COLEGIO BEGOÑAKO ANDRA MARI

2023-2024 Ikasturtea

AZAROA

Arrautzarik Gabeko Erregimena

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
		01	**02** Kcal 936 P. 50 Lip. 29 H.C. 116 – Makarroi salteatuak – Txahal zankarra piperrekin – Azukredun jogurt naturala Ogia	**03** Kcal 654 P. 37 Lip. 17 H.C. 80 – Dilistak arrozarekin – Legatz xerra laban eginda saltsa berdean ● Fruta Ogia
06 Kcal 700 P. 46 Lip. 19 H.C. 89 ● Kalabaza eta azenario krema – Oilasko iztar errea liz entsaladarekin ● Fruta Ogia	**07** Kcal 654 P. 30 Lip. 26 H.C. 74 – Minestrone zopa – Legatz xerra laban eginda saltsa leunean – Azukredun jogurt naturala Ogia	**08** Kcal 640 P. 35 Lip. 26 H.C. 66 – Zerba sueztituak – Oilasko bularkiak plantxan barrengorri-saltsan ● Fruta Ogia	**09** Kcal 754 P. 44 Lip. 18 H.C. 90 – Indaba zuriak – Abadira xerra laban eginda letxugarekin – Zaporedun jogurta Ogia	**10** Kcal 891 P. 43 Lip. 25 H.C. 123 – Arroza ekialdeko erara – Txahal gisatua barazki eta ziza-saltsan ● Fruta Ogia
13 Kcal 722 P. 31 Lip. 27 H.C. 89 ● Porrusalda – %100 txahal hanburgesa saltsan ● Fruta Ogia	**14** Kcal 690 P. 43 Lip. 19 H.C. 74 – Dilistak – Legatz xerra laban eginda saltsa leunean – Zaporedun jogurta Ogia	**15** Kcal 632 P. 43 Lip. 24 H.C. 62 – Jardinera zopa – Oilasko iztar errea letxugarekin ● Fruta Ogia	**16** Kcal 877 P. 28 Lip. 15 H.C. 152 – Garbantzuak – Makarroi salteatuak ● Fruta Ogia	**17** Kcal 696 P. 35 Lip. 24 H.C. 82 ● Kalabazin krema – Txerri solomo freskoa plantxan saltsan liz entsaladarekin ● Fruta Ogia
20 Kcal 704 P. 46 Lip. 25 H.C. 75 – Leka sueztituak – Oilasko iztar errea barazkiekin ● Fruta Ogia	**21** Kcal 770 P. 33 Lip. 37 H.C. 76 – Minestrone zopa – Burualdeko txerri xerra plantxan saltsan liz entsaladarekin – Azukredun jogurt naturala Ogia	**22** Kcal 692 P. 41 Lip. 16 H.C. 88 – Indaba gorriak – Legatz medailoiak laban eginda saltsa berdean ● Fruta Ogia	**23** Kcal 975 P. 51 Lip. 29 H.C. 127 – Arroz zuria barazkiekin – Txahal okela erregosia barazkiekin saltsan – Zaporedun jogurta Ogia	**24** Kcal 665 P. 37 Lip. 19 H.C. 85 ● Barazki purea – Indioilar bularkiak plantxan saltsan letxugarekin ● Fruta Ogia
27 Kcal 806 P. 41 Lip. 31 H.C. 78 – Dilistak – Oilasko hegotxoak patatekin ● Fruta Ogia	**28** Kcal 816 P. 35 Lip. 37 H.C. 81 ● Zerba eta ziazerba purea – Txerri gihar xerra plantxan saltsan letxugarekin – Zaporedun jogurta Ogia	**29** Kcal 614 P. 25 Lip. 17 H.C. 88 ● Porrusalda ● Bakailaoa laban eginda liz entsaladarekin ● Fruta Ogia	**30** Kcal 1047 P. 53 Lip. 34 H.C. 129 – Makarroi zuriak tomatearekin – Txahal okela gisatua barazkiekin – Azukredun jogurt naturala Ogia	

Oharra: Zeliakoentzako ADPAN ogia; Danone esnekiak; Orlando edo IAN tomate frijitua; Gallo arroz/artozko orekia; Salda eta ongarririk gabe.

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