




MENUA

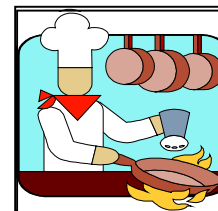
HILA: Otsaila

Otsailak 1tik-2ra

	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
1 platera 				a) Indaba gorriak b) Menestra	a) Patatak errioxar erara b) Lekak
2. platera 				Hanburgesa edo albondiga saltsan	San Jakobo (txikiak oilaskoa)
Postrea 				Yogurta	Fruita
Nutrizio informazioa				577kcal.-32,9g.prot/ 20,4g.koip./65,3g. Kh	874kcal.-26,2g.prot/ 44,2g.koip./92,2g. Kh






MENUA



HILA: Otsaila

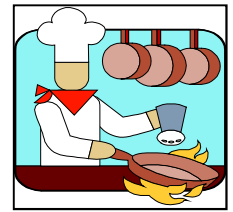
5tik 9rako astea

	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
1 platera 	a) Dilistak b) Lekak	a) Espagetiak b) Brokoli	a) Barazki purea b) Menestra	a) Arroza zuria tomatearekin b) Ilarrak	a) Indaba zuriak b) Porrusalda
2. platera 	Patata tortilla uhazarekin	Arraina mahonesarekin	Oilaskoa uhazarekin	York urdaiazpikoa patata frijituekin	Sukalki edo albondigak saltsan
Postrea 	Fruita	Yogurta	Fruita	Yogurta	Fruita
Nutrizio informazioa	629kcal.-25,1g.prot/ 26,6g.koip./72,2g. Kh	661kcal.-25,7g.prot/ 27,5g.koip./77,6g. Kh	598kcal.-28,5g.prot/ 26,2g.koip./62,1g. Kh	761kcal.-19,3g.prot/ 37,5g.koip./87,2g. Kh	565kcal.-32,4g.prot/ 17,6g.koip./69,2g. Kh






LARRAMENDI
Ikastola

MENUA



HILA: Otsaila

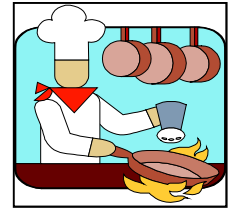
14tik-16rako astea

	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
1 platera 			a) Makarroiak b) Azalorea	a) Arroza zuria tomatearekin b) Menestra	a) Dilistak b) Lekak
2. platera 			Arraina	Arrautza frijitua patata frijituekin	Solomo uhazarekin
Postrea 			Fruita	Yogurta	Fruita
Nutrizio informazioa			629kcal.-24,9g.prot/ 24,2g.koip./77,9g. Kh	1036kcal.-28,3g.prot/ 46,8g.koip./114,8g. Kh	778kcal.-29,8g.prot/ 41g.koip./72,4g. Kh






LARRAMENDI
Ikastola

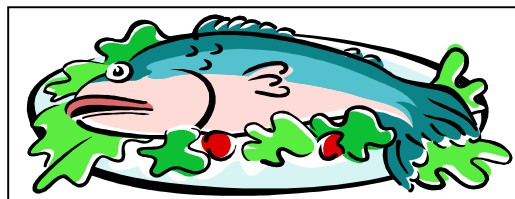
MENUA



19tik 23rako astea

	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
1 platera 	a) Paella b) Azalorea	a) Patatak errioxar erara b) Menestra	a) Garabantzuak b) Zerbak	a) Dilistak b) Porrusalda	a) Hiru koloretako pasta b) Ilarrak
2. platera 	Arrautza egosia tomate edo besamelarekin	Oilaskoa	Arraina	Hanburgesa edo albondiga saltsan	York urdaiazpikoa patata frijituekin
Postrea 	Fruita	Yogurta	Fruita	Yogurta	Fruita
Nutrizio informazioa	623kcal.-23,2g.prot/ 21g.koip./85,2g. Kh	665kcal.-29,5g.prot/ 22,7g.koip./85,5g. Kh	630kcal.-23,4g.prot/ 30,3g.koip./66g. Kh	573kcal.-33g.prot/ 20,5g.koip./63,5g. Kh	748kcal.-23,5g.prot/ 28,5g.koip./99,6g. Kh

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

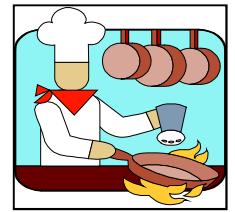


Arrautza : Huevo
Arraina : Pescado
Barazkiak: Verduras
York urdaiazpikoa: Jamón york
Oilaskoa : Pollo
Hiru koloretako pasta: pasta tricolor




* Astean behin gutxienez ogi integrala izango dugu.

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

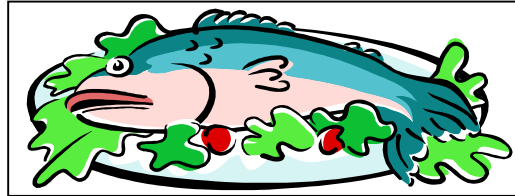
Los datos ofrecidos en la información nutricional son orientativos y basados en fuentes bibliográficas, teniendo en cuenta el grupo de edad comprendido entre 6 y 10 años.



26tik 28rako astea

	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
1 platera 	a) Dilistak b) Lekak	a)Arroza zuria tomatearekin b)Brokoli	a) Indaba Gorriak b) Menestra		
2. platera 	Patata tortilla entsaladako tomatearekin	Solomoa uhazarekin	Arraina saltsa berdean		
Postrea 	Fruita	Yogurta	Fruita		
Nutrizio informazioa	672kcal.-29,3g.prot/ 29g.koip./73,6g. Kh	931kcal.-26,7g.prot/ 49,4g.koip./94,7g. Kh	628kcal.-26g.prot/ 26,5g.koip./71,6g. 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.

