



# Maestria Emilia Zuza (Primaria)

Apirila 2023

## Txerririk gabeko menua



### Astelehena

### Asteartea

### Asteazkena

### Osteguna

### Ostirala

**3** Kcal 722 Glú 83 Líp 28 Pro 36

1° Lekak patatekin

2° Makailu frijitua uhazarekin

Postrea Fruta Ogia

**4** Kcal 799 Glú 132 Líp 11 Pro 48

1° Arroza tomatearekin

2° Indioilar gisatua barazkiekin

Postrea Fruta Ogia

**5** Kcal 917 Glú 96 Líp 40 Pro 46

1° \*Indaba zuriak

2° Amuarrain fresko errea mahonesarekin

Postrea Fruta Ogia

**17** Kcal 842 Glú 101 Líp 42 Pro 20

1° Barazki menestra

2° \*Makailu krocketak uhazarekin

Postrea Jogurta Ogia

**18** Kcal 679 Glú 92 Líp 22 Pro 31

1° Ortuko patatak

2° Legatz errea zainzuri saltsan

Postrea Fruta Ogia

**19** Kcal 865 Glú 115 Líp 42 Pro 40

1° Makarroiak tomate eta gaztarekin

2° Hanburgesak begetal saltuatuekin

Postrea Fruta Ogia

**20** Kcal 901 Glú 115 Líp 34 Pro 38

1° Dilistak integral arrozarekin

2° Patata tortila uhazarekin

Postrea Edateko jogurta Ogia

**21** Kcal 756 Glú 83 Líp 31 Pro 37

1° Barazki purea

2° Txahal eskalopea piper berdeekin

Postrea Fruta Ogia

**24** Kcal 810 Glú 91 Líp 25 Pro 41

1° Espagetiak tomatearekin

2° Makailu frijitua entsaladarekin

Postrea Fruta Ogia

**25** Kcal 856 Glú 103 Líp 34 Pro 35

1° Indaba gorriak kuiarekin

2° Oilasko saltxitxa erreak ketxuparekin

Postrea Fruta Ogia

**26** Kcal 932 Glú 126 Líp 31 Pro 42

1° Arroza barazkiekin

2° Txahal gisatua barregorriekin

Postrea Jogurta Ogia

**27** Kcal 872 Glú 101 Líp 33 Pro 37

1° Garbantzuak zerbekin

2° Patata tortila uhazarekin

Postrea Fruta Ogia

**28** Kcal 788 Glú 76 Líp 30 Pro 43

1° Azalore krema

2° Oilasko izter errea piperrekin

Postrea Fruta Ogia

### AFARI COMEDIOAK



Pasta/Arroza edo Lekaleak



Barazkiak



Arraina / Arrautza



Haragia / Arrautza



Haragia/Arraina



Esnekia



Fruta



902 103 478

Bezero arreta



www.tamar.es



BAZKARIA



AFARRIA