



Maiatza



Haur Eskola

ASTELEHENA		MARTITZENA		EGUAZTENA		EGUENA		BARIKUA	
						1			2
5		6		7		8		9	
Makarroiak perretxikoekin Legatza labean saltsarekin Sasoiko fruta		Indaba gorriak edo purean Oilasko errea entsaladarekin Jogurta		Barazkiak osoan edo purean Hamburgesa txanpi, tipula eta entsaladarekin Sasoiko fruta		Arroza barazkiekin Arrautza beteak hegaluzearekin Jogurta		Eltzeko dilistak Solomo adobatua tomate entsaladarekin Sasoiko fruta	
12		13		14		15		16	
Barazki purea Legatza frijituta erregosiarekin Sasoiko fruta		Dilistak barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Jogurta		Marmitakoa Oilaskoa baratxuritan entsaladarekin Sasoiko fruta		Eltzeko garbantzuak edo purean San Jakoboak uhazarekin Jogurta		Hiru koloretako pasta Txahal albondigak saltsan Sasoiko fruta	
19		20		21		22		23	
Dilistak barazkiekin Txerri haragia entsaladarekin Sasoiko fruta		Arroza barazkiekin Arraina urdina Jogurta		Barazkiak osoan Oilasko errea entsaladarekin Sasoiko fruta		Indaba zuriak Arrautza frijitua patatekin Jogurta		Pasta entsalada Txahal albondigak saltsan Sasoiko fruta	
26		27		28		29		30	
Arroza tomatearekin Legatza labean saltsarekin Sasoiko fruta		Indaba gorriak barazkiekin edo purean Indioilarra barazkiekin Jogurta		Patatak errioxar erara Arrautza egosia tomatea edo bexamelarekin Sasoiko fruta		Dilista gixatuak Oilasko errea entsaladarekin Jogurta		Barazkiak osoan edo purean Txahal albondigak saltsan Sasoiko fruta	



Maizak



3 urte - LH1

ASTELEHENA		MARTITZENA		EGUAZTENA		EGUENA		BARIKUA	
						1		2	
5	756kcal.-28prot/28koip./93Kh Makarroiak perretxikoekin Legatza labean erregosiarekin Sasoiko fruta	6	769kcal.-46prot/43koip./38Kh Indaba gorriak Oilasko errea entsaladarekin Jogurta 	7	766kcal.-22prot/19koip./74Kh Barazkiak osoan Hanburgesa txanpi, tipula eta entsaladarekin Sasoiko fruta	8	587kcal.-17prot/11koip./96Kh Arroza barazkiekin Arrautza beteak hegaluzearekin Sasoiko fruta	9	605kcal.-40prot/8koip./54Kh Eltzeko dilistak Solomo adobatua tomate entsaladarekin Sasoiko fruta
12	588kcal.-24prot/13koip./54Kh Barazki purea Legatza frijituta erregosiarekin Sasoiko fruta	13	756kcal.-28prot/25koip./90Kh Dilistak barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta	14	652kcal.-44prot/8koip./63Kh Marmitakoa Oilaskoa baratxuritan entsaladarekin Sasoiko fruta	15	774kcal.-27prot/22koip./106Kh Eltzeko garbantzuk San Jakoboak uhazarekin Jogurta 	16	743kcal.-25prot/28koip./92Kh Hiru koloretako pasta Txahal albondigak saltsan Sasoiko fruta
19	648kcal.-38prot/12koip./54Kh Dilistak barazkiekin Txerri haragia entsaladarekin Sasoiko fruta	20	891kcal.-57prot/28koip./92Kh Arroza barazkiekin Arraina urdina Jogurta 	21	706kcal.35prot/24koip./60Kh Barazkiak osoan Oilasko errea entsaladarekin Sasoiko fruta	22	734kcal.-30prot/32koip./89Kh Indaba zuriak Arrautza frijitua patatekin Sasoiko fruta	23	604kcal.-28prot/19koip./73Kh Pasta entsalada Etzeko haragi sukalkia Sasoiko fruta
26	756kcal.-28prot/28koip./93Kh Arroza tomatearekin Legatza labean erregosiarekin Sasoiko fruta	27	577kcal.-29prot/8koip./51Kh Indaba gorriak barazkiekin Indioilarra barazkiekin Jogurta 	28	793kcal.-20prot/16koip./86Kh Patatak errioxar erara Arrautza egosia tomatea edo bexamelarekin Sasoiko fruta	29	631kcal.-39prot/13koip./74Kh Dilista gixatuak Oilasko errea entsaladarekin Sasoiko fruta	30	873kcal.-40prot/26koip./94Kh Barazkiak osoan Haragi lasaña Sasoiko fruta



