

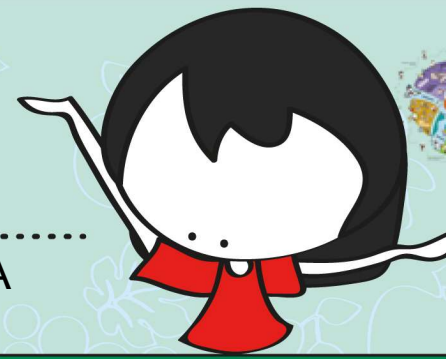


JUNIO

LEHEN HEZKUNTZA



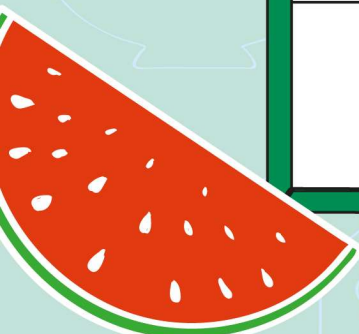
BEGONAZPI IKASTOLA



Menu



Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
3 Kcal:869-Prot:33-Lip:13-HC:165 - Lentejas con verduras - Arroz con tomate - Fruta de temporada - Pan *- Ensalada - pescado - yogur	4 Kcal:746-Prot:27-Lip:22-HC:86 - Crema de calabaza con picatostes integrales - Albondigas de merluza y jibia con tomate y pimientos rojos - Fruta de temporada - Pan *- Verdura - ave - yogur	5 Kcal:979-Prot:45-Lip:35-HC:123 - Espirales con salsa aurora - Pechuga de pollo con ensalada - Yogur - Pan integral *- Verdura - huevo - fruta	6 Kcal:760-Prot:32-Lip:25-HC:109 - Alubias rojas con verduras locales - Tortilla de patata con ensalada - Fruta de temporada - Pan *- Ensalada - pescado - lácteo	7 Kcal:655-Prot:36-Lip:37-HC:46 - Ensalada mixta - Merluza a la romana con mahonesa - Fruta de temporada - Pan *- Verdura - huevo - yogur
10 Kcal:773-Prot:39-Lip:20-HC:118 - Paella vegetal - Bacalao a la romana con ensalada - Fruta de temporada - Pan *- Ensalada - carne - yogur	11 Kcal:830-Prot:29-Lip:43-HC:81 - Vainas con patatas - Bacalao a la jardinera - Fruta de temporada - Pan *- Arroz - pescado - lácteo	12 Kcal:683-Prot:40-Lip:17-HC:99 - Caracolillos con tomate - Merluza al horno con ensalada - Yogur - Pan integral *- Verdura - ave - fruta	13 Kcal:709-Prot:53-Lip:17-HC:91 - Garbanzos con verduras locales - Pavo guisado con champiñones - Fruta de temporada - Pan *- Crema - huevo - yogur	14 Kcal:646-Prot:24-Lip:30-HC:76 - Crema de verduras con picatostes integrales - Huevos fritos con patatas fritas - Fruta de temporada - Pan *- Sopa - pescado - yogur
17 Kcal:797-Prot:29-Lip:26-HC:118 - Macarrones integrales italiana - Tortilla de patata con ensalada - Fruta de temporada - Pan *- Verdura - pescado - lácteo	18 Kcal:669-Prot:45-Lip:15-HC:94 - Alubias blancas con verduras locales - Bacalao con pimientos rojos - Fruta de temporada - Pan *- Arroz - huevo - yogur	19 Kcal:705-Prot:56-Lip:20-HC:79 - Crema de verduras con picatostes integrales - Muslo de pollo al limon - Fruta de temporada - Pan integral *- Pasta - pescado - lácteo	20 Kcal:739-Prot:33-Lip:12-HC:132 - Arroz con tomate - Merluza meniere - Fruta de temporada - Pan *- Verdura - ave - lácteo	21 Kcal:811-Prot:32-Lip:30-HC:108 - Lentejas con verduras locales - San jacob con ensalada - Yogur bebible - Pan *- Crema - carne - fruta
24 FIESTA	25 FIESTA	26 FIESTA	27 FIESTA	28 FIESTA



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