




## MENUA

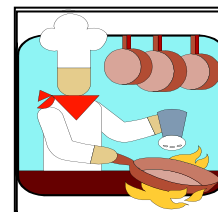
HILA: Apirila

Apirila 9tik 13ra

	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
1 platera 	a) Dilistak b) Lekak	a) Makarroiak b) Alkatxofak	a) Arroza zuria tomatearekin b) Ilarrak	a) Indaba Zuriak b) Brokoli	a) Patatak errioxar erara b) Menestra
2. platera 	Patata tortilla entsaladako tomatearekin	Solomoa uhazarekin	Arraina	Sukalki edo albondigak saltsan	Oilaskoa uhazarekin
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	577kcal.-33,9g.prot/ 20,4g.koip./63,2g. Kh	665kcal.-29,5g.prot/ 22,7g.koip./85,8g. Kh






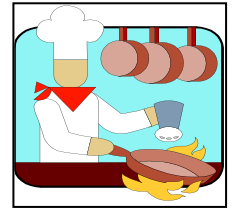
## MENUA



HILA: Apirila




16tik 20rako astea

	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
1 platera 	a) Arroza zuria tomatearekin b) Ilarrak	a) Garabantzuak b) Azak	a) Hiru koloretako pasta b) Porrusalda	a) Barazki purea b) Azalorea	a) Dilistak b) Lekak
2. platera 	Arrautza frijitua patata frijituekin	Hanburgesa edo albondiga	Arraina saltsa berdean	Oilaskoa uhazarekin	York urdaiazpikoa patata frijituekin
Postrea 	Fruita	Yogurta	Fruita	Yogurta	Fruita
Nutrizio informazioa	1033kcal.-26,1g.prot/ 44,5g.koip./117,3g. Kh	643kcal.-31,5g.prot/ 21,6g.koip./80,2g. Kh	629kcal.-24,3g.prot/ 24,5g.koip./77g. Kh	593kcal.-28,5g.prot/ 26,1g.koip./32,1g. Kh	761kcal.-19,3g.prot/ 37,5g.koip./87,2g. Kh



HILA: Apirila

23tik-27rako astea

	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
1 platera 	a) Paella b) Menestra	a) Indaba gorriak b) Brokoli	a) Patatak errioxar erara b) Ilarrak	a) Dilistak b) Lekak	a) Espagetiak b) Porrusalda
2. platera 	Arrautza egosia tomate edo besamelarekin	Solomo uhazarekin	Arraina frijitua mahonesarekin	Sukalki edo albondigak saltsan	San Jakobo
Postrea 	Fruita	Yogurta	Fruita	Yogurta	Fruita
Nutrizio informazioa	623kcal.-23,2g.prot/ 21g.koip./85,2g. Kh	778kcal.-29,9g.prot/ 41g.koip./72,4g. Kh	665kcal.-29,5g.prot/ 22,7g.koip./85,8g. Kh	573kcal.-33g.prot/ 20,5g.koip./63,5g. Kh	763kcal.-18,1g.prot/ 27,5g.koip./109,1g. Kh

Dilistak : Lentejas  
Ilarrak : Guisantes  
Indabak : Alubias  
Azalorea : Coliflor  
Lekak : Vainas  
Aza: Berza



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.

