

8

Arroza barazkiekin
Izokina papillotean
Letxuga, erremolatxa eta azenarioa
Ogia
Fruta freskoa

754,5Kcal - Prot:29,5g - Lip:23,5g - HC:103,2g
AGS:3,0g - Azúcares:16,6g - Sal:1,5g

15

Ilarrak salteatuak
Tipula eta patata arrautzopila
Kuiatxo salteatua
Ogia
Fruta freskoa

746,6Kcal - Prot:21,6g - Lip:33,1g - HC:78,5g
AGS:5,7g - Azúcares:32,4g - Sal:4,3g

22

Arroza tomate saltsarekin
Perka xerra limoiarekin
Barazki pistoa
Ogia
Fruta freskoa

696,5Kcal - Prot:30,3g - Lip:17,0g - HC:103,3g
AGS:2,4g - Azúcares:15,9g - Sal:2,0g

29

Lekak frijituarekin
Patata eta tipula arrautzopila
Letxuga, erremolatxa eta artoa
Ogia
Fruta freskoa

745,8Kcal - Prot:20,1g - Lip:33,6g - HC:82,3g
AGS:5,1g - Azúcares:22,5g - Sal:4,2g

9

Indaba zuriak frijitu naturalarekin
Arrautzopila frantziar erera
Tomate entsalada
Ogia
Fruta freskoa

658,1Kcal - Prot:30,8g - Lip:18,3g - HC:83,5g
AGS:3,3g - Azúcares:23,3g - Sal:1,6g

16

Kuiatxo krema
Oilasko izterrak labean eginda belar
probentzalekin
Tomate entsalada
Ogia
Fruta freskoa

649,7Kcal - Prot:40,9g - Lip:30,3g - HC:48,7g
AGS:6,8g - Azúcares:17,0g - Sal:1,7g

23

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

713,4Kcal - Prot:31,9g - Lip:23,3g - HC:88,7g
AGS:3,7g - Azúcares:22,8g - Sal:1,6g

30

Dilistak kuiarekin
Oilasko errea
Piper gorri erreak
Ogia
Fruta freskoa

820,6Kcal - Prot:56,8g - Lip:30,4g - HC:72,1g
AGS:6,8g - Azúcares:15,4g - Sal:1,6g

10

Zerbak patata salteatuekin
Txahala erregosia piperrekin
Bihi osoko ogia
Fruta freskoa

719,7Kcal - Prot:34,6g - Lip:29,2g - HC:71,7g
AGS:5,7g - Azúcares:20,4g - Sal:1,8g

17

Sukalki
Legatz freskoa saltsa berdean
Bihi osoko ogia
Jogurta naturala EKO

750,3Kcal - Prot:41,8g - Lip:24,4g - HC:84,7g
AGS:5,8g - Azúcares:17,5g - Sal:2,0g

24

Hegazti sopa fideoekin
Txahala ilarrekin
Bihi osoko ogia
Fruta freskoa

700,7Kcal - Prot:40,3g - Lip:20,7g - HC:83,1g
AGS:5,1g - Azúcares:22,2g - Sal:1,9g

11

Dilistak azenarioarekin
Perka marinel erara muskuilluekin
Ogia
Fruta freskoa

702,0Kcal - Prot:43,4g - Lip:18,7g - HC:82,7g
AGS:3,1g - Azúcares:20,3g - Sal:1,9g

18

Hiru koloretako barazkiak
Dilistak arrozarekin
Ogia
Fruta freskoa

718,7Kcal - Prot:31,3g - Lip:13,3g - HC:108,3g
AGS:2,3g - Azúcares:23,0g - Sal:1,2g

12

Porru krema
Indioilarra txilindroi erera
Ogia
Jogurta naturala EKO

773,2Kcal - Prot:48,5g - Lip:36,7g - HC:58,2g
AGS:9,4g - Azúcares:23,2g - Sal:1,8g

19

Bihi osoko makarroiak barazkiekin
tomate saltsan
Txahala erregosia barrengorriekin
Letxuga, erremolatxa
Ogia
Fruta freskoa

698,3Kcal - Prot:39,6g - Lip:17,9g - HC:89,0g
AGS:4,2g - Azúcares:14,3g - Sal:2,7g

26

Indabak azenarioarekin
Legatz labean eginda baratxuri eta
perexilarekin
Tomate entsalada
Ogia
Jogurta naturala EKO

665,6Kcal - Prot:42,1g - Lip:17,3g - HC:74,1g
AGS:4,1g - Azúcares:14,9g - Sal:2,0g

JAI EGUNA

