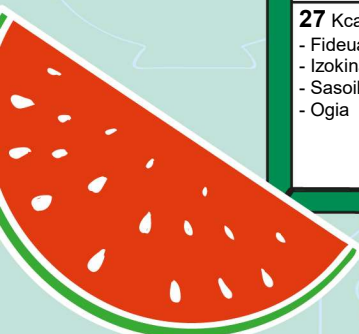
Menu



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: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: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.





URTARRILA

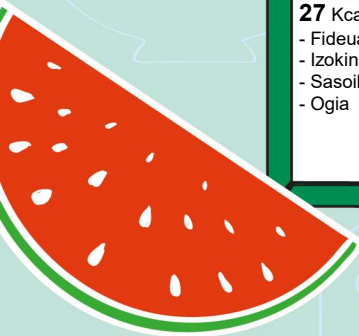


BEGONAZPI IKASTOLA

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: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 - Indoiilar 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: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.



URTARRILA



BEGONAZPI
IKASTOLA

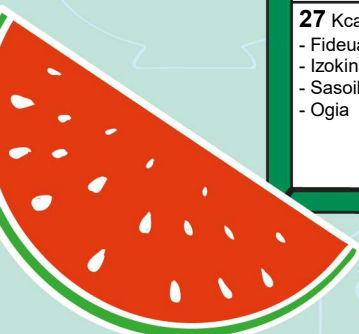
Menu



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: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: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.





URTARRILA

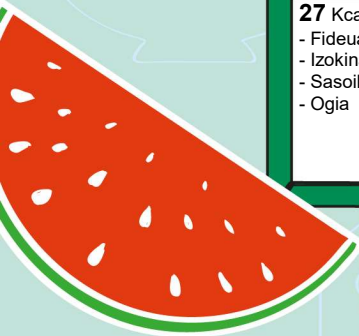


BEGONAZPI IKASTOLA

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: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: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.



URTARRILA

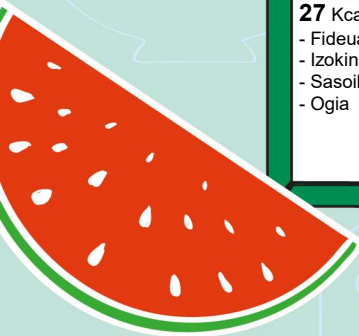


BEGONAZPI IKASTOLA

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: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: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.



URTARRILA



BEGONAZPI
IKASTOLA

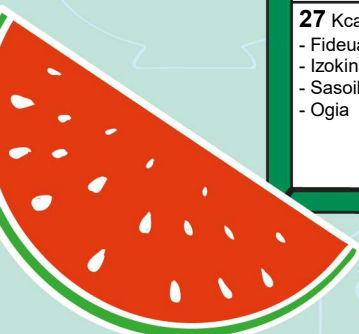
Menu



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: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:699-Prot:41-Lip:24-HC:84 - Patatak errioxar erara - Txahal-xerra plantxan 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: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.





URTARRILA

INTXAURRARIK EZ,
MELOKOTOIRIK EZ,
MELOKOTOI DERIBATURIK EZ,
MOLUSKUARIK EZ

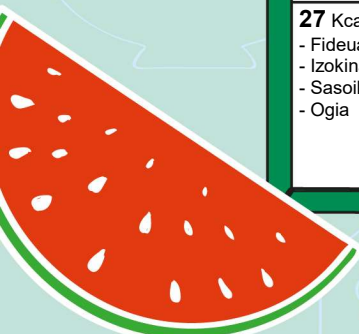
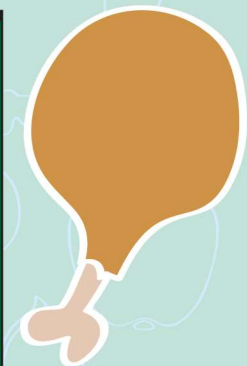


BEGONAZPI
IKASTOLA

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: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: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 (d) - 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 (d) - 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

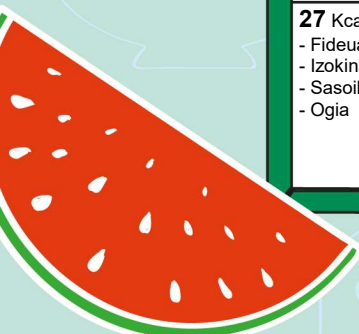
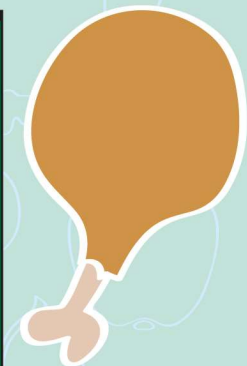


BEGONAZPI IKASTOLA

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: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 - Indioilar 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: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.



