

MENUA

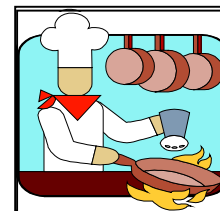
HILA: Ekaina

Ekainak, 1

	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
1 platera 					a)Arroza zuria tomatearekin b) Alkatxofak
2. platera 					York urdaiazpikoa patata fijituekin
Postrea 					Fruita
Nutrizio informazioa					748kcal.-23,5g.prot/ 28,5g.koip./99,6g. Kh






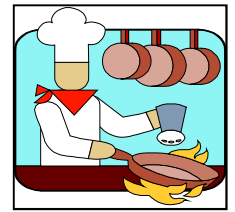
MENUA



HILA: Ekaina




4tik 8rako astea

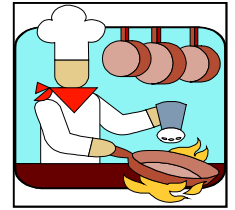
	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
1 platera 	a) Paella b)Azalorea	a) Indaba zuriak b) Lekak	a)Arroza zuria tomatearekin b) Zerbak	a) Dilistak b)Menestra	a) Makarroiak b) Ilarrak
2. platera 	Arrautza egosia tomate edo besamelarekin	Oilaskoa uhazarekin	Arraina	Hanburgesa edo albondiga saltsan	Solomo uhazarekin
Postrea 	Fruita	Yogurta	Fruita	Yogurta	Fruita
Nutrizio informazioa	623kcal.-23,3g.prot/ 21g.koip./85,2g. Kh	657kcal.-20,4g.prot/ 21,5g.koip./92,4g. Kh	774kcal.-23,6g.prot/ 34g.koip./93,3g. Kh	573kcal.-33g.prot/ 20,5g.koip./63,5g. Kh	973kcal.-29,3g.prot/ 50,7g.koip./92,4g. Kh




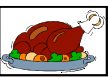

HILA: Ekaina

11tik-15rako astea

	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
1 platera 	a) Dilistak b) Lekak	a)Arroza zuria tomatearekin b) Ilarrak	a) Espagetiak b) Brokoli	a) Barazki purea b) Ilarrak	a) Indaba gorriak b)Menestra
2. platera 	Patata tortilla entsaladako tomatearekin	Arraina saltsa berdean	Sukalki	Oilaskoa	San jakobo
Postrea 	Fruita	Yogurta	Fruita	Yogurta	Fruita
Nutrizio informazioa	603kcal.-24,4g.prot/ 25,3g.koip./69g. Kh	774kcal.-23,6g.prot/ 34g.koip./93,3g. Kh	647kcal.-31,3g.prot/ 21,1g.koip./82g. Kh	593kcal.-28,5g.prot/ 26,1g.koip./32,1g. Kh	763kcal.-19,1g.prot/ 27,5g.koip./109,1g. Kh

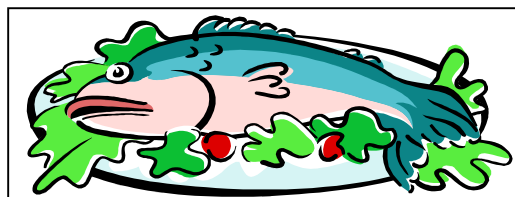


18tik 20rako astea

	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
1 platera 	a) Hiru koloretako pasta b) Azalorea	a)Arroza zuria tomatearekin b) Lekak	a) Barazki purea b)Menestra		
2. platera 	Arraina	Arrautza frijitua patata frijituekin	Solomo uhazarekin		
Postrea 	Fruita	Yogurta	Fruita		
Nutrizio informazioa	661kcal.-25,7g.prot/ 27,5g.koip./77,6g. Kh	1036kcal.-28,3g.prot/ 46,8g.koip./114,8g. Kh	761kcal.-26,6g.prot/ 43,8g.koip./65,2g. Kh		



Dilistak : Lentejas
Ilarrak : Guisantes
Indabak : Alubias
Zerbak: Acelgas
Lekak : Vainas
Aza: Berza
Barazki purea: pure verdura



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.

