




MENUA




HILA:Otsaila

Otsailak 4/8

	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
1 platera 	a) Dilistak b) Lekak	a) Arroza zuria tomatearekin b) Ilarrak	a) Barazki purea b) Menestra	a) Indaba zuriak b) Porrusalda	a) Espagetiak b) Zerbak
2. platera 	Patata tortila entsaldado tomatearekin	Arraina	Oilaskoa	San Jakobo	Hanburgesa edo albondigak saltsan
Postrea 	Fruita	Yogurta	Fruita	Yogurta	Fruita
Nutrizio informazioa	672kcal.-29,3g.prot/ 29g.koip./73,6g. Kh	774kcal.-23,6g.prot/ 34g.koip./93,3g. Kh	598kcal.-28,5g.prot/ 26,2g.koip./62,1g. Kh	763kcal.-19,1g.prot/ 26,2g.koip./109,1g. Kh	647kcal.-33,8g.prot/ 22,8g.koip./76,8g. Kh




HILA:Otsaila

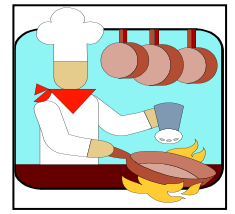
Otsailak 11/15

	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
1 platera 	a) Paella b) Azalorea	a) Indaba gorriak b) Lekak	a) Hiru koloretako pasta b) Porrusalda	a) Dilistak b) Menestra	a) Patatak errioxar erara b) Ilarrak
2. platera 	Arrautza egosia tomate edo besamelarekin	Solomoa uhazarekin	Arraina labean	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./74,2g. Kh	661kcal.-25,7g.prot/ 27,5g.koip./77,6g. Kh	565kcal.-32,4g.prot/ 17,6g.koip./69,2g. Kh	665kcal.-29,5g.prot/ 22,7g.koip./85,8g. Kh

HILA:Otsaila




Otsailak 18/22

	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
1 platera 	a) Dilistak b) Lekak	a) Espagetiak b) Brokoli	a) Indaba zuriak b) Porrusalda	a) Arroza b) Ilarrak	a) Barazki purea b) Menestra
2. platera 	York urdaiazpikoa patata frijituekin	Arraina	Oilaskoa	Arrautza frijitua	Hanburgesa
Postrea 	Fruita	Yogurta	Fruita	Yogurta	Fruita
Nutrizio informazioa	766kcal.-27,8g.prot/ 30,1g.koip./96g. Kh	568kcal.-34,2g.prot/ 17,6g.koip./79,6g. Kh	629kcal.-24,9g.prot/ 22,4g.koip./77,9g. Kh	657kcal.-20,4g.prot/ 21,5g.koip./92,4g. Kh	748kcal.-23,5g.prot/ 28,5g.koip./99,6g. Kh



HILA: Otsaila

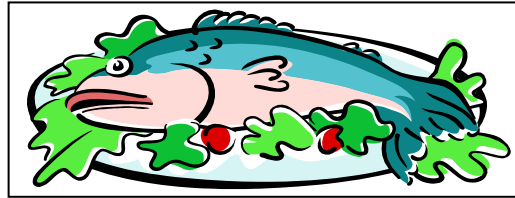
Otsailak 25/28 Martxoak 1

	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
1. platera 	a) Garabantzuak b) Azak	a) Makarroiak b) Ilarrak	a) Patatak errioxar erara b) Lekak	a) Dilistak b) Brokoli	a) Arroza zuria barazkiekin b) Zerbak
2. platera 	Arraina	Sukalki	Oilaskoa	Patata tortilla	Solomoa piper gorriekin
Postrea 	Fruita	Yogurta	Fruita	Yogurta	Fruita
Nutrizio informazioa	628kcal.-26,1g.prot/ 26,5g.koip./76,8g. Kh	647kcal.-33,8g.prot/ 22,8g.koip./76,8g. Kh	665kcal.-29,5g.prot/ 22,7g.koip./85,8g. Kh	603kcal.-24,4g.prot/ 25,3g.koip./69g. Kh	931kcal.-26,7g.prot/ 49,4g.koip./94,7g. Kh



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

Arraina laban: Pescado al horno



Piper gorriak: pimientos rojos
Solomoa: Lomo
Arrautza : Huevo
Arraina : Pescado
Barazkiak: Verduras
York urdaiazpikoa: Jamón york
Oilaskoa : Pollo
Hiru koloretako pasta: pasta tricolor
Arroza barazkiekin: Arroz con verdura
Zerbak: Acelgas
Piper gorria: Pimiento rojo

* 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.

