

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

5 Kcal 710 HC 88 Lip 27 Prot 25

Ekologikoki hazitako pasta integrala etxean egindako tomate-saltsarekin
 Etxeko gazta-tortilla frantsesa
 Letxuga, tipula eta azenario entsalada hirukolorea
 Fruta freskoa
 Ogia

6 Kcal 633 HC 73 Lip 21 Prot 35

Txitirioak baratzezain erara
 Palometa labean erreta,
 perrexil-pikadarekin
 Tomate xerra finak aove-rekin
 Fruta freskoa
 Ogi integral

7 Kcal 632 HC 75 Lip 20 Prot 37

Kalabaza-krema
 Barazki estiloko behi ragout gisatua
 Pilaf arroz
 Fruta freskoa
 Ogia

8 Kcal 632 HC 87 Lip 19 Prot 26

Barazki erara egindako pintak
 Barazki hanburgesa plantxan
 Letxuga, tipula eta arto entsalada hirukolorea
 Fruta freskoa
 Ogi integral

9 Kcal 488 HC 42 Lip 22 Prot 30

Azalorea labean bexamelarekin
 Legatz labean perrexil-xehatuarekin
 Piper erreak
 Jogur naturala x4_danone
 Ogia

12 Kcal HC Lip Prot

Jantoki
 zerbitzurik ez

13 Kcal 858 HC 123 Lip 27 Prot 30

Barazki-paella
 Dilista erregosiak
 Fruta freskoa
 Ogi integral

14 Kcal 695 HC 76 Lip 21 Prot 49

Babarrun zuriak barazkiekin egosiak
 Oilasko-izter erreak
 Letxuga-, arto- eta oliba-entsalada
 Fruta freskoa
 Ogia

15 Kcal 657 HC 47 Lip 44 Prot 17

Azenario, brokoli eta azalore salteatua
 baratxuri eta tipularekin
 Patata-tortilla
 Mahonesa
 Jogur naturala x4_danone
 Ogi integral

16 Kcal 459 HC 69 Lip 9 Prot 24

Izar-zopa
 Merluza erronkariko erara
 Letxuga, tomate eta tipula entsalada
 Fruta freskoa
 Ogia

Kontsultatu hemen menuaren
 alergenak (egin klik plater
 bakoitzean xehetasunak ikusteko)

<https://someal.app/ceipmaestrae/miliazuzabrun>



Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	1291	70	87	57

Errioxako patata sukalkia txorizoarekin
Arrautza tomate-saltsarekin
Pistoa
Gazta zatitxo
Ogia

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	559	59	21	33

Brokolia bexamelarekin
Oilasko chilindrón
Arroz zuria
Fruta freskoa
Ogi integral

	Kcal	HC	Lip	Prot
21	827	128	21	28

Perretxikoein osatutako makarroiak
Txitxirioak baratzezain erara
Letxuga, tipula eta arto entsalada
hirukolorea
Fruta freskoa
Ogia

	Kcal	HC	Lip	Prot
22	550	52	20	40

Ilar-krema
Txekorraren ragouta
Tomatea xerretan
Fruta freskoa
Ogi integral

	Kcal	HC	Lip	Prot
23	623	93	17	24

Arroz integral etxean egindako tomate
saltsarekin
Etxeko andaluziar erara irindutako legatz
xerra
Letxuga, tipula eta azenario entsalada
hirukolorea
Fruta freskoa
Ogia

	Kcal	HC	Lip	Prot
26	495	58	18	24

Kalabazin ekologikoaren krema
Txekor eskalopinak saltsan
Tomate xerra finak aove-rekin
Fruta freskoa
Ogia

	Kcal	HC	Lip	Prot
27	741	78	33	34

Makarroi gratinatuak gaztarekin
Bakalau lomo labean perrexil-pikadarekin
Mahonesa
Fruta freskoa
Ogi integral

	Kcal	HC	Lip	Prot
28	669	78	26	30

Azenarioekin egositako babarrun zuriak
Txorizoarekin egindako etxeko frantses
tortilla
Tomate, oliba beltz eta tipula entsalada
Fruta freskoa
Ogia

	Kcal	HC	Lip	Prot
29	740	119	16	28

Arroz integral etxean egindako tomate
saltsarekin
Txitxirio gisatuak espinakekin
Letxuga-, azenario- eta arto-entsalada
Fruta freskoa
Ogi integral

	Kcal	HC	Lip	Prot
30	615	67	24	34

Barazki-menestra sueztitua
Etxeko oilasko xerraki birrindua
Panadera-patatak
Jogur naturala x4_danone
Ogia

Plater bakoitzak historia bat du.

Ezagutu betiko
errezeten jatorria,
tradizioa eta kultura,
eta bihurtu
sukaldaritzako
erreportari hilabete
honetako erronkarekin



Bazkaria:

BARAZKI PRESTATUAK

BARAZKI GORDINAK ENTSALADAN

LEKALEAK

OKELA

ARRAINA

ARRAUTZA

PATATA

PASTA/ ARROZA

Afari aholkua:

BARAZKI GORDINAK ENTSALADA

BARAZKI PRESTATUAK

OKELA/ ARRAINA/ ARRAUTZA

ARRAINA/ ARRAUTZA/ LEKALEAK

OKELA/ ARRAUTZA/ LEKALEAK

ARRAINA/ OKELA/ LEKALEAK

PASTA/ ARROZA

PATATA

Orekatu zure afaria



Ura
Fruta