

LEHEN HEZKUNTZA

	ASTELEHENA	MARTITZENA	EGUAZTENA	EGUENA	BARIKUA
A P I R I L A	9 - Makarroiak tomateagaz/gazta. - Hegaluze frijitua eta limoia. - Jogurta. Kcal:461,Prot:23gr,Lip:12gr,H.C.63gr. *Purea - okela - fruta	10 - Dilistak. - Patata tortilla letxugagaz. - Fruta. Kcal:580,Prot:20gr,Lip:25gr,H.C.60g *Pasta - arraina - fruta	11 - Arroza tomateagaz. - Oilasko bularkia txanpiñoiakaz. - Urazkretako mertxika. Kcal:685,Prot:19gr,Lip:91gr,H.C.19gr *Purea - arraultza - esnekia	12 - Azenario purea/ pikatosteak. - Txahalkia saltsan patatakaz. - Fruta. Kcal:545,Prot:28gr,Lip:19gr,H.C.60g *Zopa - arraina - esnekia	13 - Indaba gorriak. - Legatza saltsan panadera patatak. - Fruta. Kcal:685,Prot:25gr,Lip:25gr,H.C.66gr *Purea - okela - esnekia
	16 - Ziazberba purea/ pikatosteak. - Nuggets entsaladagaz. - Fruta. Kcal:455,Prot:22gr,Lip:11gr,H.C.64gr *Barazkia - okela - fruta	17 - Txixirioak. - Solomo adobatua patatakaz. - Gazta irasagarra. Kcal:693,Prot:24gr,Lip:30gr,H.C.50gr *Barazkia - arraina - fruta	18 - Errioxar patatak. - Oilaskoa laban limoi erara letxug. - Fruta. Kcal:460,Prot:25gr,Lip:19gr,H.C.41gr *Barazkia - arraina - esnekia	19 - Espagetiak tomateagaz/gazta. - Legatz frijitua eta limoia. - Natillak. Kcal:603,Prot:21gr,Lip:28gr,H.C.65gr *Barazkia - okela - fruta	20 - Lekak patatakaz. - Txahal hanburgesak,pat.eta ket. - Fruta. Kcal:601,Prot:27gr,Lip:26gr,H.C.57gr Zopa - arraina - esnekia
	23 - Kalabaza purea/ pikatosteak. - Arraultza frijitua eta txistorra. - Fruta. Kcal:480,Prot:20gr,Lip:23gr,H.C.52gr *Pasta - arraina - esnekia	24 - Porrusalda. - Indiolar erregosia patatakaz. - Jogurta. Kcal:486,Prot:22gr,Lip:16gr,H.C.65gr *Barazkia - arraultza - fruta	25 - Paella. - Makailoa tomateagaz - Fruta. Kcal:475,Prot:23gr,Lip:10gr,H.C.82g *Purea - okela - fruta	26 - Etxeko zopa. - Haragi-bolak saltsan patatakaz. - Banana. Kcal:671,Prot:27gr,Lip:21gr,H.C.80gr *Barazkia - arraina - esnekia	27 - Indaba gorriak. - Legatza saltsan panadera patatak. - Jogurta. Kcal:593,Prot:30gr,Lip:24gr,H.C.56gr *Zopa - okela - fruta
M A I A T Z A	30 JAIA	1 JAIA	2 - Barazki pasta. - Hegaluze frijitua eta limoia. - Fruta. Kcal:461,Prot:23gr,Lip:12gr,H.C.63gr. *Barazkia - okela - esnekia	3 - Indaba zuriak. - Indiolar bularkia tomateagaz. - Jogurta. Kcal:598,Prot:31gr,Lip:18gr,H.C.77g *Barazkia - arraina - fruta	4 - Kalabazin purea / pikatosteak. - Solomoa plantxan piperrekin. - Oplia Kcal:780,Prot:35gr,Lip:32gr,H.C.80gr *Zopa - arraina - fruta
	7 - Makarroiak tomateagaz/gazta. - Legatz frijitua eta limoia. - Jogurta. Kcal:461,Prot:23gr,Lip:12gr,H.C.63gr. *Barazkia - okela - fruta	8 - Patatak saltsa berdean. - San Jakoboa entsaladagaz. - Fruta. Kcal:460,Prot:15gr,Lip:11gr,H.C.74gr *Barazkia - arraina - esnekia	9 - Arroza entsalada. - Oilasko bularkia txanpiñoiakaz. - Anana bere zukuuan. Kcal:685,Prot:19gr,Lip:91gr,H.C.19gr *Zopa - arraultza - esnekia	10 - Azenario purea/ pikatosteak. - Txahalkia saltsan patatakaz. - Jogurta. Kcal:545,Prot:28gr,Lip:19gr,H.C.60g *Zopa - arraina - fruta	11 - Indaba gorriak. - Makailoa saltsan panadera patatak. - Fruta. Kcal:685,Prot:25gr,Lip:25gr,H.C.66gr *Purea - okela - esnekia
	14 - Ziazberba purea/ pikatosteak. - Arraultza frijitua eta txistorra. - Fruta. Kcal:480,Prot:20gr,Lip:23gr,H.C.52gr *Pasta - arraina - esnekia	15 - Porrusalda. - Indiolar erregosia patatakaz. - Jogurta. Kcal:486,Prot:22gr,Lip:16gr,H.C.65gr *Barazkia - arraultza - fruta	16 - Oilasko paella. - Legatza saltsan panadera patatak. - Fruta. Kcal:475,Prot:23gr,Lip:10gr,H.C.82g *Purea - okela - fruta	17 - Arrain zopa. - Haragi-bolak saltsan patatakaz. - Banana. Kcal:671,Prot:27gr,Lip:21gr,H.C.80gr *Barazkia - arraultza - esnekia	18 - Txixirioak. - Hegazti saltxitrak eta patata purea. - Gazta irasagarra. Kcal:593,Prot:30gr,Lip:24gr,H.C.56gr *Barazkia - arraina - fruta
