














ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
		<b>JAIA</b>	<b>HAURTZAINDEGIA</b> Arroza tomatearekin Legatza Jogurta	<b>HAURTZAINDEGIA</b> Lekak Solomoa Jogurta
		1	2	3
			<i>Ogi integrala</i> 	Ogi zuria
			Kcal: 681	Kcal: 775
<b>JAIA</b>	Makarroi <b>integralak</b> tomate eta gaztarekin %100 txahal hanburgesa txanpiekin Jogurta edo fruta	Indaba gorriak Legatz xerra erromako erara limoiarekin Fruta	Barazki paella Oilasko izter errea <b>urazarekin</b> Fruta	Lekak patatekin Bakailaoa tomatearekin Fruta
6	7	8	9	10
	Ogi zuria	Ogi zuria	 <i>Ogi integrala</i> 	Ogi zuria
	Kcal: 953	Kcal: 745	Kcal: 755	Kcal: 782
Spaguettiak tomatearekin Txahal xerra piper gorriekin Fruta	Dilistak gaztelako erara Landako tortilla <b>tomate entsaladarekin</b> Fruta	Arrain zopa Oilasko xerra <b>urazarekin</b> Natillak edo fruta	Indaba zuriak Granadero arraina mahonesarekin Fruta	<b>Etxeko entsalada</b> Txerri saltxitxa freskoak patata purearekin Fruta
13	14	15	16	17
Ogi zuria	 Ogi zuria	 Ogi zuria	<i>Ogi integrala</i> 	 Ogi zuria
Kcal: 936	Kcal: 843	Kcal: 702	Kcal: 923	Kcal: 977
<b>Kalabaza</b> eta gazta krema Giarra txip patatekin Fruta	Arroza tomatearekin Legatz xerra labean limoiarekin Jogurta edo fruta	Txitxirioak Arrautza frijituak patatekin Fruta	Hegazti eta eltzeko zopa izarrekin Txahal txankarra piperradarekin Fruta	Patatak errioxako erara Atunezko enpanadillak <b>urazarekin</b> Fruta
20	21	22	23	24
 Ogi zuria	Ogi zuria	Ogi zuria	<i>Ogi integrala</i> 	 Ogi zuria
Kcal: 900	Kcal: 758	Kcal: 797	Kcal: 630	Kcal: 920
<b>JAIA</b>	Ilarrak frantziako erara Albondigak saltsan barazkitxoekin Fruta	<b>Azalore</b> purea <b>Arroza</b> tomatearekin Jogurta edo fruta	Dilistak Oilasko brotxeta <b>urazarekin</b> Fruta	Kiribilak txorizoarekin Legatz solomo alabeen panadera patatarekin Fruta
27	28	29	30	31
	Ogi zuria	 Ogi zuria	 <i>Ogi integrala</i> 	Ogi zuria
	Kcal: 952	Kcal: 796	Kcal: 727	Kcal: 936



**OKELIK GABEKO EGUNA**  
(animalia-proteina murrizteko promozioa)



Plater berria



lurrean hazitako oilako



\*Oharra: Nutrizio-balorazioaren bidez emandako datuak orientagarriak dira, eta iturri bibliografikoetan daude oinarrituta, 12 urteko haurrak erreferentziatzat 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.