COLEGIO BEGOÑAKO ANDRA MARI (IZARRA) — 2022-2023 Ikasturtea — OTSAILA

Arrunta

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
		01 Kcal 659 P. 17 Lip. 22 H.C. 94 ● Kalabazin krema – Patata tortila liz entsaladarekin ● Fruta Ogia	**02** Kcal 1000 P. 38 Lip. 36 H.C. 129 – Hiru gutiziako arroza – Oilasko hegotxoak letxugarekin – Zaporedun jogurta Ogia	**03** Kcal 812 P. 36 Lip. 28 H.C. 100 – Garbantzuak – Behiki eta txerri hanburgesa laban eginda jardinera saltsan ● Fruta Ogia
06 Kcal 688 P. 36 Lip. 22 H.C. 88 ● Kalabaza eta azenario krema – Txerri solomo fresko arrautzaztatua liz entsaladarekin ● Fruta Ogia	**07** Kcal 830 P. 39 Lip. 29 H.C. 96 ● Patatak errioxar erara – Abadira xerra saltsa berdean – Zaporedun jogurta Ogia	**08** Kcal 757 P. 25 Lip. 33 H.C. 90 – Zerba sueztituak – Oilasko eta txerri albondigak saltsa leunean patatekin ● Fruta Ogia	**09** Kcal 918 P. 31 Lip. 25 H.C. 133 – Indaba zuriak – Atun enpanadillak letxugarekin – Azukredun jogurt naturala Ogia	**10** Kcal 890 P. 49 Lip. 45 H.C. 112 – Makarroi salteatuak barrengorri eta hirugiharrarekin – Oilasko erregosia barazkiekin ● Fruta Ogia
13 Kcal 744 P. 33 Lip. 23 H.C. 98 ● Porrusalda – Legatza saltsa amerikarrean ● Fruta Ogia	**14** Kcal 749 P. 28 Lip. 33 H.C. 84 – Hizki zopa – Behiki eta txerri hanburgesa laban eginda jardinera saltsan – Zaporedun jogurta Ogia	**15** Kcal 774 P. 31 Lip. 11 H.C. 123 – Dilistak barazkiekin – Kiribilak salteatuak soja eta barazkitxoekin ● Fruta Ogia	**16** Kcal 789 P. 45 Lip. 32 H.C. 77 ● Barazki purea – Oilasko iztar errea letxugarekin – Zaporedun jogurta Ogia	**17** Kcal 796 P. 30 Lip. 21 H.C. 113 – Indaba gorriak – Patata eta piper tortila liz entsaladarekin ● Fruta Ogia
20 Kcal 743 P. 39 Lip. 28 H.C. 82 – Leka sueztituak – Oilasko bularkiak barrengorri saltsan ● Fruta Ogia	**21** Kcal 854 P. 32 Lip. 36 H.C. 98 – Hegazti zopa fideoekin – Behiki eta txerri albondigak jardinera saltsan – Azukredun jogurt naturala Ogia	**22** Kcal 658 P. 17 Lip. 22 H.C. 94 ● Kalabazin krema – Patata tortila letxugarekin ● Fruta Ogia	**23** Kcal 986 P. 33 Lip. 33 H.C. 141 – Paella – Frankfurt saltxitxak tomate eta patata laukiekin – Zaporedun jogurta Ogia	**24** Kcal 816 P. 45 Lip. 20 H.C. 103 – Garbantzuak – Abadira xerra erromatar erara liz entsaladarekin ● Fruta Ogia
27 Kcal 711 P. 42 Lip. 18 H.C. 84 – Dilistak – Legatz medailoiak marinel saltsan ● Fruta Ogia	**28** Kcal 857 P. 25 Lip. 29 H.C. 121 ● Patatak saltsa berdean – Kroketak urdaiazpiko egosi eta liz entsaladarekin – Zaporedun jogurta Ogia			

● Puntu hau gure KODE Programako hornitzaileen bidez kudeatutako plateren eta egunen adierazgarri da.

BAZKARIAN HARTUTAKO JAKIAK — AFALTZEKO GOMENDIOAK

Arroza, oreka, patata edo lekaleak → Barazki edo ortuari gordin edo prestatuak
Barazkiak → Arroza, oreka edo patatak
Haragiak → Arraina edo arrautza
Arrainak → Haragia edo arrautza
Arrautza → Arraina edo haragia
Fruta → Esneka edo fruta
Esneka → Fruta

www.gastronomiabaska.com