

ASTELEHENA	MARTITZENA	EGUAZTENA	EGUENA	BARIKUA
3 1. a) Dilistak barazkiekin b) Menestra 2. York urdaiazpikoa entsaladarekin 3. Sasoiko fruta 678kcal.-25g.prot/ 28g.koip./ 83g. Kh	4 1. a) Arroza tomatearekin b) Azalorea 2. Legatza saltsan 3. Jogurta . 794kcal.-26g.prot/ 36g.koip./ 91g. Kh	5 1. a) Marmitako b) Ilarrak 2. Haragi-bolak edo hamburgesa 3. Sasoiko fruta 792kcal.-36g.prot/ 37g.koip./ 76g. Kh	6 1. a) Barazki purea b) Alkatxofak 2. Oilasko errea entsaladarekin 3. Jogurta 567kcal.-29g.prot/ 19g.koip./ 76g. Kh	7 1.a) Indaba gorriak barazkiekin b) Lekak 2. Patata tortilla entsaladarekin 3. Sasoiko fruta. 641kcal.-25g.prot/ 27g.koip./ 72g. Kh
10 1. a) Haragi paella b) Ilarrak 2. Legatza labean 3. Sasoiko fruta 794kcal.-26g.prot /36g.koip./ 91g. Kh	11 1. a) Indaba zuriak barazkiekin b) Porrusalda 2. Solomoa entsaladarekin 3. Jogurta 760kcal.-29g.prot/ 40g.koip./ 71g. Kh	12 JAIA	13 1. a) Dilistak barazkiekin b) Lekak 2. Arrautza frijitua patatekin 3. Jogurta 807kcal.-26g.prot/ 40g.koip./ 88g. Kh	14 1. a) Patatak Errioxa erara b) Menestra 2. Oilasko errea entsaladarekin 3. Sasoiko fruta. 695kcal.-39g.prot/ 22g.koip./ 76g. Kh
17 1.a) Dilistak barazkiekin b) Porrusalda 2. York urdaiazpikoa entsaladarekin 3. Sasoiko fruta 678kcal.-25g.prot/ 28g.koip./ 83g. Kh	18 1. a) Makarroiak txorixoarekin b) Ilarrak 2. Legatza labean erregosiarekin 3. Jogurta 692kcal.-40g.prot/ 24g.koip./ 73g. Kh	19 1. a) Garbantzua barazkiekin b) Azak 2. Oilasko bularra entsaladarekin 3. Sasoiko fruta 766kcal.-28g.prot/ 30g.koip./ 96g. Kh	20 1. a) Arroza tomatearekin b) Brokolia 2. Hegaluze tortila entsaladarekin 3. Jogurta . 823kcal.-34g.prot/ 31g.koip./ 90g. Kh	21 1. a) Barazki purea b) Alkatxofak 2. Haragi-bolak edo etxeko lasagna 3. Sasoiko fruta. 629kcal.-17g.prot/ 15g.koip./ 63g. Kh
24 1. a) Indaba zuriak barazkiekin b) Porrusalda 2. Indioilar txuletak entsaladarekin 3. Sasoiko fruta 678kcal.-25g.prot/ 28g.koip./ 78g. Kh	25 1.a) Arroza tomatearekin b) Ilarrak 2. Legatza labean entsaladarekin 3. Jogurta 794kcal.-26g.prot/ 36g.koip./ 91g. Kh	26 1. a) Barazki purea b) Brokoli 2. Solomo entsaladarekin 3. Sasoiko fruta. 761kcal.-27g.prot/ 44g.koip./ 65g. Kh	27 1. a) Dilistak barazkiekin b) Lekak 2. Arrautza egosia tomaterekin 3. Jogurta 520kcal.-23g.prot/ 18g.koip./ 65g. Kh	28 1. a) Pasta tomatearekin b) Menestra 2. Haragi bolak edo sukalki 3. Sasoiko fruta. 657kcal.-30g.prot/ 15g.koip./ 87g. Kh

KM 0

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