COLEGIO BEGOÑAKO ANDRA MARI

2023-2024 Ikasturtea

AZAROA

Txerrikirik Gabeko Erregimena

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
		01	**02** Kcal 922 P. 54 Lip. 29 H.C. 109 – Kodito salteatuak – Txahal zankarra piperrekin – 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 654 P. 30 Lip. 26 H.C. 74 – Minestrone zopa – Legatz xerra laban eginda saltsa leunean – Azukredun jogurt naturala Ogia	**08** Kcal 673 P. 37 Lip. 25 H.C. 75 – Zerba sueztituak – Oilasko bularkiak barrengorri saltsan ● Fruta Ogia	**09** Kcal 799 P. 46 Lip. 19 H.C. 96 – Indaba zuriak – Abadira xerra erromatar erara 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 763 P. 45 Lip. 23 H.C. 80 – Dilistak – Legatza menier saltsan – Zaporedun jogurta Ogia	**15** Kcal 604 P. 16 Lip. 32 H.C. 64 – Jardinera zopa – Gazta tortila letxugarekin ● Fruta Ogia	**16** Kcal 864 P. 32 Lip. 15 H.C. 145 – Garbantzuak – Kiribilak salteatuak soja eta barazkitxoekin ● Fruta Ogia	**17** Kcal 741 P. 16 Lip. 26 H.C. 108 ● Kalabazin krema – Bilaroi arrautzak liz entsaladarekin ● Fruta Ogia
20 Kcal 630 P. 45 Lip. 17 H.C. 74 – Leka sueztituak – Oilasko iztar errea barrengorri, azenario eta patatekin ● Fruta Ogia	**21** Kcal 726 P. 18 Lip. 29 H.C. 93 – Minestrone zopa – 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 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 798 P. 40 Lip. 31 H.C. 77 – Dilistak – Oilasko hegotxoak patatekin ● Fruta Ogia	**28** Kcal 772 P. 21 Lip. 30 H.C. 99 ● Zerba eta ziazerba purea – Patata tortila letxugarekin – Zaporedun jogurta Ogia	**29** Kcal 875 P. 19 Lip. 35 H.C. 118 ● Patatak saltsa berdean – Atun enpanadillak liz entsaladarekin ● Fruta Ogia	**30** Kcal 1019 P. 57 Lip. 32 H.C. 122 – Espagetiak napolitar erara – Txahal okela gisatua barazkiekin – Azukredun jogurt naturala Ogia	

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