

MENUA

MAIATZA

<p>2</p> <p>1. a) Dilistak barazkiekin b) Menestra</p> <p>2. Patata tortilla uhazarekin</p> <p>3. Sasoiko fruta</p> <p>629kcal.-25,1g.prot/26,6g.koip./72,2g. Kh</p>	<p>3</p> <p>1 a) Arroza tomatearekin b) Azalorea</p> <p>2. Arraina labean</p> <p>3. Jogurta.</p> <p>794kcal.-26,1g.prot/36,3g.koip./90,8g. Kh</p>	<p>4</p> <p>1. a) Marmitako b) Ilarrak</p> <p>2. Haragi-bolak edo hanburgesa</p> <p>3. Sasoiko fruta</p> <p>656kcal.-36,1g.prot/18g.koip./82,7g. Kh</p>	<p>5</p> <p>1. a) Barazki purea b) Alkatxofak</p> <p>2. Oilasko errea uhazarekin</p> <p>3. Jogurta</p> <p>596kcal.-28,5g.prot/26,2g.koip./62,1g. Kh</p>	<p>6</p> <p>1. a) Indaba gorriak barazkiekin b) Lekak</p> <p>2. Solomoa uhazarekin</p> <p>3. Sasoiko fruta</p> <p>761kcal.-26,6g.prot/43,8g.koip./65,2g. Kh</p>	7	8
<p>9</p> <p>1. a) Arroza tomatearekin b) Ilarrak</p> <p>2. Arraina labean</p> <p>3. Sasoiko fruta</p> <p>774kcal.-23,9g.prot/34g.koip./93,3g. Kh</p>	<p>10</p> <p>1. a) Indaba zuriak barazkiekin b) Porrusalda</p> <p>2. Oilasko errea uhazarekin</p> <p>3. Jogurta</p> <p>656kcal.-36,6g.prot/28g.koip./64,3g. Kh</p>	<p>11</p> <p>1. a) Barazki purea b) Brokoli</p> <p>2. Haragi-bolak edo sukalkia</p> <p>3. Sasoiko fruta</p> <p>528kcal.-24,1g.prot/16,9g.koip./69,9g. Kh</p>	<p>12</p> <p>1. a) Dilistak barazkiekin b) Lekak</p> <p>2. Hegaluze tortilla entsaladarekin</p> <p>3. Jogurta</p> <p>606kcal.-32,5g.prot/24,1g.koip./67,1g. Kh</p>	<p>13</p> <p>1. a) Patatak Errioxa erara b) Menestra</p> <p>2. Saiheski errea uhazarekin</p> <p>3. Sasoiko fruta</p> <p>892kcal.-27,3g.prot/45,1g.koip./93,7g. Kh</p>	14	15
<p>16</p> <p>1. a) Dilistak barazkiekin b) Ilarrak</p> <p>2. York urdaiazpikoa entsaladarekin</p> <p>3. Sasoiko fruta</p> <p>678kcal.-25,2g.prot/27,7g.koip./82,6g. Kh</p>	<p>17</p> <p>1. a) Makarroiak b) Porrusalda</p> <p>2. Arraina labean</p> <p>3. Jogurta</p> <p>665kcal.-36,6g.prot/28g.koip./60,4g. Kh</p>	<p>18</p> <p>1. a) Garbantzuak barazkiekin b) Azak</p> <p>2. Oilasko errea uhazarekin</p> <p>3. Sasoiko fruta</p> <p>642kcal.-33,6g.prot/26,4g.koip./67,5g. Kh</p>	<p>19</p> <p>1. a) Arroza tomatearekin b) Brokolia</p> <p>2. Arrautza frijitua patatekin</p> <p>3. Jogurta</p> <p>1029kcal.-23,8g.prot/53,2g.koip./113g. Kh</p>	<p>20</p> <p>1. a) Barazki purea b) Alkatxofak</p> <p>2. Haragi-bolak edo hanburgesa</p> <p>3. Sasoiko fruta</p> <p>528kcal.-24,1g.prot/16,9g.koip./69,9g. Kh</p>	21	22
<p>23</p> <p>1 a) Arroza tomatearekin b) Ilarrak</p> <p>2. Arraina labean</p> <p>3. Sasoiko fruta</p> <p>774kcal.-23,9g.prot/34g.koip./93,3g. Kh</p>	<p>24</p> <p>1. a) Indaba gorriak barazkiekin b) Porrusalda</p> <p>2. Oilasko errea uhazarekin</p> <p>3. Jogurta</p> <p>656kcal.-36,6g.prot/28g.koip./64,3g. Kh</p>	<p>25</p> <p>1. a) Barazki purea b) Brokoli</p> <p>2. Solomo uhazarekin</p> <p>3. Sasoiko fruta</p> <p>761kcal.-26,6g.prot/43,8g.koip./65,2g. Kh</p>	<p>26</p> <p>1. a) Dilistak barazkiekin b) Lekak</p> <p>2. Arrautza egosia tomaterekin</p> <p>3. Jogurta</p> <p>543kcal.-24,7g.prot/18,8g.koip./68,2g. Kh</p>	<p>27</p> <p>1. a) Pasta tomatearekin b) Menestra</p> <p>2. Haragi-bolak edo sukalki</p> <p>3. Sasoiko fruta</p> <p>647kcal.-31,1g.prot/21,1g.koip./82g. Kh</p>	28	29
<p>30</p> <p>1. a) Indaba zuriak barazkiekin b) Menestra</p> <p>2. Patata tortilla uhazarekin</p> <p>3. Sasoiko fruta</p> <p>672kcal.-29,3g.prot/29g.koip./73,6g. Kh</p>	<p>31</p> <p>1. a) Marmitako b) Ilarrak</p> <p>2. Oilasko errea uhazarekin</p> <p>3. Jogurta</p> <p>754kcal.-42,3g.prot/30g.koip./75,3g. Kh</p>					

*Astean behin, gutxienez, ogi integrala izango dogu. Nutrizio-informazioan emandako datuak orientagarriak dira eta iturri bibliografikoetan oinarritzen dira; 6 eta 10 bitarteko adin-taldea da

KM 0

Mungialdeko
ekoizle eta enpresatan
erositako produktuak

BERTOKOA

Euskal Herriko
produktuak

ETXEKOAK

Ikastolan bertan
Larramendi ikastolako langileek
prestatutako janaria

OLIOA

Nafarroako
oliba-olioa

OSASUNTSUA

Ahal den heinean
jogurta etxeko postreekin
ordezkatuko da



KMO
Mungialdeko
ekoizle eta enpresatan
erositako produktuak

BERTOKOA
Euskal Herriko
produktuak

ETXEKOA
Ikastolan bertan
Larramendi ikastolako langileek
prestatutako janaria

OLIOA
Nafarroako
oliba-olioa

OSASUNTSUA
Ahal den heinean
jogurta etxeko postreekin
ordezkatuko da

