



HAUR HEZKUNTZA

	ASTELEHENA	MARTITZENA	EGUAZTENA	EGUENA	BARIKUA
URRIA	2 - Makarroiak tomateagaz/gazta. - Hegaluzte frijitua maionesagaz. - Jogurta. Kcal:461,Prot:23gr,Lip:12gr,H.C.63gr *Purea - okela - fruta	3 - Dilistak. - Patata tortilla letxugagaz. - Fruta. Kcal:580,Prot:20gr,Lip:25gr,H.C.60gr *Pasta- arraina - fruta	4 - Arroza tomateagaz. - Oilasko bularkia txanpiñoiakaz. - Urzukretako mertxika. Kcal:685,Prot:19gr,Lip:91gr,H.C.19gr *Purea - arrautza - esnekia	5 - Azenario purea/ pikatosteak. - Haragi-bolak saltsan patatakaz. - Jogurta. Kcal:545,Prot:28gr,Lip:19gr,H.C.60gr *Zopa - arraina - fruta	6 - Indaba gorriak. - 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 - arrautza - esnekia	10 - Errioxar patatak. - Oilasko laban limoi erara letxugagaz. - Fruta. Kcal:460,Prot:25gr,Lip:19gr,H.C.41gr *Barazkia - arraina - fruta	11 - Dilistak. - Legatz frijitua maionesagaz. - Natillak. Kcal:603,Prot:21gr,Lip:28gr,H.C.65gr *Barazkia - okela - fruta	12 JAIA	13 JAIA
	16 - Kalabazin purea/ pikatosteak. - Arrautza frijitua eta txistorra. - Fruta. Kcal:480,Prot:20gr,Lip:23gr,H.C.52gr *Pasta- arraina- esnekia	17 - Txixiriok. - Indiolar erregosia patatakaz. - Jogurta. Kcal:486,Prot:22gr,Lip:16gr,H.C.65gr *Barazkia- arrautza- fruta	18 - Paella. - 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. - Hegatz 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. - San Jakoboa entsaladagaz. - Fruta. Kcal:460,Prot:15gr,Lip:11gr,H.C.74gr *Barazkia - arraina- esnekia	25 - Indaba zuriak. - Indiolar bularkia tomateagaz. - Jogurta. Kcal:598,Prot:31gr,Lip:18gr,H.C.77g *Barazkia - arraina - fruta	26 - Arroza tomateagaz. - Limanda frijitua. - Fruta. Kcal:480,Prot:23gr,Lip:12gr,H.C.63gr *Purea- arrautza - esnekia	27 - Ziaberba purea / pikatosteak. - Txahal hanburesak patatakaz. - Fruta. Kcal:780,Prot:35gr,Lip:32gr,H.C.80gr *Zopa - arraina - fruta	
AZAROA	30 - Arroza tomateagaz. - Oilasko bularkia txanpiñoiakaz. - Urzukretako anana Kcal:685,Prot:19gr,Lip:91gr,H.C.19gr *Zopa - arrautza - esnekia	31 - Dilistak. - 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. - Legatz frijitua maionesagaz. - Fruta. Kcal:685,Prot:25gr,Lip:25gr,H.C.66gr *Purea - okela - esnekia
	6 - Arroza tomateagaz. - Kroketa eta indiolarra letxugagaz. - Fruta. Kcal:641,Prot:14gr,Lip:28gr,H.C.81gr *Purea - arrautza - esnekia	7 - Txixiriok. - 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. - Indiolar bularkia tomateagaz. - Jogurta. Kcal:598,Prot:31gr,Lip:18gr,H.C.77g *Barazkia - arraina - fruta	10 - Leka purea. - Txahal hanburesak pat.eta ket. - Fruta. Kcal:601,Prot:27gr,Lip:26gr,H.C.57gr Zopa - arraina - esnekia