	21 - Espagetiak tomateagaz/gazta. - Legatz frijitua eta limoia. - Fruta. Kcal:603,Prot:21gr,Lip:28gr,H.C.65gr *Barazkia - okela - fruta	22 - Errioxar patatak. - Oilaskoa laban limoi erara letxug. - Fruta. Kcal:460,Prot:25gr,Lip:19gr,H.C.41gr *Barazkia - arraina - fruta	23 - Kalabaza purea / pikatosteak. - Makailoa saltsan panadera patatak. - Fruta. Kcal:641,Prot:14gr,Lip:28gr,H.C.81gr *Purea - arraultza - esnekia	24 - Lekak patatakaz. - Hanburgesak barazkiakaz,pat.eta ket. - Fruta. Kcal:601,Prot:27gr,Lip:26gr,H.C.57gr Zopa - arraina - esnekia	25 - Indaba zuriak. - Txerri-giharra piperrekin. - Izozkia. Kcal:693,Prot:24gr,Lip:30gr,H.C.50gr *Barazkia - arraina - fruta
	28 - Makarroiak tomateagaz/gazta. - Legatz frijitua eta limoia. - Jogurta. Kcal:461,Prot:23gr,Lip:12gr,H.C.63gr. *Purea - okela - fruta	29 - Arroza tomateagaz - Oilasko bularkia txanpiñoiakaz. - Urazkretako mertxika Kcal:685,Prot:19gr,Lip:91gr,H.C.19gr *Zopa - arraultza - fruta	30 - Dilistak. - Patata- tortilla letxugagaz. - Fruta. Kcal:580,Prot:20gr,Lip:25gr,H.C.60g *Barazkia - arraina - esnekia	31 - Azenario purea/ pikatosteak. - Txahalkia saltsan patatagaz. - Jogurta. Kcal:545,Prot:28gr,Lip:19gr,H.C.60gr *Zopa - arraina - fruta	1 - Indaba gorriak. - Makailoa saltsan panadera patatak. - Fruta. Kcal:685,Prot:25gr,Lip:25gr,H.C.66gr *Purea - okela - esnekia
E K A I N A	4 - Espagetiak tomateagaz/gazta. - Legatz frijitua eta limoia. - Natillak. Kcal:603,Prot:21gr,Lip:28gr,H.C.65g *Zopa - okela - fruta	5 - Txixirioak. - Solomo adobatua patatakaz. - Gazta eta irasagarra. Kcal:693,Prot:24gr,Lip:30gr,H.C.50gr *Barazkia - arraina - fruta	6 - Ziazberba purea/ pikatosteak. - Makailoa saltsan panadera patatak. - Fruta. Kcal:641,Prot:14gr,Lip:28gr,H.C.81gr *Purea - arraina - esnekia	7 - Lekak patatakaz. - Txahal hanburgesak pat.eta ket. - Fruta. Kcal:601,Prot:27gr,Lip:26gr,H.C.57gr Zopa - arraina - esnekia	8 - Indaba zuriak. - Indiolar bularkia tomateagaz. - Jogurta. Kcal:598,Prot:31gr,Lip:18gr,H.C.77g *Barazkia - arraina - fruta
	11 - Kalabazin purea/ pikatosteak. - Nuggets entsaladagaz . - Fruta. Kcal:480,Prot:20gr,Lip:23gr,H.C.52gr *Pasta - arraultza - esnekia	12 - Dilistak. - Indiolar erregosia patatakaz. - Jogurta. Kcal:486,Prot:22gr,Lip:16gr,H.C.65gr *Barazkia - arraina - fruta	13 - Errioxar patatak. - Oilaskoa laban limoi erara letxug. - Fruta. Kcal:460,Prot:25gr,Lip:19gr,H.C.41gr *Barazkia - arraina - fruta	14 - Etxeko zopa. - Haragi-bolak saltsan patatakaz. - Banana. Kcal:671,Prot:27gr,Lip:21gr,H.C.80gr *Barazkia - arraina - esnekia	15 - Oilasko paella. - Makailoa tomateagaz. - Fruta. Kcal:475,Prot:23gr,Lip:10gr,H.C.82g *Purea - okela - esnekia
	18 - Barazki pasta entsalada. - Legatz frijitua eta limoia. - Flana. Kcal:461,Prot:23gr,Lip:12gr,H.C.63gr. *Barazkia - okela - fruta	19 - Txixirioak. - Hegazti saltxitrak eta patata purea - Fruta. Kcal:571,Prot:31gr,Lip:18gr,H.C.77g *Barazkia - arraina - fruta	20 - Azenario purea/ pikatosteak. - Txahalkia saltsan patatagaz. - Jogurta. Kcal:545,Prot:28gr,Lip:19gr,H.C.60gr *Zopa - arraina - fruta	21 - Porrusalda. - Makailoa saltsan panadera patatak. - Fruta. Kcal:685,Prot:25gr,Lip:25gr,H.C.66gr *Purea - okela - esnekia	22 - Arroza tomateagaz. - San jakoboa entsaladagaz. - Izozkia Kcal:460,Prot:15gr,Lip:11gr,H.C.74gr *Barazkia - arraina - fruta

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

- Bertako ortuariak erabiltzen doguz.

* Afaltzeko aholkua