



# APIRILA

## LEHEN HEZKUNTZA

Menu

Astelehena	Martitzena	Eguaztena	Eguena	Barikua
<b>1</b> JAIA	<b>2</b> JAIA	<b>3</b> JAIA	<b>4</b> JAIA	<b>5</b> JAIA
<b>8</b> Kcal:812-Prot:33-Lip:8-HC:157 - Dilistak bertako barazkiekin - Arroza tomatearekin - Sasoiko fruta - Ogia *- Entsalada - arraina - jogurta	<b>9</b> Kcal:620-Prot:20-Lip:24-HC:88 - Bertako kalabaza-krema - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia *- Barazki - hegazti - jogurta	<b>10</b> Kcal:879-Prot:53-Lip:26-HC:116 - Barraskiloak tomate eta gaztarekin - Bakailaoa arrautzatzatua entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala *- Barazki - arraultz - fruta	<b>11</b> Kcal:810-Prot:67-Lip:23-HC:89 - Txintxiroak bertako barazkiekin - Oilasko-izterra txampinoiekin - Sasoiko fruta - Ogia *- Entsalada - arraina - esneka	<b>12</b> Kcal:739-Prot:39-Lip:27-HC:92 - Patatak errioxar erara - Legatza saltsa berdean - Sasoiko fruta - Ogia *- Barazki - arraultz - jogurta
<b>15</b> Kcal:646-Prot:24-Lip:30-HC:76 - Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin - Arrautza frijituak patata frijituuekin - Sasoiko fruta - Ogia *- Entsalada - arraina - jogurta	<b>16</b> Kcal:748-Prot:38-Lip:22-HC:107 - Bolognesa espaguetiak - Legatza labean piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia *- Barazki - haragi - jogurta	<b>17</b> Kcal:688-Prot:39-Lip:24-HC:80 - Lekak patatekin - Oilasko-bularkia entsaladarekin - Jogurta - Ogia integrala *- Arroza - arraina - fruta	<b>18</b> Kcal:859-Prot:38-Lip:37-HC:99 - Indaba zuriak bertako barazkiekin - Hanburgesa ketchup-arekin - Sasoiko fruta - Ogia *- Krema - arraultz - jogurta	<b>19</b> Kcal:740-Prot:33-Lip:21-HC:111 - Haragi-paella - Bakailaoa entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia *- Zopa - hegazti - jogurta
<b>22</b> Kcal:635-Prot:21-Lip:24-HC:89 - Bertako barazki krema ogi txigortuarekin - Patata tortila entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia *- Arroza - arraina - esneka	<b>23</b> Kcal:812-Prot:45-Lip:29-HC:97 - Indaba gorriak bertako barazkiekin - Legatza arrautzatzatua maionesarekin - Sasoiko fruta - Ogia *- Barazki - arraultz - jogurta	<b>24</b> Kcal:643-Prot:31-Lip:29-HC:67 - Entsalada mistoa - Oilasko fajita - Jogurta - Ogia integrala *- Krema - arraina - esneka	<b>25</b> Kcal:707-Prot:42-Lip:17-HC:103 - Makarroi integralak italiar erara - Bakailaoa piper gorriekin - Sasoiko fruta - Ogia *- Barazki - arraultz - esneka	<b>26</b> Kcal:741-Prot:57-Lip:21-HC:85 - Marmitakoa - Indioilar bularkia entsaladarekin - Sasoiko fruta - Ogia *- Krema - haragi - fruta
<b>29</b> Kcal:729-Prot:46-Lip:15-HC:109 - Fideua barazkiekin - Bakailaoa errioxako erara - Sasoiko fruta - Ogia *- Entsalada - arraultz - jogurta	<b>30</b> Kcal:891-Prot:41-Lip:39-HC:97 - Dilistak bertako barazkiekin - Albondigak jardineran - Sasoiko fruta - Ogia *- Arroza - arraina - esneka			

Haragi-bolak , hamburgesak eta txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko 'EUSKAL OKELA' erabiltzen dogu.  
Bertako ortuariak erabiltzen doguz