	13 - Ziaberba purea/ pikatosteak. - Arrautza frijitua eta saltxitxak. - Fruta. Kcal:480,Prot:20gr,Lip:23gr,H.C.52gr *Pasta- arraina- esnekia	14 - Dilistak. - Indiolar erregosia patatakaz. - Jogurta. Kcal:486,Prot:22gr,Lip:16gr,H.C.65gr *Barazkia- arraina- fruta	15 - Paella. - Legatz frijitua maionesagaz. - Fruta. Kcal:475,Prot:23gr,Lip:10gr,H.C.82g *Purea- okela - esnekia	16 - Errioxar patatak. - Oilasko 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 - arrautza - fruta
20 - Barazki pasta. - Legatz frijitua maionesagaz - Flana. Kcal:455,Prot:22gr,Lip:11gr,H.C.64gr *Purea- okela - fruta	21 - Patatak saltsa berdean - San jakoboa entsaladagaz. - Fruta. Kcal:460,Prot:15gr,Lip:11gr,H.C.74gr *Barazkia - arraina- esnekia	22 - Indaba gorriak. - Limanda frijitua. - 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 - Txixiriok. - Hegatz saltxitxak eta patata purea - Opila. Kcal:571,Prot:31gr,Lip:18gr,H.C.77g *Barazkia - arraina - esnekia	
ABENDUA	27 - Arroza tomateagaz. - Oilasko bularkia txanpiñoiakaz. - Urzukretako mertxika Kcal:685,Prot:19gr,Lip:91gr,H.C.19gr *Purea - arrautza - fruta	28 - Dilistak. - 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:23gr,Lip:12gr,H.C.63gr. *Purea - okela - fruta	30 -Azenario purea/ pikatosteak. - Haragi-bolak saltsan patatagaz. - Jogurta. Kcal:545,Prot:28gr,Lip:19gr,H.C.60gr *Zopa - arraina - fruta	1 - Indaba zuriak. - Limanda frijitua. - Fruta. Kcal:685,Prot:25gr,Lip:25gr,H.C.66gr *Purea - okela - esnekia
	4 - Espagetiak tomateagaz/gazta. - Hegaluzte frijitua. - Natillak. Kcal:603,Prot:21gr,Lip:28gr,H.C.65g *Zopa - okela - fruta	5 - Errioxar patatak. - Oilasko laban limoi erara letxuga. - Fruta. Kcal:460,Prot:25gr,Lip:19gr,H.C.41gr *Barazkia - arraina - fruta	6 JAIA	7 JAIA	8 JAIA
	11 - Kalabazin purea/ pikatosteak. - Solomoa plantan piperrekin. - Gazta eta irasagarra. Kcal:693,Prot:24gr,Lip:30gr,H.C.50gr *Barazkia - arraina - fruta	12 - Dilistak. - 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. - Legatz saltsan. - Fruta. Kcal:455,Prot:22gr,Lip:11gr,H.C.64gr *Purea- arrautza - fruta	15 - Indaba gorriak. - Indiolar 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:23gr,Lip:12gr,H.C.63gr. *Barazkia - okela - fruta	19 - Ziaberba purea/ pikatosteak. - Arrautza frijitua eta indiolarra. - Fruta. Kcal:480,Prot:20gr,Lip:23gr,H.C.52gr *Pasta- arraina- esnekia	20 - Indaba zuriak. - Limanda frijitua. - Fruta. Kcal:685,Prot:25gr,Lip:25gr,H.C.66gr *Purea - okela - fruta	21 - Patatak saltsa berdean. - Hegatz saltxitxak tomateagaz. - Fruta. Kcal:571,Prot:31gr,Lip:18gr,H.C.77g *Barazkia - arraina - esnekia	22 - Dilistak. - San Jakoboa entsaladagaz. - Txokolatezko Turroia Kcal:520,Prot:20gr,Lip:16gr,H.C.80gr *Barazkia - arraina- fruta	

- Haragi-bolak , hanburesak eta txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko "EUSKAL OKELA" erabiltzen dogu.

- Bertako ortuariak erabiltzen doguz.

*Afaltzeko aholkua

