




MENUA




HILA: Urria

2tik- 6rako astea

	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
1 platera 	a) Dilistak b) Lekak	a) Arroza tomatearekin b) Ilarrak	a) Garbantzuak b) Azalorea	a) Espagetiak b) Porrusalda	a) Patatak errioxar erara b) Menestra
2. platera 	Patata tortila entsaladako tomatearekin	Arraina frijitua	Hanburgesa edo albondi- gak saltsan	York urdaiazpikoa patata frijituekin	Oilaskoa uhazarekin
Postrea 	Fruita	Yogurta	Fruita	Yogurta	Fruita
Nutrizio informazioa	603kcal.-24,4g.prot/ 25,3g.koip./69g. Kh	649kcal.-26,3g.prot/ 24,2g.koip./76,9g. Kh	577kcal.-32,9g.prot/ 20,4g.koip./65,3g. Kh	807kcal.-26,4g.prot/ 39,7g.koip./88,1g. Kh	665kcal.-29,5g.prot/ 22,7g.koip./85,8g. Kh




HILA: Urria

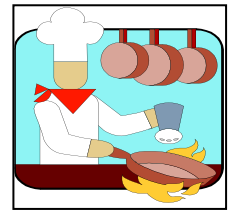
9tik- 13rako astea

	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
1 platera 	a) Paella b) Porrusalda	a) Makarroiak b) Menestra	a) Dilistak b) Lekak	JAIA	a) Barazki purea b) Ilarrak
2. platera 	Arrautza egosia tomate edo besamelarekin	Arraina frijitua	Sukakki	JAIA	Solomoa uhazarekin
Postrea 	Fruita	Yogurta	Fruita	JAIA	Yogurta
Nutrizio informazioa	623kcal.-23,3g.prot/ 21g.koip./85,2g. Kh	629kcal.-24,3g.prot/ 24,5g.koip./77,9g. Kh	573kcal.-33g.prot/ 20,5g.koip./63,5g. Kh		771kcal.-26,6g.prot/ 43,8g.koip./65,2g. Kh

HILA: Urria




16tik 20rako astea

	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
1 platera 	a) Indaba gorriak b) Lekak	a) Hiru koloretako pasta b) Menestra	a) Patatak errioxar erara b) Ilarrak	a) Dilistak b) Azalorea	a) Arroza zuria tomatearekin b) Porrusalda
2. platera 	Arrautza frijitua patata frijituekin	Hamburguesa	Arraina saltsa berdean	Oilaskoa	York urdaiazpikoa patata frijituekin
Postrea 	Fruita	Yogurta	Fruita	Yogurta	Fruita
Nutrizio informazioa	766kcal.-27,8g.prot/ 30,1g.koip./96g. Kh	647kcal.-31,1g.prot/ 21,1g.koip./82g. Kh	665kcal.-26,3g.prot/ 28g.koip./66,4g. Kh	633kcal.-28,4g.prot/ 26g.koip./69,3g. Kh	748kcal.-23,5g.prot/ 28,5g.koip./99,6g. Kh



HILA: Urria




23tik 27rako astea

	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
1 platera 	a) Dilistak b) Azalorea	a) Makarroiak b) Menestra	a) Arroza zuria tomatearekin b) Ilarrak	a) Barazki purea b) Porrusalda	a) Indaba zuiak b) Lekak
2. platera 	Patata tortilla tomate entsalada	Solomo uhazarekin	Arraina mahonesarekin	Oilaskoa uhazarekin	Sukalki edo albondigak
Postrea 	Fruita	Yogurta	Fruita	Yogurta	Fruita
Nutrizio informazioa	603kcal.-24,4g.prot/ 25,3g.koip./69g. Kh	973kcal.-29,3g.prot/ 50,7g.koip./92,4g. Kh	774kcal.-23,6g.prot/ 34g.koip./93,3g. Kh	540kcal.-25,4g.prot/ 20,3g.koip./76,1g. Kh	643kcal.-31,5g.prot/ 21,6g.koip./80,2g. Kh

0

HILA: Urria

30 tik - 31 ara

	ASTELEHENA	ASTEARTEA			
1 platera 	a) Paella b) Porrusalda	a) Dilistak b) Lekak			
2. platera 	San Jacobo	Hamburgesa			
Postrea 	Fruita	Yogurta			
Nutrizio informazioa	771kcal.-17,6g.prot/ 27,3g.koip./113,4g. Kh	577kcal.-32,9g.prot/ 20,4g.koip./65,3g. Kh			

Sukaki : Guisado

Uhaza : Lechuga

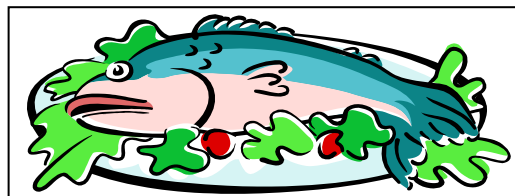
Dilistak : Lentejas

Ilarrak : Guisantes

Indabak : Alubias

Azalorea : Coliflor

Lekak : Vainas



Solomoa: Lomo

Arrautza : Huevo

Arraina : Pescado

Barazkiak: Verduras

York urdaiazpikoa: Jamón york

Oilaskoa : Pollo

* Astean behin gutxienez ogi integrala izango dugu.

* Una vez por semana, mínimo, tendremos pan integral.

Los datos ofrecidos en la información nutricional son orientativos y basados en fuentes bibliográficas, teniendo en cuenta el grupo de edad comprendido entre 6 y 10 años.

