GASTRONOMIA
Gure-Etxea, S.A.
Pol. Campillo Nave B-14
48500 Abanto Zierbana
Telf/Fax: 94-6363873
Tel: 94-6080974
www.gastrogureetxea.com

BEGOÑAZPI IKASTOLA

DBH / BATX

	ASTELEHENA	MARTITZENA	EGUAZTENA	EGUENA	BARIKUA
URRIA 2017	2 - Makarroiak tomateagaz/gazta. - Hegaluze frijitua maionesagaz. - Jogurta. Kcal:461,Prot:23grLip:12gr,H.C.63gr. ***Purea – okela - fruta**	3 - Dilistak/ Barazkia. - Patata tortilla letxugagaz. - Fruta. Kcal:580,Prot:20gr,Lip:25gr,H.C.60g ***Pasta– arraina - fruta**	4 - Arroza tomateagaz/Entsalada. - Oilasko bularkia txanpiñoiakaz. - Urazukretako mertxika. Kcal:685,Prot:19gr,Lip:91gr,H.C.19gr ***Purea – arraultza - esnekia**	5 - Azenario purea/ pikatosteak. - Txahalkia saltsan patatakaz. - Jogurta. Kcal:545,Prot:28gr,Lip:19gr,H.C.60gr ***Zopa – arraina - fruta**	6 - Indaba gorriak/Barazkia. - Legatz frijitua maionesagaz. - Fruta. Kcal:685.Prot:25gr.Lip:25gr.H.C.66gr ***Purea – okela - esnekia**
	9 - Ortuari purea pikatosteak. - Nuggets letxugagaz. - Fruta. Kcal:641,Prot:14gr,Lip:28gr,H.C.81gr ***Purea – arraultza - esnekia**	10 - Errioxar patatak/ Barazkia. - Oilaskoa laban limoi erara letxugagaz. - Fruta. Kcal:460,Prot:25gr,Lip:19gr,H.C.41gr ***Barazkia – arraina - fruta**	11 - Dilistak/ Barazkia. - Legatz frijitua maionesagaz. - Natillak. Kcal:603,Prot:21gr,Lip:28gr,H.C.65gr *** Barazkia – okela - fruta**	12 **JAIA**	13 **JAIA**
	16 - Kalabazin purea/ pikatosteak. - Arraultza frijitua eta txistorra. - Fruta. Kcal:480,Prot:20gr,Lip:23gr,H.C.52gr ***Pasta– arraina- esnekia**	17 - Txitxirioak/ Barazkia. - Indiolar erregosia patatakaz. - Jogurta. Kcal:486,Prot:22gr,Lip:16gr,H.C.65gr ***Barazkia– arraultza- fruta**	18 - Paella/Entsalada. - Legatz frijitua maionesagaz. - Fruta. Kcal:475.Prot:23gr.Lip:10gr.H.C.82g ***Purea– okela - fruta**	19 - Etxeko zopa. - Haragi-bolak saltsan patatakaz. - Banana. Kcal:671,Prot:27gr,Lip:21gr,H.C.80gr ***Barazkia – arraina - esnekia**	20 - Indaba gorriak/Barazkia. - Hegazti saltxitxak eta purea. - Jogurta. Kcal:593.Prot:30gr.Lip:24gr.H.C.56gr ***Zopa – arraina - fruta**
	23 - Barazki pasta. - Legatz frijitua maionesagaz. - Flana. Kcal:455,Prot:22gr,Lip:11gr,H.C.64gr ***Purea– okela - fruta**	24 - Patatak saltsa berdean/ Barazkia. - San Jakoboa entsaladagaz. - Fruta. Kcal:460.Prot:15gr.Lip:11gr.H.C.74gr *** Barazkia – arraina- esnekia**	25 - Indaba zuriak/ Barazkia. - Indioilar bularkia tomateagaz. - Jogurta. Kcal:598.Prot:31gr.Lip:18gr.H.C.77g ***Barazkia – arraina - fruta**	26 - Arroza tomateagaz/Entsalada. - Makailoa saltsan. - Fruta. Kcal:480,Prot:23gr,Lip:12gr,H.C.63gr ***Purea– arraultza - esnekia**	27 - Ziazerba purea / pikatosteak. - Txahal hanburgesak patatakaz. - Fruta Kcal:780.Prot:35gr.Lip:32gr.H.C.80gr ***Zopa – arraina - fruta**
