

730,9Kcal - Prot:28,2g - Lip:26,4g - HC:92,6g
AGS:7,8g - Azúcares:18,2g - Sal:3,3g

JAI EGUNA

JAI EGUNA

Arroza tomate saltsarekin
Perka-xerra limoiarekin
Barazki pistoa
Ogia
Fruta freskoa

Txitxirioak patatekin
Arrautzopila frantziar erara
Letxuga, luzoker, erremolatxa eta artoa
Ogia
Fruta freskoa

8

Etxeko minestrone sopa
Txahal-xerra saltsan ilarrekin
Ogia
Fruta freskoa

567,1Kcal - Prot:35,1g - Lip:11,2g - HC:76,8g
AGS:3,3g - Azúcares:23,3g - Sal:5,3g

Porru eta azenario krema
Indioilarra barazkiekin
Bihi osoko ogia
Fruta freskoa



703,1Kcal - Prot:44,3g - Lip:28,5g - HC:61,1g
AGS:6,6g - Azúcares:28,6g - Sal:1,6g

Indabak azenarioekin
Legatza labean baratzuriarekin eta
perrexilarekin
Tomate entsalada
Ogia
Jogurt naturala



654,2Kcal - Prot:41,4g - Lip:16,8g - HC:73,3g
AGS:3,8g - Azúcares:14,0g - Sal:1,9g

13

Lekak frijitukiarekin
Patata-arrautzopila tipularekin
Letxuga , luzoker, erremolatxa eta artoa
Ogia
Fruta freskoa

657,4Kcal - Prot:19,4g - Lip:26,5g - HC:76,9g
AGS:4,4g - Azúcares:22,2g - Sal:4,2g

1
Dilistak kuiarekin
Oilasko errea
Piper gorri erreak
Ogia
Fruta freskoa

15

Kuia-krema
Makarroiak boloniar saltsan soja
testurizatuarekin
Ogia
Fruta freskoa



745,5Kcal - Prot:26,2g - Lip:14,6g - HC:122,1g
AGS:2,5g - Azúcares:28,2g - Sal:1,3g

16

Txitxirioak barazkiekin
Izokina labean baratxuriarekin eta
perrexilarekin
Tomate entsalada
Bihi osoko ogia
Jogurt naturala EKO

813,5Kcal - Prot:42,0g - Lip:32,5g - HC:80,0g
AGS:5,0g - Azúcares:14,8g - Sal:1,8g

Patataak egosiak barazkiekin
Txahala erregosia barazkiekin
Ogia
Fruta freskoa

760,3Kcal - Prot:36,1g - Lip:29,2g - HC:83,6g
AGS:8,8g - Azúcares:15,3g - Sal:3,1g

20

Dilista erregosiak
Perka marinel erara muskuliluekin
Ogia
Fruta freskoa

655,4Kcal - Prot:44,0g - Lip:13,7g - HC:82,2g
AGS:2,3g - Azúcares:12,8g - Sal:1,4g

2

Barazki menestra patata saltateuekin

Hanburgesa begetala labean edo

plantxan eginda

Tomate entsalada

Ogia

Fruta freskoa

686,0Kcal - Prot:26,4g - Lip:35,3g - HC:62,8g
AGS:9,2g - Azúcares:24,8g - Sal:4,0g

Indaba-pintak barazkiekin
Legatza errea belar finekin
Tomate entsalada
Ogia
Jogurt naturala

23

Azalorea galiziar erara
Txahal-xerra saltsan ilarrekin
Bihi osoko ogia
Fruta freskoa



587,1Kcal - Prot:35,7g - Lip:16,1g - HC:67,1g
AGS:4,1g - Azúcares:24,4g - Sal:2,6g

Arroza barrengorriekin
Arrautzopila frantziar erara
Letxuga, luzoker, erremolatxa eta
azenarioa
Ogia
Fruta freskoa

27

Lekak patata salteatuak
Arrautzopila frantziar erara
Barrengorri salteatuak
Ogia
Fruta freskoa

545,4Kcal - Prot:31,5g - Lip:22,1g - HC:50,0g
AGS:5,3g - Azúcares:16,7g - Sal:1,3g

2

Txitxirioak kinoaarekin
Legatza piperrekin
Bihi osoko ogia
Fruta freskoa



684,6Kcal - Prot:37,0g - Lip:16,8g - HC:86,8g
AGS:1,9g - Azúcares:21,8g - Sal:1,4g

29

Azenario-krema
Patata-arrautzopila tipularekin
Tomate entsalada
Ogia
Fruta freskoa

669,4Kcal - Prot:16,4g - Lip:25,7g - HC:85,0g
AGS:4,4g - Azúcares:28,9g - Sal:4,5g

Hegazti sopa fideoekin
Hegaluze-empañadilla
Letxuga , luzoker, erremolatxa eta olibak
Ogia
Jogurt naturala EKO

