



Iraila



Haur Eskola

ASTELEHENA		MARTITZENA		EGUAZTENA		EGUENA		BARIKUA
8		9		10		11		12
Dilistak barazkiekin		Arroza barazkiekin		Barazkiak osoan edo purean		Indaba gorriak osoan edo purean		Pasta entsalada
Txerri solomoa entsaladarekin		Arraina urdina		Oilasko errea entsaladarekin		Frantziar tortila		Txahal albondigak saltsan
Sasoiko fruta		Jogurta		Sasoiko fruta		Sasoiko fruta		Sasoiko fruta
15		16		17		18		19
Arroza tomatearekin		Indaba zuriak osoan edo purean		Patatak errioxar erara		Dilista gixatuak		Barazki purea
Legatza labean saltsarekin		Indioilarra barazkiekin		Oilasko errea entsaladarekin		Arrautza frijitua patatekin		Txahal albondigak saltsan
Sasoiko fruta		Jogurta		Sasoiko fruta		Sasoiko fruta		Sasoiko fruta
22		23		24		25		26
Dilistak barazkiekin		Barazkiak osoan edo purean		Haragi paella		Indaba gorriak barazkiekin edo purean		Espagettiak boloñesa erara
Patata tortila entsaladarekin		Oilasko bularra entsaladarekin		Legatza saltsa berdean		Txerri xerra entsaladarekin		Txahal albondigak barazki saltsan
Sasoiko fruta		Sasoiko fruta		Sasoiko fruta		Jogurta		Sasoiko fruta
28		30						
Makarroiak perretxikoekin		Indaba zuriak barazkiekin edo purean						
Legatza labean saltsarekin		Oilasko errea entsaladarekin						
Sasoiko fruta		Jogurta						



Iraila



3 urte - LH1

ASTELEHENA		MARTITZENA		EGUAZTENA		EGUENA		BARIKUA	
8	648kcal.-38prot/12koip.54Kh Dilistak barazkiekin Txerri solomoa entsaladarekin Sasoiko fruta	9	891kcal.-57prot/28koip.92Kh Arroza barazkiekin Arraina urdina Jogurta	10	706kcal.35prot/24koip./60Kh Barazkiak osoan Oilasko errea entsaladarekin Sasoiko fruta	11	739kcal.-34prot/15koip.82Kh Indaba gorriak txorixoarekin Arrautza egosia tomatea edo bexamelarekin Sasoiko fruta	12	604kcal.-28prot/19koip.73Kh Pasta entsalada Etxeko haragi sukalkia Sasoiko fruta
15	756kcal.-28prot/28koip./93Kh Arroza tomatearekin Legatza labean erregosiarekin Sasoiko fruta	16	577kcal.-29prot/8koip./51Kh Indaba zuriak Indioilarra barazkiekin Jogurta	17	779kcal.-21prot/28koip./85Kh Patatak errioxar erara Oilasko errea entsaladarekin Sasoiko fruta	18	712kcal.-27prot/18koip./76Kh Dilista gixatuak Arrautza frijitua patatekin Sasoiko fruta	19	873kcal.-40prot/26koip./94Kh Barazki purea Haragi lasaña Sasoiko fruta
22	767kcal.-26prot/15koip./103Kh Dilistak barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta	23	817kcal.-44prot/42koip./67Kh Barazkiak osoan Oilasko bularra entsaladarekin Sasoiko fruta	24	891kcal.-57prot/28koip./92Kh Haragi paella Legatza saltsa berdean Sasoiko fruta	25	811kcal.-47prot/33koip./76Kh Indaba gorriak barazkiekin Txerri xerra entsaladarekin Jogurta	26	796kcal.-32prot/30koip./97Kh Espagettiak boloñesa erara Txahal albondigak barazki saltsan Sasoiko fruta
28	756kcal.-28prot/28koip./93Kh Makarroiak perretxikoekin Legatza labean erregosiarekin Sasoiko fruta	30	769kcal.-46prot/43koip./38Kh Indaba zuriak barazkiekin Oilasko errea entsaladarekin Jogurta						



Iraila



LH2 - Batxi2

ASTELEHENA		MARTITZENA		EGUAZTENA		EGUENA		BARIKUA	
8	648kcal.-38prot/12koip.54Kh Dilistak barazkiekin / Lekak Txerri solomoa entsaladarekin Sasoiko fruta	9	891kcal.-57prot/28koip.92Kh Arroza barazkiekin / Zerbak Arraina urdina Jogurta	10	706kcal.35prot/24koip./60Kh Barazkiak osoan / Azalorea Oilasko errea entsaladarekin Sasoiko fruta	11	739kcal.-34prot/15koip.82Kh Indaba gorriak txorixoarekin / Purea Arrautza egosia tomatea edo bexamelarekin Sasoiko fruta	12	604kcal.-28prot/19koip.73Kh Pasta entsalada / Ilarrak Etxeko haragi sukalkia Sasoiko fruta
15	756kcal.-28prot/28koip./93Kh Arroza tomatearekin / Zerbak Legatza labean erregosiarekin Sasoiko fruta	16	577kcal.-29prot/8koip./51Kh Indaba zuriak / Lekak Indioilarra barazkiekin Jogurta	17	779kcal.-21prot/28koip./85Kh Patatak errioxar erara / Ilarrak Oilasko errea entsaladarekin Sasoiko fruta	18	712kcal.-27prot/18koip./76Kh Dilista gixatuak / Espinakak Arrautza frijitua patatekin Sasoiko fruta	19	873kcal.-40prot/26koip./94Kh Barazki purea Haragi lasaña Sasoiko fruta
22	767kcal.-26prot/15koip./103Kh Dilistak barazkiekin / Azalorea Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta	23	817kcal.-44prot/42koip./67Kh Barazkiak osoan Oilasko bularra entsaladarekin Sasoiko fruta	24	891kcal.-57prot/28koip./92Kh Haragi paella / Pura Legatza saltsa berdean Sasoiko fruta	25	811kcal.-47prot/33koip./76Kh Indaba gorriak barazkiekin / Zerbak Txerri xerra entsaladarekin Jogurta	26	796kcal.-32prot/30koip./97Kh Espagettiak boloñesa erara Ilarrak Txahal albondigak barazki saltsan Sasoiko fruta
28	756kcal.-28prot/28koip./93Kh Makarroiak perretxikoekin / Azalorea Legatza labean erregosiarekin Sasoiko fruta	30	769kcal.-46prot/43koip./38Kh Indaba zuriak barazkiekin / Lekak Oilasko errea entsaladarekin Jogurta						