

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

2 456 55 13 29

Arroz-zopa
Oilasko xerraki errea baratxuri eta perrexilarekin
Letxuga, arto eta olibak beltzen entsalada
Jogur naturala x4_danone
Ogia

Kcal HC Lip Prot
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

Kcal HC Lip Prot
6 633 73 21 35

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

Kcal HC Lip Prot
7 632 75 20 37

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

Kcal HC Lip Prot
8 632 87 19 26

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

Kcal HC Lip Prot
9 488 42 22 30

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

Kcal HC Lip Prot
12

Jantoki
zerbitzurik ez

Kcal HC Lip Prot
13 765 123 19 26

Barazki-paella
Dilista gisatuak azenarioekin
Fruta freskoa
Ogi integral

Kcal HC Lip Prot
14 695 76 21 49

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

Kcal HC Lip Prot
15 657 47 44 17

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

Kcal HC Lip Prot
16 459 69 9 24

Izar-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	559	59	21	33

Brokolia bexamelarekin
Oilasko chilindrón
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	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	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	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