






















ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
<p>Barazki purea Kroketak urazarekin Jogurta edo fruta</p> <p>2  Ogi zuria Kcal: 843</p>	<p>Hegazti eta eltzeko zopa izarrekin Giarra patata frijituekin Fruta</p> <p>3  Ogi zuria Kcal: 812</p>	<p>Espiralak tomatearekin Txahal gisatua barazkitxoekin Fruta</p> <p>4  Ogi zuria Kcal: 809</p>	<p>Txitxirioak Atuna labean tomate saltsarekin Fruta</p> <p>5  Ogi integrala  Kcal: 848</p>	<p>JAIA Kcal:</p>
<p>Etxeko entsalada Txahal xerra piper gorriekin Fruta</p> <p>9  Ogi zuria Kcal: 797</p>	<p>Indaba gorriak odolostearekin Patata tortilla urazarekin Fruta</p> <p>10  Ogi zuria Kcal: 854</p>	<p>Dilistak Legatz solomoa labean limoiarekin Fruta</p> <p>11  Ogi zuria Kcal: 669</p>	<p>Patatak errioxako erara Oilasko xerra tomate entsaladarekin Jogurta edo fruta</p> <p>12  Ogi integrala  Kcal: 828</p>	<p>OKELIK GABEKO EGUNA <i>(animalia-proteina murrizteko promozioa)</i> Kalabaza eta gazta krema Arroza tomatearekin Fruta</p> <p>13  Ogi zuria Kcal: 772</p>
<p>Lekak patatekin Albondigak saltsan piperrekin Fruta</p> <p>16  Ogi zuria Kcal: 826</p>	<p>Kalabazin purea Atunezko enpanadillak urazarekin Fruta</p> <p>17  Ogi zuria Kcal: 865</p>	<p>Dilistak txorizoarekin Legatz xerra erromako erara mahonesarekin Fruta</p> <p>18  Ogi zuria Kcal: 810</p>	<p>GABONETAKO BEREZIA Makarroiak tomate eta gaztarekin Oilasko izter errea patata frijituekin Txokolatzeko pasteltxoa</p> <p>19  Ogi integrala  Kcal: 913</p>	<p>Indaba zuriak Solomo ontzutua 4 urtaroko entsaladarekin Fruta</p> <p>20  Ogi zuria Kcal: 771</p>
<p>HAURTZAINDEGIA Arroza tomatearekin %100 txahal hanburgesa Jogurta</p> <p>23  Ogi zuria Kcal: 902</p>	<p>JAIA Kcal:</p>	<p>JAIA Kcal:</p>	<p>HAURTZAINDEGIA Azalore krema Solomo freskoa Jogurta</p> <p>26  Ogi integrala Kcal: 781</p>	<p>HAURTZAINDEGIA Dilistak Legatza Jogurta</p> <p>27  Ogi zuria Kcal: 726</p>
<p>HAURTZAINDEGIA Makarroiak tomatearekin Oilasko xerra Jogurta</p> <p>30  Ogi zuria Kcal: 995</p>	<p>JAIA Kcal:</p>			



Plater berria



lurrean hazitako oiloak



*Oharra: Nutrizio-balarazioaren bidez emandako datuak orientagarriak dira, eta iturri bibliografikoetan daude oinarrituta, 12 urteko haurrak erreferentziatzen hartuta. Ikastolako menuak energia-behar guztien %30-%35 inguru eman behar die haurrei. Dena den, bakoitzaren nutrizio-premiak handiagoak edo txikiagoak izan daitezke, sexuaren eta jardueraren arabera.