URTARRILA

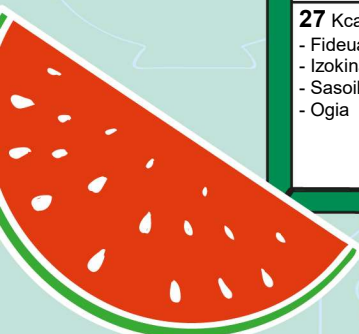
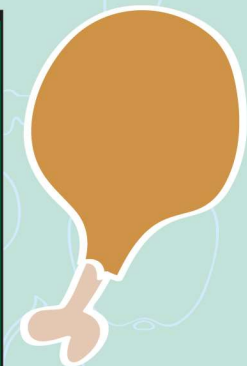


BEGONAZPI IKASTOLA

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:623-Prot:24-Lip:30-HC:68 - Bertako kalabaza-krema - Tortila frantsesa txanpinoi eta entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:667-Prot:45-Lip:16-HC:90 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Bakailaoa labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia
13 Kcal:616-Prot:27-Lip:12-HC:109 - Barazki-paella - Legatza plantxan barazkiekin - Sasoiko fruta - Ogia	14 Kcal:643-Prot:38-Lip:22-HC:79 - Patatak barazkiekin - Txahal-xerra plantxan piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia	15 Kcal:612-Prot:44-Lip:16-HC:76 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Bakailaoa labean entsaladarekin - Jogurt gaingabetua, azukrerik gabeta - Ogia integrala	16 Kcal:577-Prot:23-Lip:28-HC:63 - Azenario purea - Tortila frantsesa entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	17 Kcal:746-Prot:49-Lip:23-HC:92 - Garbantzuak bertako kalabazarekin - Oilasko-bularkia txanpinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia
20 Kcal:709-Prot:39-Lip:27-HC:81 - Dilistak bertako barazkiekin - Tortila frantsesa txanpinoi eta entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	21 Kcal:905-Prot:49-Lip:34-HC:107 - Kirikilak tomatearekin - Izokina labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	22 Kcal:543-Prot:35-Lip:18-HC:64 - Bertako barazki-krema - Solomo freskoa piper gorriekin - Jogurt gaingabetua, azukrerik gabeta - Ogia integrala	23 Kcal:686-Prot:45-Lip:20-HC:88 - Garbantzuak bertako barazkiekin - Bakailaoa labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:560-Prot:42-Lip:15-HC:72 - Leka azenarioarekin - Oilasko-bularkia hiru koloretako barazkiekin - Sasoiko fruta - Ogia
27 Kcal:853-Prot:32-Lip:21-HC:112 - Fideua barazkiekin - Izokina tomate-saltsan - Sasoiko fruta - Ogia	28 Kcal:763-Prot:37-Lip:31-HC:90 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Tortila frantsesa entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	29 Kcal:687-Prot:55-Lip:22-HC:70 - Porrusalda - Oilasko-izterra entsaladarekin - Jogurt gaingabetua, azukrerik gabeta - Ogia integrala	30 Kcal:549-Prot:36-Lip:15-HC:73 - Bertako kalabaza-krema - 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.

