



Apirila



Haur Eskola

ASTELEHENA	MARTITZENA	EGUAZTENA	EGUENA	BARIKUA
1 JAI EGUNA	2 Indaba gorriak osoan/purean Oilasko errea entsaladarekin Jogurta	3 Barazkiak osoan / purean Txahal albondigak barazki saltsan Sasoiko fruta	4 Arroza barazkiekin Frantziar tortila Jogurta	5 Eltzeko dilistak Solomo adobatua tomate entsaladarekin Sasoiko fruta
8 Barazki purea Legatza arrautza-irineztatua Sasoiko fruta	9 Dilistak barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Jogurta	10 Marmitakoa Indioilar xerra entsaladarekin Sasoiko fruta	11 Eltzeko garbantzua osoan/ purean Urdaiazpikoa uhazarekin Jogurta	12 Hiru koloretako pasta Txahal albondigak saltsan Sasoiko fruta
15 Dilistak barazkiekin Txerri saiheskia entsaladarekin Sasoiko fruta	16 Arroza barazkiekin Legatza arrautza-irineztatua Jogurta	17 Barazkiak osoan Oilasko errea entsaladarekin Sasoiko fruta	18 Indaba zuriak osoan / purean Arrautza egosia tomatea edo bexamelarekin Jogurta	19 Pasta entsalada Txahal albondigak barazki saltsan Sasoiko fruta
22 Arroza tomatearekin Legatza arrautza-irineztatua Sasoiko fruta	23 Indaba gorriak barazkiekin osoan/ purean Indioilarra barazkiekin Jogurta	24 Patatak errioxar erara Arrautza frijitua tomatearekin Sasoiko fruta	25 Dilista gixatuak Oilasko errea entsaladarekin Jogurta	26 Barazkiak osoan / purean Txahal albondigak saltsan Sasoiko fruta
29 Dilistak txorixoarekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta	30 Barazkiak osoan / purean Oilasko bularra entsaladarekin Jogurta			



ASTELEHENA	MARTITZENA	EGUAZTENA	EGUENA	BARIKUA
1	2	3	4	5
ASTE SANTUTAKO OPORRAK				
8 588kcal.-24prot/13koip./54Kh Barazki purea Legatza labean erregosiarekin Sasoiko fruta	9 756kcal.-28prot/25koip./90Kh Dilistak barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta	10 652kcal.-44prot/8koip./63Kh Marmitakoa Indioilar xerra entsaladarekin Sasoiko fruta	11 774kcal.-27prot/22koip./106Kh Eltzeko garbantzuak San Jakoboak uhazarekin Jogurta	12 743kcal.-25prot/28koip./92Kh Hiru koloretako pasta Txahal albondigak saltsan Sasoiko fruta
15 648kcal.-38prot/12koip./54Kh Dilistak barazkiekin Txerri saiheskia entsaladarekin Sasoiko fruta	16 891kcal.-57prot/28koip./92Kh Arroza barazkiekin Arraina urdina Jogurta	17 706kcal.35prot/24koip./60Kh Barazkiak osoan Oilasko errea entsaladarekin Sasoiko fruta	18 734kcal.-30prot/14koip./86Kh Indaba zuriak Arrautza egosia tomatea edo bexamelarekin Sasoiko fruta	19 604kcal.-28prot/19koip./73Kh Pasta entsalada Etxeke haragi sukalkia Sasoiko fruta
22 756kcal.-28prot/28koip./93Kh Arroza tomatearekin Legatza labean erregosiarekin Sasoiko fruta	23 577kcal.-29prot/8koip./51Kh Indaba gorriak barazkiekin Indioilarra barazkiekin Jogurta	24 793kcal.-20prot/32koip./89Kh Patatak errioxar erera Arrautza frijitua tomatearekin Sasoiko fruta	25 631kcal.-39prot/13koip./74Kh Dilista gixatuak Oilasko errea entsaladarekin Sasoiko fruta	26 873kcal.-40prot/26koip./94Kh Barazkiak osoan Haragi lasaña Sasoiko fruta
29 801kcal.-30prot/17koip./112Kh Dilistak txorixoarekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta	30 817kcal.-44prot/42koip./67Kh Barazkiak osoan Oilasko bularra entsaladarekin Sasoiko fruta			



Apirila



LH2 - Batxi2

ASTELEHENA	MARTITZENA	EGUAZTENA	EGUENA	BARIKUA
1	2	3	4	5
ASTE SANTUTAKO OPORRAK				
8 588kcal.-24prot/13koip./54Kh Barazki purea Legatza labean erregosiarekin Sasoiko fruta	9 756kcal.-28prot/25koip./90Kh Dilistak barazkiekin / Lekak Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta	10 652kcal.-44prot/8koip./63Kh Marmitakoa / Brokolia Indioilar xerra entsaladarekin Sasoiko fruta	11 774kcal.-27prot/22koip./106Kh Eltzeko garbantzuak / Aza San Jakoboak uhazarekin Jogurta	12 743kcal.-25prot/28koip./92Kh Hiru koloretako pasta / Ilarrak Txahal albondigak saltsan Sasoiko fruta
15 648kcal.-38prot/12koip.54Kh Dilistak barazkiekin / Lekak Txerri saiheskia entsaladarekin Sasoiko fruta	16 891kcal.-57prot/28koip.92Kh Arroza barazkiekin / Zerbak Arraina urdina Jogurta	17 706kcal.35prot/24koip./60Kh Barazkiak osoan / Azalorea Oilasko errea entsaladarekin Sasoiko fruta	18 734kcal.-30prot/14koip.86Kh Indaba zuriak / Pura Arrautza egosia tomatea edo bexamelarekin Sasoiko fruta	19 604kcal.-28prot/19koip.73Kh Pasta entsalada / Ilarrak Etxeko haragi sukalkia Sasoiko fruta
22 756kcal.-28prot/28koip./93Kh Arroza tomatearekin / Zerbak Legatza labean erregosiarekin Sasoiko fruta	23 577kcal.-29prot/8koip./51Kh Indaba gorriak barazkiekin / Lekak Indioilarra barazkiekin Jogurta	24 793kcal.-20prot/32koip./89Kh Patatak errioxar erara / Ilarrak Arrautza frijitua tomatearekin Sasoiko fruta	25 631kcal.-39prot/13koip./74Kh Dilista gixatuak / Espinakak Oilasko errea entsaladarekin Sasoiko fruta	26 873kcal.-40prot/26koip./94Kh Barazkiak osoan Haragi lasaña Sasoiko fruta
29 801kcal.-30prot/17koip./112Kh Dilistak txorixoarekin / Azalorea Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta	30 817kcal.-44prot/42koip./67Kh Barazkiak osoan Oilasko bularra entsaladarekin Sasoiko fruta			