

Astelehena-Lunes

- 1 Patatak saltsa berdean
Patatas en salsa verde
Gazta-tortilla
Tortilla de queso
Uraza eta oliba beltza entsalada
Ensalada de lechuga y aceitunas
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 668 Lip: 108,33 Prot: 20,93 HC: 82,76

- 8 
Jaieguna - Festivo

- 15 Dilistak barazki erara
Lentejas a la hortelana
Txorizo tortilla
Tortilla de chorizo
Uraza, oliba beltza eta artoa entsalada
Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 781 Lip: 109,71 Prot: 34,30 HC: 90,01

- 22 Espiralak Napoliko erara
Espirales a la Napolitana
Oilasko-xerra plantxan
Filete de pollo plancha
Piper erreak
Pimientos asados
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 796 Lip: 22,83 Prot: 37,80 HC: 104,21

Asteartea-Martes

- 2 Babarrun zuri erregosiak
Alubias blancas estofadas
Oilaskoa baratxuriarekin
Pollo al ajillo
Piper erreak
Pimientos asados
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogi integrala
Pan INTEGRAL
Kcal: 670 Lip: 18,80 Prot: 52,85 HC: 70,92

- 9 Porrusalda
Porrusalda
Hegaluze-enpanadilak
Empanadillas de atún
Piper berde frijituak
Pimientos verdes fritos
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 697 Lip: 24,01 Prot: 15,98 HC: 105,98

- 16 Pasta zopa
Sopa de pasta
Izokina labean
Salmón al horno
Maionesa saltza
Salsa mahonesa
Gazta zatiak
Queso porción
Ogia
Pan
Kcal: 646 Lip: 36,80 Prot: 27,11 HC: 49,44

- 23 Txitxirioak barazkiekin
Garbanzos con verduras
Palometa labean
Palometa al horno
Uraza eta tomate entsalada
Ensalada de lechuga y tomate
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 810 Lip: 27,76 Prot: 47,37 HC: 93,20

Asteazkena-Miercoles

- 3 Leka salteatuak tomate-saltsarekin
Vainas salteadas con salsa de tomate
Ajoarriero bakailaoa
Bacalao ajoarriero
Patatak kalabazinarekin labean
G. Patatas y calabacín al horno
Jogurta
Yogur
Ogia
Pan
Kcal: 600 Lip: 22,43 Prot: 26,82 HC: 69,01

- 10 Makarroi integralak tomate-saltsarekin
Macarrones INTEGRALES con salsa de tomate
Legatza labean
Merluza al horno
Letxuga eta artoa entsalada
Ensalada de lechuga y maíz
Jogurt naturala
Yogur natural
Ogia
Pan
Kcal: 780 Lip: 25,06 Prot: 36,95 HC: 93,47

- 17 Azenario-purea
Purê de zanahoria
Txahal-haragi-bolak saltsan
Albóndigas de ternera en salsa
Pilaf arroza
Arroz pilaf
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 771 Lip: 37,14 Prot: 27,98 HC: 83,28

- 24

Osteguna-Jueves

- 4 Arroza salteatua azenarioarekin
Arroz salteado con zanahoria
Dilistak barazkiekin
Lentejas con verduras
Melokotoi alimbarretan
Melocotón en almibar
Ogi integrala
Pan INTEGRAL
Kcal: 907 Lip: 12,89 Prot: 31,25 HC: 167,55



- 11 Kalabaza-krema
Crema de calabaza
Solomo-zinta ontzutua plantxan
Cinta de lomo adobada a la plancha
Arroz suetituia
Arroz rehogado
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 645 Lip: 25,98 Prot: 31,79 HC: 76,66

- 18 Babarrun nabar gisatuak
Alubias pintas guisadas
Arrain FRESKOA labean
Pescado FRESCO al horno
Maionesa saltza
Salsa mahonesa
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogi integrala
Pan INTEGRAL
Kcal: 682 Lip: 27,19 Prot: 38,15 HC: 70,76

