

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

1 543 59 25 21

Patata eta babarrun berde salteatuak
Arrautza gratinatuak
Tomatea xerretan
Fruta freskoa
Ogi integral

2 622 78 23 24

Barazki-zopa
Txitxirioak baratzezain erara
Letxuga, arto eta olibak beltzen entsalada
Jogur naturala x4_danone
Ogia

5 710 88 27 25

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

6 633 73 21 35

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

7 639 106 13 24

Kalabaza-krema
Barazki-lentajak erara
Pilaf arroz
Fruta freskoa
Ogia

8 632 87 19 26

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

9 488 42 22 30

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

12 Kcal HC Lip Prot

Jantoki
zerbitzurik ez

13 765 123 19 26

Barazki-paella
Dilista gisatuak azenarioekin
Fruta freskoa
Ogi integral

14 623 86 20 25

Babarrun zuriak barazkiekin egosiak
Barazki-panaxea
Letxuga-, arto- eta oliba-entsalada
Fruta freskoa
Ogia

15 657 47 44 17

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

16 455 54 16 22

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

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

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



Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	1225	70	81	53

Patata gisatuak barazkiekin
Arrautza tomate-saltsarekin
Pistoa
Gazta zatitxo
Ogia

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	667	95	19	29

Brokolia bexamelarekin
Azenarioekin egositako babarrun zuriak
Arroz zuria
Fruta freskoa
Ogi integral

	Kcal	HC	Lip	Prot
21	827	128	21	28

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
22	561	60	25	25

Ilar-krema
Patata tortila etxekoa labean
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	469	55	21	15

Kalabazin ekologikoaren krema
Arrautza-nahaskia barregorriekin
Tomate xerra finak aove-rekin
Fruta freskoa
Ogia

	Kcal	HC	Lip	Prot
27	741	78	33	34

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
28	589	78	18	27

Azenarioekin egositako babarrun zuriak
Frantziar tortilla etxekoa
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	646	74	26	29

Barazki-menestra suezitua
Etxeko legatz xerraren irinetan
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

