COLEGIO BEGOÑAKO ANDRA MARI

2023-2024 Ikasturtea

AZAROA

Zeliako Erregimena

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
		01	**02** Kcal 937 P. 45 Lip. 36 H.C. 106 – Makarroi salteatuak – Txahal zankarra piperrekin – Azukredun jogurt naturala Ogia	**03** Kcal 569 P. 22 Lip. 25 H.C. 62 ● Barazki purea – Legatz xerra laban eginda saltsa berdean ● Fruta Ogia
06 Kcal 702 P. 12 Lip. 29 H.C. 98 ● Kalabaza eta azenario krema – Patata tortila liz entsaladarekin ● Fruta Ogia	**07** Kcal 655 P. 25 Lip. 33 H.C. 63 – Minestrone zopa – Legatz xerra laban eginda saltsa leunean – Azukredun jogurt naturala Ogia	**08** Kcal 641 P. 31 Lip. 33 H.C. 55 – Zerba sueztituak – Oilasko bularkiak plantxan barrengorri-saltsan ● Fruta Ogia	**09** Kcal 755 P. 40 Lip. 24 H.C. 80 – Indaba zuriak – Abadira xerra laban eginda letxugarekin – Zaporedun jogurta Ogia	**10** Kcal 892 P. 39 Lip. 32 H.C. 113 – Arroza ekialdeko erara – Txahal gisatua barazki eta ziza-saltsan ● Fruta Ogia
13 Kcal 723 P. 26 Lip. 33 H.C. 78 ● Porrusalda – %100 txahal hanburgesa saltsan ● Fruta Ogia	**14** Kcal 630 P. 27 Lip. 31 H.C. 56 – Ziazerba sueztituak – Legatz xerra laban eginda saltsa leunean – Zaporedun jogurta Ogia	**15** Kcal 605 P. 11 Lip. 38 H.C. 54 – Jardinera zopa – Gazta tortila letxugarekin ● Fruta Ogia	**16** Kcal 878 P. 24 Lip. 21 H.C. 142 – Garbantzuak – Makarroi salteatuak ● Fruta Ogia	**17** Kcal 697 P. 31 Lip. 31 H.C. 71 ● Kalabazin krema – Txerri solomo freskoa plantxan saltsan liz entsaladarekin ● Fruta Ogia
20 Kcal 705 P. 41 Lip. 31 H.C. 64 – Leka sueztituak – Oilasko iztar errea barazkiekin ● Fruta Ogia	**21** Kcal 727 P. 13 Lip. 36 H.C. 83 – Minestrone zopa – Patata tortila liz entsaladarekin – Azukredun jogurt naturala Ogia	**22** Kcal 693 P. 37 Lip. 23 H.C. 78 – Indaba gorriak – Legatz medailoiak laban eginda saltsa berdean ● Fruta Ogia	**23** Kcal 976 P. 47 Lip. 35 H.C. 117 – Arroz zuria barazkiekin – Txahal okela erregosia barazkiekin saltsan – Zaporedun jogurta Ogia	**24** Kcal 666 P. 32 Lip. 26 H.C. 74 ● Barazki purea – Indioilar bularkiak plantxan saltsan letxugarekin ● Fruta Ogia
27 Kcal 731 P. 23 Lip. 40 H.C. 69 ● Barazki purea – Oilasko hegotxoak patatekin ● Fruta Ogia	**28** Kcal 815 P. 21 Lip. 40 H.C. 87 ● Zerba eta ziazerba purea – Patata eta txorizo tortila letxugarekin – Zaporedun jogurta Ogia	**29** Kcal 612 P. 21 Lip. 24 H.C. 77 ● Patatak saltsa berdean ● Bakailaoa laban eginda liz entsaladarekin ● Fruta Ogia	**30** Kcal 1047 P. 48 Lip. 40 H.C. 119 – 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; Arroz/artozko irina; Salda eta ongarririk gabe.

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