- 25

Ostirala-Viernes

- 5 Barazki-purea
Purê de verduras
Txahal-eskalope birrineztatua
Escalope de ternera empanado
Uraza eta tomate entsalada
Ensalada de lechuga y tomate
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 697 Lip: 55,53 Prot: 33,69 HC: 66,76

- 12 Txitxirio gisatuak
Garbanzos guisados
Patata-tortilla
Tortilla de patata
Uraza eta azenario entsalada
Ensalada de lechuga y zanahoria
Anana bere zukuan
Piña en su jugo
Ogi integrala
Pan INTEGRAL
Kcal: 720 Lip: 108,67 Prot: 30,07 HC: 86,25

- 19 **DIA ESPECIAL**
Arroz zuria tomate-saltsarekin
Arroz blanco con salsa de tomate
Arrautza frijitua
Huevo frito
Postre berezia
Postre especial
Ogia
Pan
Kcal: 824 Lip: 27,72 Prot: 21,92 HC: 120,59

- 26

FELIZ
navidad



mediterránea

ELIKADURA INTEGRATIBOA ZURE EGUNEROKOAN

Zertan datza?

Elikadura integratiboak hainbat faktoreren ikuspegi orokor batetik hartzen du osasuna, elikadura, bizimodua, emozioak, ingurunea eta gizarte-harremanak barne.. Gorputza eta adimena elikatzea bilatzen du, ongizate orokorra sustatzeko.



