

## MENUA




HILA: Abendua

Abenduak 1

	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
1 platera 					a) Dilistak b) Azalorea
2. platera 					Solomoa uhazarekin
Postrea 					Fruita
Nutrizio informazioa					778kcal.-29,8g.prot/ 41g.koip./74,2g. Kh




HILA: Abendua

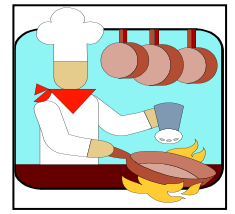
4tik-8rako astea

	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
1 platera 	a) Hiru koloretako pasta b) Porrusalda	a) Dilistak b) Lekak	JAIA	JAIA	JAIA
2. platera 	Arraina frijitua	Patata tortilla uhazarekin	JAIA	ZUBIA	JAIA
Postrea 	Fruita	Yogurta	JAIA	ZUBIA	JAIA
Nutrizio informazioa	629kcal.-24,3g.prot/ 24,5g.koip./77,9g. Kh	629kcal.-25,1g.prot/ 26,1g.koip./72,2g. Kh			

HILA: Abendua




11tik 15rako astea




	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
1 platera 	a)Arroza zuria tomatearekin b) Ilarrak	a) Dilistak b) Porrusalda	a) Makarroiak b) Alkatxofak	a) Patatak errioxar erara b) Azalorea	a) Indaba zuriak b) Lekak
2. platera 	Arrautza frijitua patata frijituekin	Hanburguesa saltzan edo plantzan uhazarekin	York urdaiazpikoa	Arraina	Oilaskoa 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	748kcal.-23,5g.prot/ 28,5g.koip./99,6g. Kh	665kcal.-29,5g.prot/ 22,7g.koip./85,8g. Kh	633kcal.-28,1g.prot/ 26g.koip./69,3g. Kh



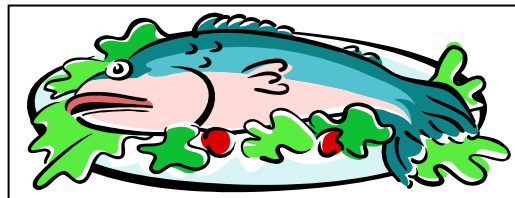
HILA: Abendua

18tik 22rako astea

	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
1 platera 	a) Paella b) Menestra	a) Garabantzuak b) Aza	a) Makarroiak b) Brokoli	a) Barazki purea b) Porrusalda	a) Dilistak b) Lekak
2. platera 	Arrautza egosia tomate edo besamelarekin	Solomo uhazarekin	Arraina	Sukalki	San Jakobo
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	629kcal.-24,3g.prot/ 24,5g.koip./77,9g. Kh	544kcal.-29,5g.prot/ 20,6g.koip.60,4g. Kh	763kcal.-19,1g.prot/ 27,5g.koip./109,1g. 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.

