gastronomia baska

COLEGIO BEGOÑAKO ANDRA MARI

2023-2024 Ikasturtea

AZAROA

Arrunta

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
		01	**02** Kcal 949 Lip. 32 P. 45 H.C. 119 – Kodito salteatuak barrengorri eta hirugiharrarekin – Txerri solomo ontzutu arrautzaztatua letxugarekin – Azukredun jogurt naturala Ogia	**03** Kcal 725 Lip. 20 P. 39 H.C. 89 – Dilistak arrozarekin – Legatz xerra saltsa berdean ● Fruta Ogia
06 Kcal 701 Lip. 22 P. 16 H.C. 109 ● Kalabaza eta azenario krema – Patata tortila liz entsaladarekin ● Fruta Ogia	**07** Kcal 786 Lip. 32 P. 30 H.C. 93 – Hizki zopa – Frankfurt saltxitxak tomate eta patatekin – Azukredun jogurt naturala Ogia	**08** Kcal 694 Lip. 27 P. 38 H.C. 74 – Zerba sueztituak – Oilasko bularkiak barrengorri saltsan ● Fruta Ogia	**09** Kcal 799 Lip. 19 P. 46 H.C. 96 – Indaba zuriak – Abadira xerra erromatar erara letxugarekin – Zaporedun jogurta Ogia	**10** Kcal 891 Lip. 25 P. 43 H.C. 123 – Arroza ekialdeko erara – Txahal gisatua barazki eta ziza-saltsan ● Fruta Ogia
13 Kcal 724 Lip. 30 P. 23 H.C. 91 ● Porrusalda – Behiki eta txerri hanburgesa laban eginda jardinera saltsan ● Fruta Ogia	**14** Kcal 763 Lip. 23 P. 45 H.C. 80 – Dilistak – Legatza menier saltsan – Zaporedun jogurta Ogia	**15** Kcal 871 Lip. 29 P. 24 H.C. 130 – Euri zopa – San jakoboa letxugarekin ● Fruta Ogia	**16** Kcal 864 Lip. 15 P. 32 H.C. 145 – Garbantzuak – Kiribilak salteatuak soja eta barazkitxoekin ● Fruta Ogia	**17** Kcal 727 Lip. 25 P. 37 H.C. 86 ● Kalabazin krema – Txerri solomo fresko arrautzaztatua liz entsaladarekin ● Fruta Ogia
20 Kcal 654 Lip. 20 P. 46 H.C. 74 – Leka sueztituak – Oilasko iztar errea barrengorri, azenario eta patatekin ● Fruta Ogia	**21** Kcal 739 Lip. 27 P. 22 H.C. 98 – Izar zopa oilasko eta arrautzarekin – Patata tortila liz entsaladarekin – Azukredun jogurt naturala Ogia	**22** Kcal 764 Lip. 20 P. 44 H.C. 96 – Indaba gorriak – Legatz medailoiak saltsa berdean ● Fruta Ogia	**23** Kcal 1081 Lip. 41 P. 36 H.C. 144 – Paella – Oilasko eta txerri albondigak saltsa leunean – Zaporedun jogurta Ogia	**24** Kcal 724 Lip. 22 P. 14 H.C. 115 ● Barazki purea – Kroketak letxugarekin ● Fruta Ogia
27 Kcal 798 Lip. 31 P. 40 H.C. 77 – Dilistak – Oilasko hegotxoak patatekin ● Fruta Ogia	**28** Kcal 814 Lip. 33 P. 26 H.C. 97 ● Zerba eta ziazerba purea – Patata eta txorizo tortila letxugarekin – Zaporedun jogurta Ogia	**29** Kcal 875 Lip. 35 P. 19 H.C. 118 ● Patatak saltsa berdean – Atun enpanadillak liz entsaladarekin ● Fruta Ogia	**30** Kcal 953 Lip. 36 P. 32 H.C. 121 – Espagetiak napolitar erara – Behiki eta txerri hanburgesa laban eginda jardinera saltsan – Azukredun jogurt naturala Ogia	

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