Maizta



LH2 - Batxi2

ASTELEHENA		MARTITZENA		EGUAZTENA		EGUENA		BARIKUA	
						1		2	
5	756kcal.-28prot/28koip./93Kh Makarroiak perretxikoeikin / Azalorea Legatza labean erregosiarekin Sasoiko fruta	6	769kcal.-46prot/43koip./38Kh Indaba gorriak / Lekak Oilasko errea entsaladarekin Jogurta	7	766kcal.-22prot/19koip./74Kh Barazkiak osoan / Alkatxofak Hamburgesa txanpi, tipula eta entsaladarekin Sasoiko fruta	8	587kcal.-17prot/11koip./96Kh Arroza barazkiekin / Purea Arrautza beteak hegaluzearekin Sasoiko fruta	9	605kcal.-40prot/8koip./54Kh Eltzeko dilistak/ Menestra Solomo adobatua tomate entsaladarekin Sasoiko fruta
12	588kcal.-24prot/13koip./54Kh Barazki purea Legatza frijituta erregosiarekin Sasoiko fruta	13	756kcal.-28prot/25koip./90Kh Dilistak barazkiekin / Lekak Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta	14	652kcal.-44prot/8koip./63Kh Marmitakoa / Brokolia Oilaskoa baratxuritan entsaladarekin Sasoiko fruta	15	774kcal.-27prot/22koip./106Kh Eltzeko garbantzuak / Aza San Jakoboak uhazarekin Jogurta	16	743kcal.-25prot/28koip./92Kh Hiru koloretako pasta / Ilarrak Txahal albondigak saltsan Sasoiko fruta
19	648kcal.-38prot/12koip./54Kh Dilistak barazkiekin / Lekak Txerri haragi entsaladarekin Sasoiko fruta	20	891kcal.-57prot/28koip./92Kh Arroza barazkiekin / Zerbak Arraina urdina Jogurta	21	706kcal.35prot/24koip./60Kh Barazkiak osoan / Azalorea Oilasko errea entsaladarekin Sasoiko fruta	22	734kcal.-30prot/32koip./89Kh Indaba zuriak / Purea Arrautza frijitua patatekin Sasoiko fruta	23	604kcal.-28prot/19koip./73Kh Pasta entsalada / Ilarrak Etxeko haragi sukalkia Sasoiko fruta
26	756kcal.-28prot/28koip./93Kh Arroza tomatearekin / Zerbak Legatza labean erregosiarekin Sasoiko fruta	27	577kcal.-29prot/8koip./51Kh Indaba gorriak barazkiekin / Lekak Indioilarra barazkiekin Jogurta	28	793kcal.-20prot/16koip./86Kh Patatak errioxar erara / Ilarrak Arrautza egosia tomatea edo bexamelarekin Sasoiko fruta	29	631kcal.-39prot/13koip./74Kh Dilista gixatuak / Espinakak Oilasko errea entsaladarekin Sasoiko fruta	30	873kcal.-40prot/26koip./94Kh Barazkiak osoan Haragi lasaña Sasoiko fruta

