COLEGIO BEGOÑAKO ANDRA MARI

2023-2024 Ikasturtea

AZAROA

Kiwirik Gabeko Erregimena

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
		01	**02** Kcal 949 P. 45 Lip. 32 H.C. 119 – Kodito salteatuak barrengorri eta hirugiharrarekin – Txerri solomo ontzutu arrautzaztatua letxugarekin – Azukredun jogurt naturala Ogia	**03** Kcal 725 P. 39 Lip. 20 H.C. 89 – Dilistak arrozarekin – Legatz xerra saltsa berdean ● Fruta Ogia
06 Kcal 701 P. 16 Lip. 22 H.C. 109 ● Kalabaza eta azenario krema – Patata tortila liz entsaladarekin ● Fruta Ogia	**07** Kcal 786 P. 30 Lip. 32 H.C. 93 – Hizki zopa – Frankfurt saltxitxak tomate eta patatekin – Azukredun jogurt naturala Ogia	**08** Kcal 694 P. 38 Lip. 27 H.C. 74 – Zerba sueztituak – Oilasko bularkiak barrengorri saltsan ● Fruta Ogia	**09** Kcal 769 P. 47 Lip. 20 H.C. 86 – Indaba zuriak – Abadira xerra erromatar erara letxugarekin – Jogurt naturala Ogia	**10** Kcal 891 P. 43 Lip. 25 H.C. 123 – Arroza ekialdeko erara – Txahal gisatua barazki eta ziza-saltsan ● Fruta Ogia
13 Kcal 724 P. 23 Lip. 30 H.C. 91 ● Porrusalda – Behiki eta txerri hanburgesa laban eginda jardinera saltsan ● Fruta Ogia	**14** Kcal 733 P. 45 Lip. 25 H.C. 69 – Dilistak – Legatza menier saltsan – Jogurt naturala Ogia	**15** Kcal 871 P. 24 Lip. 29 H.C. 130 – Euri zopa – San jakoboa letxugarekin ● Fruta Ogia	**16** Kcal 864 P. 32 Lip. 15 H.C. 145 – Garbantzuak – Kiribilak salteatuak soja eta barazkitxoekin ● Fruta Ogia	**17** Kcal 727 P. 37 Lip. 25 H.C. 86 ● Kalabazin krema – Txerri solomo fresko arrautzaztatua liz entsaladarekin ● Fruta Ogia
20 Kcal 654 P. 46 Lip. 20 H.C. 74 – Leka sueztituak – Oilasko iztar errea barrengorri, azenario eta patatekin ● Fruta Ogia	**21** Kcal 739 P. 22 Lip. 27 H.C. 98 – Izar zopa oilasko eta arrautzarekin – Patata tortila liz entsaladarekin – Azukredun jogurt naturala Ogia	**22** Kcal 764 P. 44 Lip. 20 H.C. 96 – Indaba gorriak – Legatz medailoiak saltsa berdean ● Fruta Ogia	**23** Kcal 1051 P. 36 Lip. 42 H.C. 134 – Paella – Oilasko eta txerri albondigak saltsa leunean – Jogurt naturala Ogia	**24** Kcal 724 P. 14 Lip. 22 H.C. 115 ● Barazki purea – Kroketak letxugarekin ● Fruta Ogia
27 Kcal 798 P. 40 Lip. 31 H.C. 77 – Dilistak – Oilasko hegotxoak patatekin ● Fruta Ogia	**28** Kcal 784 P. 26 Lip. 35 H.C. 87 ● Zerba eta ziazerba purea – Patata eta txorizo tortila letxugarekin – Jogurt naturala Ogia	**29** Kcal 875 P. 19 Lip. 35 H.C. 118 ● Patatak saltsa berdean – Atun enpanadillak liz entsaladarekin ● Fruta Ogia	**30** Kcal 953 P. 32 Lip. 36 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.