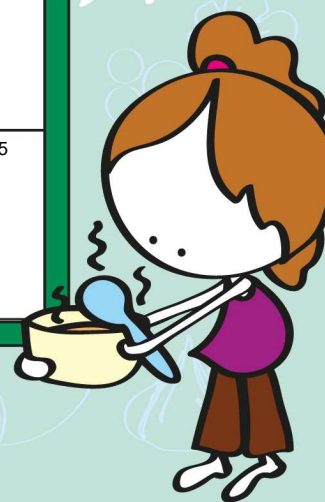


URTARRILA

LEKALEAK ETA LEKALEDUN
PRODUKTUAK

Menu

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: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 - Indiolar 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:601-Prot:37-Lip:19-HC:75 - Porrusalda - 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:849-Prot:38-Lip:30-HC:114 - Arroza tomatariekin - Izokina labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	22 Kcal:644-Prot:39-Lip:20-HC:82 - Bertako barazki krema ogi txigortuekin - Solomo freskoa piper gorriekin - Jogurta - Ogia integrala	23 Kcal:556-Prot:34-Lip:16-HC:75 - Porrusalda - Bakailaoa labean entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	24 Kcal:602-Prot:25-Lip:18-HC:87 - Zerbak patatekin - Oilasko fajita - Sasoiko fruta - Ogia
27 Kcal:915-Prot:30-Lip:24-HC:122 - Haragi-paella - 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:769-Prot:59-Lip:24-HC:83 - Porrusalda - Oilasko-izterra entsaladarekin - 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.



URTARRILA

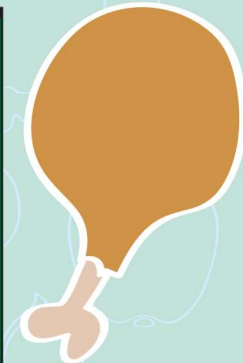


BEGONAZPI
IKASTOLA

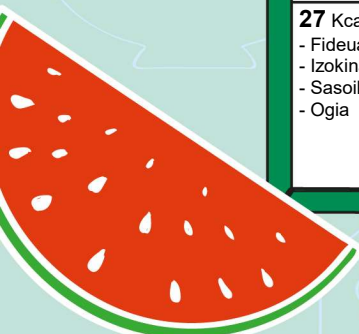
Menu



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: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: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.





URTARRILA

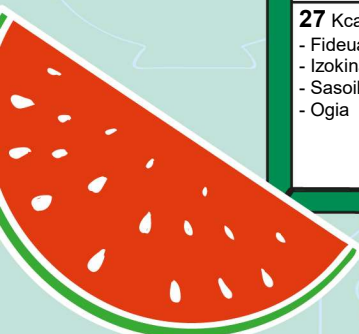
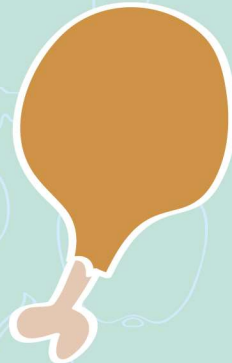


BEGONAZPI IKASTOLA

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: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: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.



URTARRILA

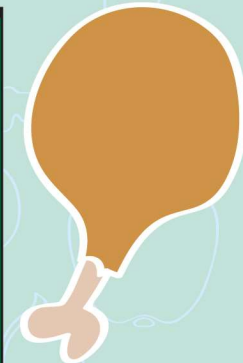


BEGONAZPI IKASTOLA

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:641-Prot:21-Lip:24-HC:92 - Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	10 Kcal:778-Prot:42-Lip:24-HC:101 - 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:805-Prot:45-Lip:26-HC:101 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Bakailaoa labeen entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala	16 Kcal:754-Prot:18-Lip:32-HC:103 - Azenario purea ogi txigortuarekin - 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:963-Prot:33-Lip:43-HC:111 - Makarroiak tomatearekin (zd) - Izokina labeen entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia	22 Kcal:958-Prot:26-Lip:52-HC:98 - Bertako barazki krema ogi txigortuarekin - 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:671-Prot:39-Lip:23-HC:83 - Leka azenarioarekin - Oilasko-bularkia hiru koloretako barazkiekin - Sasoiko fruta - Ogia
27 Kcal:1026-Prot:27-Lip:32-HC:133 - Haragi-paella - 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:890-Prot:27-Lip:42-HC:102 - Porrusalda - Hanburgesa ketchup-arekin (d) - Jogurta - Ogia integrala	30 Kcal:681-Prot:33-Lip:23-HC:88 - Bertako kalabaza-krema ogi 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.

