



# Maestria Emilia Zuza (Primaria)

Maiatza 2023

## Txerririk gabeko menua

**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° \*Txahal albondigak barazkiekin

Postrea Jogurta Ogia

**3** Kcal 912 Glú 129 Líp 30 Pro 31

1° Tailarinak tomate eta barazkiekin

2° Patata tortila uhazarekin

Postrea Fruta Ogia

**4** Kcal 904 Glú 101 Líp 36 Pro 48

1° \*Indaba zuriak

2° Txahal eskaloepa entsaladarekin

Postrea Fruta Ogia

**5** Kcal 777 Glú 97 Líp 37 Pro 17

1° Lekak patatekin

2° \*Makailu kroketak uhazarekin

Postrea Fruta Ogia

**8** Kcal 912 Glú 103 Líp 37 Pro 45

1° Dilistak barazkiekin

2° Makailu frijitua mahonesarekin

Postrea Jogurta Ogia

**10** Kcal 903 Glú 110 Líp 33 Pro 44

1° Espagetiak tomate eta gaztarekin

2° Txahal hanburgesak begetal salteatuekin

Postrea Fruta Ogia

**11** Kcal 883 Glú 97 Líp 25 Pro 64

1° Garbantzuak arroza integralarekin

2° Oilasko izter errea ananarekin

Postrea Jogurta Ogia

**12** Kcal 757 Glú 92 Líp 33 Pro 23

1° Brokoli krema

2° Patata tortila uhazarekin

Postrea Fruta Ogia

**15** Kcal 821 Glú 121 Líp 22 Pro 35

1° Makarroiak tomate eta barazkiekin

2° Legatz frijitua arto entsaladarekin

Postrea Fruta Ogia

**16** Kcal 886 Glú 99 Líp 41 Pro 35

1° Indaba gorriak azarekin

2° \*Oilasko saltxitxa erreak ketxuparekin

Postrea Fruta Ogia

**17** Kcal 724 Glú 83 Líp 26 Pro 43

1° Porrusaltsa krema

2° Oilasko bularki birrineztatua uhazarekin

Postrea Jogurta Ogia

**18** Kcal 913 Glú 134 Líp 25 Pro 43

1° \*Arroza barazkiekin

2° Txahal gisatua barrengorriekin

Postrea Fruta Ogia

**19** Kcal 675 Glú 103 Líp 6 Pro 31

1° Patatak saltsa berdean

2° Amuarrain fresko errea pistoarekin

Postrea Fruta Ogia

**22** Kcal 938 Glú 128 Líp 32 Pro 39

1° Dilistak porruekin

2° Hanburgesak arrozarekin

Postrea Fruta Ogia

**23** Kcal 825 Glú 101 Líp 39 Pro 23

1° \*Ilarrak

2° Hegaluze enpanadilak entsaladarekin

Postrea Edateko jogurta Ogia

**24** Kcal 773 Glú 120 Líp 17 Pro 35

1° Espagetiak tomatearekin

2° Legatz errea saltsa berdean

Postrea Fruta Ogia

**25** Kcal 757 Glú 92 Líp 34 Pro 23

1° Azenario krema

2° Patata tortila arto entsaladarekin

Postrea Fruta Ogia

**26** Kcal 912 Glú 107 Líp 31 Pro 53

1° Indaba zuriak kuiarekin

2° Txahal eskaloepa tian barazkiekin

Postrea Jogurta Ogia

**29** Kcal 824 Glú 101 Líp 18 Pro 60

1° Makarroiak tomate eta hegaluzearekin

2° \*Oilasko bularkia barrengorriekin

Postrea Fruta Ogia

**30** Kcal 691 Glú 71 Líp 25 Pro 47

1° Tropikal entsalada

2° Indioilar gisatua barazkiekin

Postrea Fruta Ogia

**31** Kcal 847 Glú 92 Líp 37 Pro 40

1° Ortuko patatak

2° Makailu frijitua mahonesarekin

Postrea Jogurta Ogia

### AFARI COMEDIOAK

