COLEGIO BEGOÑAKO ANDRA MARI (GURUTZE)

2022-2023 Ikasturtea

EKAINA

Arrunta

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
			01 Kcal 950 Lip. 46 P. 51 H.C. 122 – Hiru gutiziako arroza – Oilasko erregosia barazkiekin – Zaporedun jogurta Ogia	**02** Kcal 806 Lip. 29 P. 35 H.C. 94 – Indaba gorriak – Behiki eta txerri hanburgesa laban eginda jardinera saltsan ● Fruta Ogia
05 Kcal 777 Lip. 34 P. 37 H.C. 82 – Zerba sueztituak – Txerri solomo fresko arrautzaztatua txip patatekin ● Fruta Ogia	**06** Kcal 817 Lip. 28 P. 37 H.C. 96 ● Patatak errioxar erara – Abadira xerra saltsa berdean – Zaporedun jogurta Ogia	**07** Kcal 942 Lip. 44 P. 29 H.C. 104 ● Kalabazin krema ● Entsalada mistoa – Oilasko eta txerri albondigak saltsa leunean ● Fruta Ogia	**08** Kcal 778 Lip. 19 P. 34 H.C. 107 – Indaba zuriak – Patata tortila letxugarekin – Azukredun jogurt naturala Ogia	**09** Kcal 902 Lip. 36 P. 35 H.C. 109 – Makarroi salteatuak barrengorri eta hirugiharrarekin – Oilasko hegotxoak liz entsaladarekin ● Fruta Ogia
12 Kcal 737 Lip. 24 P. 31 H.C. 97 ● Porrusalda – Legatza saltsa amerikarrean ● Fruta Ogia	**13** Kcal 908 Lip. 32 P. 27 H.C. 127 – Hizki zopa – San jakoboa liz entsaladarekin – Zaporedun jogurta Ogia	**14** Kcal 770 Lip. 11 P. 30 H.C. 123 – Dilistak barazkiekin – Kiribilak salteatuak soja eta barazkitxoekin ● Fruta Ogia	**15** Kcal 748 Lip. 30 P. 42 H.C. 77 ● Barazki purea – Oilasko iztar errea letxugarekin ● Fruta Ogia	**16** Kcal 982 Lip. 23 P. 29 H.C. 166 – Arroza tomatearekin – Gastroki saltxitxa ogitartekoa – Postre gozoa Ogia
19 Kcal 741 Lip. 28 P. 39 H.C. 82 – Leka sueztituak – Oilasko bularkiak barrengorri saltsan ● Fruta Ogia	**20** Kcal 889 Lip. 40 P. 32 H.C. 98 – Hegazti zopa fideoekin – Behiki eta txerri albondigak jardinera saltsan – Azukredun jogurt naturala Ogia	**21** Kcal 657 Lip. 22 P. 17 H.C. 94 ● Kalabazin krema – Patata tortila letxugarekin ● Fruta Ogia	**22** Kcal 1074 Lip. 41 P. 28 H.C. 148 – Paella – Atun enpanadillak liz entsaladarekin – Zaporedun jogurta Ogia	**23** Kcal 873 Lip. 28 P. 43 H.C. 102 – Garbantzuak – Abadira xerra erromatar erara maionesarekin ● Fruta Ogia
26 Kcal 721 Lip. 21 P. 48 H.C. 85 – Dilistak – Legatz medailoiak marinel saltsan ● Fruta Ogia	**27** Kcal 829 Lip. 26 P. 25 H.C. 120 ● Patatak saltsa berdean – Kroketak urdaiazpiko egosi eta liz entsaladarekin – Zaporedun jogurta Ogia	**28** Kcal 701 Lip. 31 P. 22 H.C. 87 ● Kalabaza eta azenario krema – Behiki eta txerri hanburgesa laban eginda jardinera saltsan ● Fruta Ogia	**29** Kcal 939 Lip. 36 P. 38 H.C. 113 – Tallarin salteatuak ekialdeko erara – Oilasko hegotxoak patatekin – Azukredun jogurt naturala Ogia	**30** Kcal 738 Lip. 17 P. 30 H.C. 107 – Indaba zuriak – Patata tortila letxugarekin ● Fruta Ogia

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

BAZKARIAN HARTUTAKO JAKIAK	AFALTZEKO OSOSKIDEAK
Arroza, orekia, patata edo lekaleak	Barazki edo ortuari gordin edo prestatuak
Barazkiak	Arroza, orekia edo patatak
Haragiak	Arraina edo arrautza
Arrainak	Haragia edo arrautza
Arrautza	Arraina edo haragia
Fruta	Esnekia edo fruta
Esnekia	Fruta

www.gastronomiabaska.com