AZAROA 2017	30 - Arroza tomateagaz/Entsalada. - Oilasko bularkia txanpiñoiakaz. - Urazukretako anana Kcal:685,Prot:19gr,Lip:91gr,H.C.19gr ***Zopa – arraultza - esnekia**	31 - Dilistak/ Barazkia. - Patata- tortilla letxugagaz. - Fruta. Kcal:580,Prot:20gr,Lip:25gr,H.C.60gr ***Pasta– arraina - fruta**	1 **JAIA**	2 -Azenario purea/ pikatosteak. - Txahalkia saltsan patatakaz. - Jogurta. Kcal:545,Prot:28gr,Lip:19gr,H.C.60g ***Zopa – arraina - fruta**	3 - Indaba gorriak/ Barazkia. - Legatz frijitua maionesagaz. - Fruta. Kcal:685.Prot:25gr.Lip:25gr.H.C.66gr ***Purea – okela - esnekia**
	6 - Arroza tomateagaz/Entsalada. - Kroketak eta indioilarra letxugagaz. - Fruta. Kcal:641,Prot:14gr,Lip:28gr,H.C.81gr ***Purea – arraultza - esnekia**	7 - Txitxirioak/ Barazkia. - Solomo adobatua patatakaz. - Gazta irasagarra. Kcal:693,Prot:24gr,Lip:30gr,H.C.50gr ***Barazkia – arraina - fruta**	8 - Espagetiak tomateagaz/gazta. - Legatz frijitua maionesagaz. - Fruta. Kcal:603,Prot:21gr,Lip:28gr,H.C.65gr *** Barazkia – okela - fruta**	9 - Indaba zuriak/ Barazkia. - Indioilar bularkia tomateagaz. - Jogurta. Kcal:598.Prot:31gr.Lip:18gr.H.C.77g ***Barazkia – arraina - fruta**	10 - Lekak patatakaz. - Txahal hanburgesak pat.eta ket. - Fruta. Kcal:601,Prot:27gr,Lip:26gr,H.C.57gr **Zopa – arraina - esnekia**
	13 - Ziazerba purea/ pikatosteak. - Arraultza frijitua eta saltxitxak. - Fruta. Kcal:480,Prot:20gr,Lip:23gr,H.C.52gr ***Pasta– arraina- esnekia**	14 - Dilistak/ Barazkia. - Indiolar erregosia patatakaz. - Jogurta. Kcal:486,Prot:22gr,Lip:16gr,H.C.65gr ***Barazkia– arraina- fruta**	15 - Paella/Entsalada. - Legatz frijitua maionesagaz. - Fruta. Kcal:475.Prot:23gr.Lip:10gr.H.C.82g ***Purea– okela - esnekia**	16 - Errioxar patatak/ Barazkia. - Oilaskoa laban limoi erara letxuga. - Jogurta. Kcal:460,Prot:25gr,Lip:19gr,H.C.41gr ***Barazkia – arraina - fruta**	17 - Arrain zopa. - Haragi-bolak saltsan. - Banana. Kcal:671,Prot:27gr,Lip:21gr,H.C.80gr ***Barazkia – arraultza - fruta**
	20 - Barazki pasta. - Izokina plantxan maionesagaz - Flana. Kcal:455,Prot:22gr,Lip:11gr,H.C.64gr ***Purea– okela - fruta**	21 - Patatak saltsa berdean/ Barazkia. - San jakoboa entsaladagaz. - Fruta. Kcal:460.Prot:15gr.Lip:11gr.H.C.74gr *** Barazkia – arraina- esnekia**	22 - Indaba gorriak/ Barazkia. - Makailoa saltsan. - Fruta. Kcal:685.Prot:25gr.Lip:25gr.H.C.66gr ***Purea – okela - esnekia**	23 - Kalabaza purea / pikatosteak. - Txerri-giharra patatakaz. - Jogurta. Kcal:780.Prot:35gr.Lip:32gr.H.C.80gr ***Zopa – arraina - fruta**	24 - Txitxirioak/ Barazkia. - Hegazti saltxitxak eta patata purea - Opila. Kcal:571.Prot:31gr.Lip:18gr.H.C.77g ***Barazkia – arraina - esnekia**
