




MENUA




HILA:Azaroa

Azaroa 5/9

	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
1 platera 	a) Paella b) Menestra	a) Patatak errioxar erara b) Lekak	a) Garabantzuak b) Azak	a) Dilistak b) Brokoli	a) Makarroiak b) Porrusalda
2. platera 	Arrautza egosia tomate edo besamelarekin	Oilaskoa uhazarekin	Arraina	Sukalki edo hanburgesa saltsan	Solomo uhazarekin
Postrea 	Fruita	Yogurta	Fruita	Yogurta	Fruita
Nutrizio informazioa	623kcal.-23,3g.prot/ 21g.koip./85,2g. Kh	665kcal.-29,5g.prot/ 22,7g.koip./85,5g. Kh	628kcal.-26g.prot/ 26,5g.koip./71,6g. Kh	665kcal.-29,5g.prot/ 22,7g.koip./85,7g. Kh	973kcal.-29,3g.prot/ 50,7g.koip./92,4g. Kh




HILA:Azaroa

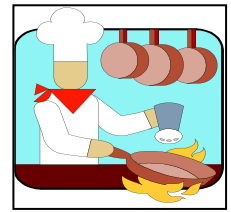
Azaroa 12/16

	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
1 platera 	a) Dilistak b) Menestra	a) Arroza barazkiekin b) Porrusalda	a) Barazki purea b) Ilarrak	a) Indaba zuriak b) Lekak	a) Hiru koloretako pasta b) Azalorea
2. platera 	Patata tortilla entsaladako tomatearekin	Arraina	Oilaskoa	San Jakobo	Hanburgesa
Postrea 	Fruita	Yogurta	Fruita	Yogurta	Fruita
Nutrizio informazioa	629kcal.-25,1g.prot/ 26,1g.koip./72,2g. Kh	774kcal.-23,6g.prot/ 34g.koip./93,3g. Kh	598kcal.-28,5g.prot/ 26,2g.koip./62,1g. Kh	763kcal.-19,1g.prot/ 27,5g.koip./109,1g. Kh	647kcal.-33,8g.prot/ 22,8g.koip./76,8g. Kh

HILA:Azaroa




Azaroa 19/23

	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
1 platera 	a) Arroza zuria tomatearekin b) Ilarrak	a) Indaba gorriak b) Lekak	a) Espagetiak b) Alkatxofak	a) Patatak errioxar erara b) Menestra	a) Dilistak b) Porrusalda
2. platera 	Arrautza frijitua patata frijituekin	Sukalki	Arraina	Oilaskoa uhazarekin	Solomoa uhazarekin
Postrea 	Fruita	Yogurta	Fruita	Yogurta	Fruita
Nutrizio informazioa	1033kcal.-26,1g.prot/ 44,5g.koip./117,3g. Kh	577kcal.-32,9g.prot/ 20,4g.koip./62,3g. Kh	661kcal.-25,7g.prot/ 27,5g.koip./77,6g. Kh	665kcal.-29,5g.prot/ 22,7g.koip./85,5g. Kh	748kcal.-29,5g.prot/ 41g.koip./72,4g. Kh



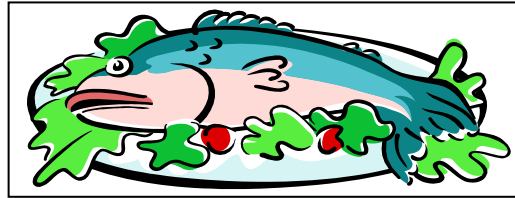
HILA:Azaroa

Azaroa 26/30

	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
1 platera 	a) Paella b) Azalorea	a) Garabantzuak b) Azak	a) Espagetiak b) Zerbak	a) Dilistak b) Lekak	a) Patatak errioxar erara b) Brokoli
2. platera 	Arrautza egosia tomate edo besamelarekin	Solomoa uhazarekin	Arraina	Sukalki	Oilaskoa
Postrea 	Fruita	Yogurta	Fruita	Yogurta	Fruita
Nutrizio informazioa	623kcal.-23,3g.prot/ 21g.koip./85,2g. Kh	778kcal.-29,9g.prot/ 41g.koip./72,4g. Kh	661kcal.-25,7g.prot/ 27,5g.koip./77,6g. Kh	577kcal.-32,9g.prot/ 20,4g.koip.62,3g. Kh	665kcal.-29,5g.prot/ 22,7g.koip./85,8g. Kh



Sukaki : Guisado
Uhaza : Lechuga
Dilistak : Lentejas
Ilarrak : Guisantes
Indabak : Alubias
Azalorea : Coliflor
Lekak : Vainas
Aza: Berza



Solomoa: Lomo
Arrautza : Huevo
Arraina : Pescado
Barazkiak: Verduras
York urdaiazpikoa: Jamón york
Oilaskoa : Pollo
Hiru koloretako pasta: pasta tricolor

* 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.

