


ASTELEHENA
ASTEARTEA
ASTEAZKENA
OSTEGUNA
OSTIRALA
01

04	05	06	07	08
			Kcal 765 P. 40 Lip. 21 H.C. 94 - Garbantzuak - Bakailaoa marinela saltsan - Fruta Bihi osoko ogia	Kcal 720 P. 36 Lip. 25 H.C. 85 - Kalabazin krema - Txerri solomo fresko arrautzaztatua liz entsaladarekin - Fruta Ogia
11	12	13	14	15
Kcal 795 P. 43 Lip. 35 H.C. 74 - Leka suezituak - Oilasko iztar errea barrengorri, azenario eta patatekin - Fruta Ogia	Kcal 712 P. 19 Lip. 26 H.C. 98 - Izar zopa oilasko eta arrautzarekin - Patata tortila liz entsaladarekin - Fruta Ogia	Kcal 766 P. 43 Lip. 21 H.C. 96 - Indaba gorriak - Legatz xerra saltsa berdean - Fruta Ogia	Kcal 984 P. 53 Lip. 34 H.C. 117 - Paella - Txahal okela erregosia barazkiekin ehiztari-saltsan - Zaporedun jogurta Bihi osoko ogia	Kcal 641 P. 22 Lip. 20 H.C. 91 - Barazki purea - Arrain freskoa erromatar erara letxuga, arto eta erremolatxarekin - Fruta Ogia
18	19	20	21	22
Kcal 832 P. 44 Lip. 28 H.C. 103 - Dilistak - Oilasko hegotoxoak patatekin - Fruta Ogia	Kcal 810 P. 26 Lip. 33 H.C. 97 - Zerba eta ziazerba purea - Patata eta txorizo tortila batavia letxuga, azenarioa eta artoarekin - Zaporedun jogurta Ogia	Kcal 818 P. 18 Lip. 32 H.C. 113 - Patatak saltsa berdean - Atun enpanadillak liz entsaladarekin - Fruta Ogia	Kcal 925 P. 49 Lip. 29 H.C. 117 - Espagetiak napolitar erara - Txahal okela gisatua barazkiekin - Fruta Bihi osoko ogia	Kcal 814 P. 43 Lip. 26 H.C. 90 - Indaba zuriak - Legatz xerra erromatar erara maionesarekin - Fruta Ogia
25	26	27	28	29
Kcal 698 P. 16 Lip. 22 H.C. 105 - Kalabaza eta azenario krema - Patata tortila liz entsaladarekin - Fruta Ogia	Kcal 690 P. 41 Lip. 23 H.C. 79 - Hegazti zopa fideoekin - Txahal zankarra piperrekin - Fruta Ogia	Kcal 860 P. 28 Lip. 15 H.C. 144 - Garbantzuak - Arroza baratzeko barazkiekin - Fruta Ogia	Kcal 696 P. 37 Lip. 22 H.C. 86 - Patatak errioxar erara - Papardoa laban eginda tomatearekin - Zaporedun jogurta Bihi osoko ogia	Kcal 831 P. 43 Lip. 34 H.C. 84 - Barazki menestra - Oilasko bularki arrautzaztatua letxuga, arto eta erremolatxarekin - Fruta Ogia

OHARRA: 12 urteko umeetan oinarritutako informazio nutrizionalaren kalkulua, menuan eskainitalo 40gr-ko ogia barne.

BAZKARIAN HARTUTAKO JAKIAK	AFALTZEKO GOMENDIOAK
Arroza, orekia, patata edo lekaleak	Barazki edo ortuari gordin edo prestatuak
Barazkiak	Arroza, orekia edo patatak
Haragiak	Arraina edo arrautza
Arrainak	Haragia edo arrautza
Arrautza	Arraina edo haragia
Fruta	Esnekia edo fruta
Esnekia	Fruta