



Maestria Emilia Zuza (Primaria)

Maiatza 2023

Basal

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

7 Kcal 745 Glú 103 Líp 20 Pro 41

1° Dilistak azenarioarekin

2° Legatz errea ehiztari saltsan

Postrea Fruta Ogia

2 Kcal 903 Glú 78 Líp 34 Pro 37

1° Ekialdeko entsalada

2° Albondigak barazkiekin

Postrea Jogurta Ogia

3 Kcal 912 Glú 129 Líp 30 Pro 31

1° Espagetiak tomate eta barazkiekin

2° Patata tortila uhazarekin

Postrea Fruta Ogia

4 Kcal 904 Glú 101 Líp 36 Pro 48

1° Indaba zuriak txorizoarekin

2° Txahal eskaloepa entsaladarekin

Postrea Fruta Ogia

5 Kcal 777 Glú 97 Líp 37 Pro 17

1° Lekak patatekin

2° Urdaiazpiko kroketak hiru urtaro entsaladarekin

Postrea Fruta Ogia

8 Kcal 912 Glú 103 Líp 37 Pro 45

1° Dilistak barazkiekin

2° Makailu frijitua mahonesarekin

Postrea Jogurta Ogia

9 Kcal 903 Glú 110 Líp 33 Pro 44

1° Espagetiak tomate eta gaztarekin

2° Txahal hanburgesak begetal salteatuekin

Postrea Fruta Ogia

10 Kcal 883 Glú 97 Líp 25 Pro 64

1° Garbantzuak arroza integralarekin

2° Oilasko izter errea ananarekin

Postrea Jogurta Ogia

11 Kcal 757 Glú 92 Líp 33 Pro 23

1° Brokoli krema

2° Patata tortila uhazarekin

Postrea Fruta Ogia

12 Kcal 821 Glú 121 Líp 22 Pro 35

1° Makarroiak tomate eta barazkiekin

2° Legatz frijitua arto entsaladarekin

Postrea Fruta Ogia

15 Kcal 886 Glú 99 Líp 41 Pro 35

1° Indaba gorriak azarekin

2° Saltxitxa erreak ketchuparekin

Postrea Fruta Ogia

16 Kcal 724 Glú 83 Líp 26 Pro 43

1° Porrusaltsa krema

2° Oilasko bularki birrineztatua uhazarekin

Postrea Jogurta Ogia

17 Kcal 913 Glú 134 Líp 25 Pro 43

1° Hiru gutiziako arroza

2° Txahal gisatua barrengorriekin

Postrea Fruta Ogia

18 Kcal 675 Glú 103 Líp 6 Pro 31

1° Patatak saltsa berdean

2° Amuarrain fresko errea pistoarekin

Postrea Fruta Ogia

19 Kcal 938 Glú 128 Líp 32 Pro 39

1° Dilistak porruekin

2° Hanburgesak arrozarekin

Postrea Fruta Ogia

22 Kcal 825 Glú 101 Líp 39 Pro 23

1° Ilarrak urdaiazpikoarekin

2° Hegaluze enpanadilak entsaladarekin

Postrea Edateko jogurta Ogia

23 Kcal 773 Glú 120 Líp 17 Pro 35

1° Espagetiak tomatearekin

2° Legatz errea saltsa berdean

Postrea Fruta Ogia

24 Kcal 757 Glú 92 Líp 34 Pro 23

1° Azenario krema

2° Patata tortila arto entsaladarekin

Postrea Fruta Ogia

25 Kcal 912 Glú 107 Líp 31 Pro 53

1° Indaba zuriak kuiarekin

2° Txahal eskaloepa tian barazkiekin

Postrea Jogurta Ogia

26 Kcal 824 Glú 101 Líp 18 Pro 60

1° Makarroiak tomate eta hegaluzearekin

2° Txerri solomo adobatua barrengorriekin

Postrea Fruta Ogia

29 Kcal 691 Glú 71 Líp 25 Pro 47

1° Tropikal entsalada

2° Indioilar gisatua barazkiekin

Postrea Fruta Ogia

30 Kcal 847 Glú 92 Líp 37 Pro 40

1° Ortuko patatak

2° Makailu frijitua mahonesarekin

Postrea Jogurta Ogia

31

31

AFARI COMEDIOAK