ABENDUA 2017	27 - Arroza tomateagaz/Entsalada. - Oilasko bularkia txanpiñoiakaz. - Urazukretako mertxika Kcal:685,Prot:19gr,Lip:91gr,H.C.19gr ***Purea – arraultza - fruta**	28 - Dilistak/ Barazkia. - Patata- tortilla letxugagaz. - Fruta. Kcal:580,Prot:20gr,Lip:25gr,H.C.60gr ***Pasta– arraina - fruta**	29 - Makarroiak tomateagaz/gazta. - Legatz frijitua maionesagaz - Jogurta. Kcal:461,Prot:23grLip:12gr,H.C.63gr. ***Purea – okela - fruta**	30 -Azenario purea/ pikatosteak. - Txahalkia saltsan patatagaz. - Jogurta. Kcal:545,Prot:28gr,Lip:19gr,H.C.60gr ***Zopa – arraina - fruta**	1 - Indaba zuriak/ Barazkia. - Makailoa saltsan. - Fruta. Kcal:685.Prot:25gr.Lip:25gr.H.C.66gr ***Purea – okela - esnekia**
	4 - Espagetiak tomateagaz/gazta. - Hegaluze frijitua. - Natillak. Kcal:603,Prot:21gr,Lip:28gr,H.C.65g ***Zopa – okela - fruta**	5 - Errioxar patatak/ Barazkia. - Oilaskoa laban limoi erara letxuga. - Fruta. Kcal:460,Prot:25gr,Lip:19gr,H.C.41gr ***Barazkia – arraina - fruta**	6 **JAIA**	7 **JAIA**	8 **JAIA**
	11 - Kalabazín purea/ pikatosteak. - Solomoa plantxan piperrekin. - Gazta eta irasagarra. Kcal:693,Prot:24gr,Lip:30gr,H.C.50gr ***Barazkia – arraina - fruta**	12 - Dilistak/ Barazkia. - Nuggets letxugagaz. - Fruta. Kcal:475.Prot:23gr.Lip:10gr.H.C.82g ***Purea– okela - fruta**	13 - Etxeko zopa. - Haragi-bolak saltsan patatakaz. - Banana. Kcal:671,Prot:27gr,Lip:21gr,H.C.80gr ***Barazkia – arraina - esnekia**	14 - Barazki pasta/Entsalada. - Legatza saltsan panadera patatakaz - Fruta. Kcal:455,Prot:22gr,Lip:11gr,H.C.64gr ***Purea– arraultza - fruta**	15 - Indaba gorriak/ Barazkia. - Indioilar bularkia tomateagaz. - Jogurta. Kcal:598.Prot:31gr.Lip:18gr.H.C.77g ***Barazkia – arraina - fruta**
	18 - Makarroiak tomateagaz/gazta. - Legatz frijitua maionesagaz. - Jogurta. Kcal:461,Prot:23grLip:12gr,H.C.63gr. ***Barazkia – okela - fruta**	19 - Ziazerba purea/ pikatosteak. - Arraultza frijitua eta indioilarra. - Fruta. Kcal:480,Prot:20gr,Lip:23gr,H.C.52gr ***Pasta– arraina- esnekia**	20 - Indaba zuriak/ Barazkia. - Makailoa saltsan panadera patatak. - Fruta. Kcal:685.Prot:25gr.Lip:25gr.H.C.66gr ***Purea – okela - fruta**	21 - Patatak saltsa berdean. - Hegazti saltxitxak tomateagaz. - Fruta. Kcal:571.Prot:31gr.Lip:18gr.H.C.77g ***Barazkia – arraina - esnekia**	22 - Dilistak/ Barazkia. - San Jakoboa entsaladagaz. - Txokolatezko Turroia Kcal:520.Prot:20gr.Lip:16gr.H.C.80gr ***Barazkia– arraina- fruta**

- Haragi-bolak , hanburgesak eta txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko "*EUSKAL OKELA*" erabiltzen dogu.
- Bertako ortuariak erabiltzen doguz.
***Afaltzeko aholkua**

GASTRONOMIA
Gure-Etxea, S.A.
Pol. Campillo Nave B-14
48500 Abanto Zierbana
Telf/Fax: 94-6363873
Tel: 94-6080974
www.gastrogureetxea.com