



























ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
				JAIA
				1
Azalorea patatekin Kroketa tomate entsaladarekin Fruta  Ogi zuria Kcal: 832	 Eltzeko zopa kinoa eta arrautzarekin Pernil xerra piper gorriekin Fruta  Ogi zuria Kcal: 709	Txixirioak Patata eta kalabazin tortilla urazarekin Fruta  Ogi zuria Kcal: 854	 Espiralak napoliar erara Legatz freskoa labean mahonesarekin Jogurta edo fruta Ogi integrala  Ogi zuria Kcal: 843	OKELIK GABEKO EGUNA (animalia-proteina murrizteko promozioa)  Etxeko entsalada Arroza tomatearekin Fruta  Ogi zuria Kcal: 824
Azenario purea Albondigak saltsan barazkitxoekin Fruta  Ogi zuria Kcal: 805	 Dilistak gaztelako erara Berdela labean panadera patatarekin Fruta  Ogi zuria Kcal: 873	Indaba gorriak Patata tortilla 4 urtaroko entsaladarekin Jogurta edo fruta  Ogi zuria Kcal: 833	Arrain zopa Txahal xerra piper gorriekin Fruta Ogi integrala  Ogi zuria Kcal: 680	Barazki paella Legatz xerra erromako erara urazarekin Fruta  Ogi zuria Kcal: 873
Patatak errioxako erara Oilasko paparra saltsa gazi- gezan asiar barazkiekin Fruta  Ogi zuria  Ogi zuria Kcal: 814	Dilistak porru eta kalabazarekin Bakailaoa ajoarriero erara Fruta  Ogi zuria Kcal: 676	Lekak patatekin Arrautza egosiak piperradarekin Fruta  Ogi zuria  Ogi zuria Kcal: 597	Zerba purea Legatz solomoak labean urazarekin Fruta Ogi integrala  Ogi zuria Kcal: 679	Makarroiak kalabazin eta barrengorriekin salteatuak Txahal gisatua Jogurta edo fruta  Ogi zuria Kcal: 800
Arroza tomatearekin %100 txahal hanburgesa patata frijiturekin Fruta  Ogi zuria Kcal: 960	Dilistak Patata tortilla 4 urtaroko entsaladarekin Fruta  Ogi zuria Kcal: 813	Txixirioak Legatz xerra erromako erara limoiarekin Gaztatxoa eta irasagarra  Ogi zuria Kcal: 763	Kalabaza eta gazta krema Solomo freskoa tomate entsaladarekin Fruta Ogi integrala  Ogi zuria Kcal: 730	Makarroiak tomatearekin Oilasko izter errea txanpiekin Fruta  Ogi zuria Kcal: 749



Plater berria



lurrean hazitako oiloak



*Oharra: Nutrizio-balorazioaren 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-premia handiagoak edo txikiagoak izan daitezke, sexuaren eta jarduera fisikoaren arabera.