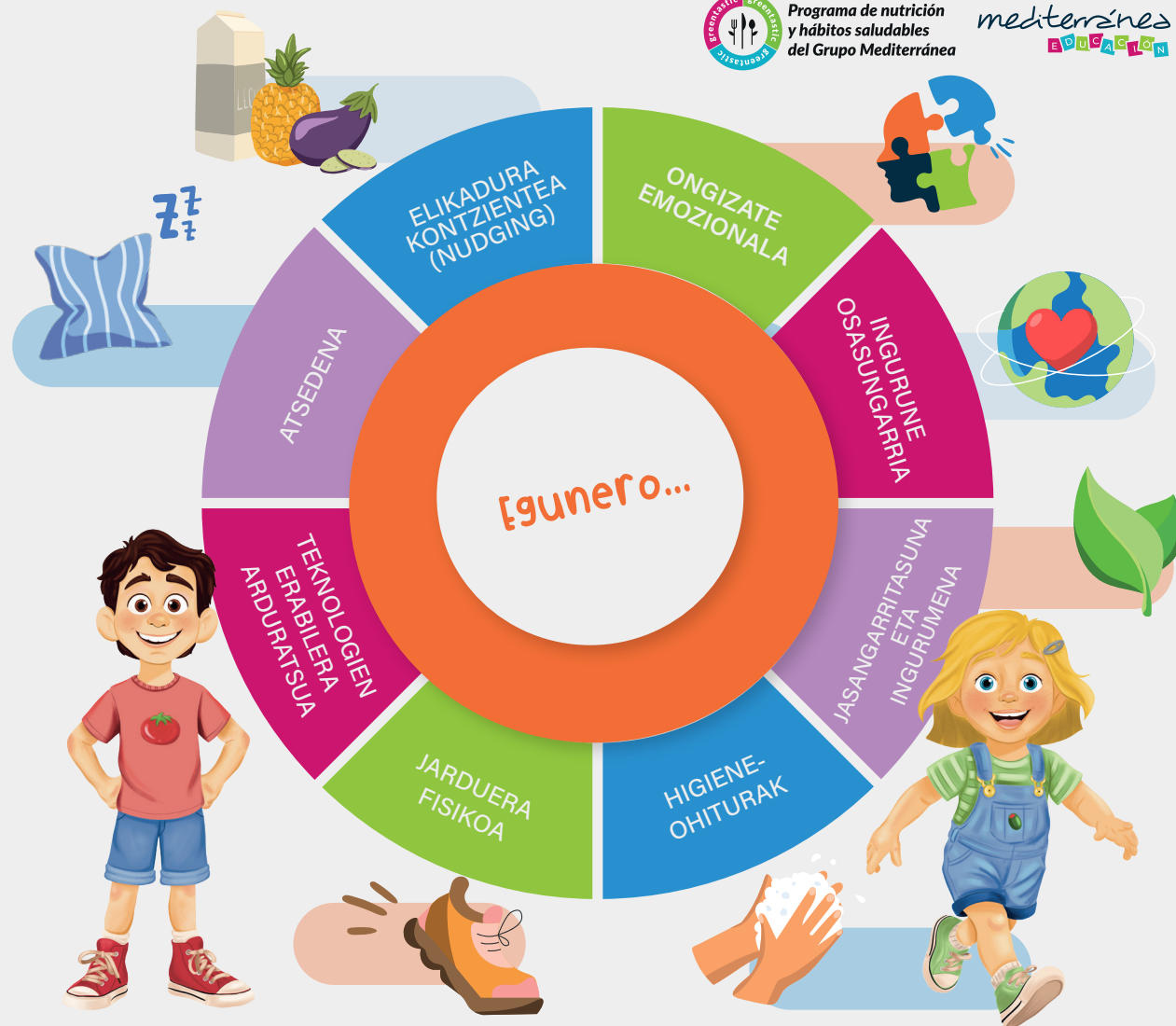
**ESKANEATU GURE QR
EDO KLIKATU HEMEN
PUNTU BAKOITZA
EZAGUTZEKO!**

PRESTATU
**2ª EDIZIORAKO
"TXIKI SUKALDARIAK"**



Programa de nutrición
y hábitos saludables
del Grupo Mediterránea

mediterránea
EDUCACIÓN



JAN BADUZU...

PASTA ARROZA / PATACA / LEKALEAK+ HARAGIA.....
PASTA / ARROZA / PATACA / LEKALEAK+ ARRAINA.....
PASTA / ARROZA/ PATACA / LEKALEAK+ ARRAUTZA.....
BARAZKIAK + HARAGIA.....
BARAZKIAK + ARRAINA.....
BARAZKIAK + ARRAUTZA.....
FRUTAK / ESNEKIAK.....

...AFALDU EGIN BEHARKO ZENUKE

BARAZKIAK + ARRAINA/ ARRAUTZA/ LEKALEAK
BARAZKIAK + HARAGIA / ARRAUTZA/ LEKALEAK
BARAZKIAK + ARRAINA/ HARAGIA / LEKALEAK
PASTA / ARROZA/ PATATA / LEKALEAK +ARRAINA / ARRAUTZA
PASTA / ARROZA /PATATA / LEKALEAK +HARAGIA / ARRAUTZA
PASTA / ARROZA / PATATA / LEKALEAK + ARRAINA/ HARAGIA
FRUTAK / ESNEKIAK

Astelehena-Lunes

Asteartea-Martes

Asteazkena-Miercoles

Osteguna-Jueves

Ostirala-Viernes

1

Patatak saltsa berdean
 Patatas en salsa verde
 Gazta-tortilla
 Tortilla de queso
 Uraza eta oliba beltza entsalada
 Ensalada de lechuga y aceitunas
 Sasoiko fruta
 Fruta variada de temporada
 Ogia
 Pan
 Kcal: 668 Lip: 108,33 Prot: 20,93 HC: 82,76

2

Arroz zuria tomate-saltsarekin
 Arroz blanco con salsa de tomate
 Babarrun zuri erregosiak
 Alubias blancas estofadas
 Sasoiko fruta
 Fruta variada de temporada
 Ogi integrala
 Pan INTEGRAL
 Kcal: 810 Lip: 13,92 Prot: 26,94 HC: 142,06

3

Leka salteatuak tomate-saltsarekin
 Vainas salteadas con salsa de tomate
 Hanburgesa begetala
 Hamburguesa vegetal
 Patatak kalabazinarekin labean
 G. Patatas y calabacín al horno
 Jogurta
 Yogur
 Ogia
 Pan
 Kcal: 709 Lip: 30,83 Prot: 16,13 HC: 87,35

4

Arroza salteatua azenarioarekin
 Arroz salteado con zanahoria
 Dilistak barazkiekin
 Lentejas con verduras
 Melokotoi almibarretan
 Melocotón en almibar
 Ogi integrala
 Pan INTEGRAL
 Kcal: 907 Lip: 12,89 Prot: 31,25 HC: 167,55

5

Barazki-purea
 Puré de verduras
 Arrautza gainerreak
 Huevos gratinados
 Uraza eta tomate entsalada
 Ensalada de lechuga y tomate
 Sasoiko fruta
 Fruta variada de temporada
 Ogia
 Pan
 Kcal: 632 Lip: 33,11 Prot: 19,88 HC: 62,26

8



Jaieguna - Festivo

9

Porrusalda
 Porrusalda
 Barazki makilak
 Varitas vegetales
 Piper berde frijituak
 Pimientos verdes fritos
 Sasoiko fruta
 Fruta variada de temporada
 Ogia
 Pan
 Kcal: 721 Lip: 27,31 Prot: 14,44 HC: 106,48

10

Makarroi integralak tomate-saltsarekin
 Macarrones INTEGRALES con salsa de tomate
 Arrautza nahasiak
 Huevos revueltos
 Letxuga eta artoa entsalada
 Ensalada de lechuga y maíz
 Jogurt naturala
 Yogur natural
 Ogia
 Pan
 Kcal: 779 Lip: 108,31 Prot: 26,30 HC: 94,42

11

Kalabaza-krema
 Crema de calabaza
 Arroza salteatua barazkiekin
 Arroz salteado con verduras
 Sasoiko fruta
 Fruta variada de temporada
 Ogia
 Pan
 Kcal: 664 Lip: 13,08 Prot: 14,45 HC: 127,62

12

Txixirio gisatuak
 Garbanzos guisados
 Patata-tortilla
 Tortilla de patata
 Uraza eta azenario entsalada
 Ensalada de lechuga y zanahoria
 Anana bere zukuan
 Piña en su jugo
 Ogi integrala
 Pan INTEGRAL
 Kcal: 720 Lip: 108,67 Prot: 30,07 HC: 86,25

15

Dilistak barazki erara
 Lentejas a la hortelana
 Tortilla frantsesa
 Tortilla francesa
 Uraza, oliba beltza eta artoa entsalada
 Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz
 Sasoiko fruta
 Fruta variada de temporada
 Ogia
 Pan
 Kcal: 739 Lip: 105,66 Prot: 33,07 HC: 89,81

16

Pasta zopa
 Sopa de pasta
 Hanburgesa begetala
 Hamburguesa vegetal
 Maionesa saltsa
 Salsa mahonesa
 Gazta zatiak
 Queso porción
 Ogia
 Pan
 Kcal: 666 Lip: 34,18 Prot: 12,30 HC: 74,17

17

Azenario-purea
 Puré de zanahoria
 Arroza barazkiekin
 Arroz con verduras
 Sasoiko fruta
 Fruta variada de temporada
 Ogia
 Pan
 Kcal: 691 Lip: 15,37 Prot: 13,68 HC: 129,53

18

Hiru koloreko barazkiak(kalabazina, azenario eta patata)
 Verdura tricolor (calabacín, zanahoria, patata)
 Babarrun nabar gisatuak
 Alubias pintas guisadas
 Sasoiko fruta
 Fruta variada de temporada
 Ogi integrala
 Pan INTEGRAL
 Kcal: 568 Lip: 15,17 Prot: 24,15 HC: 84,65

19

Arroz zuria tomate-saltsarekin
 Arroz blanco con salsa de tomate
 Arrautza frijitua
 Huevo frito
 Postre berezia
 Postre especial
 Ogia
 Pan
 Kcal: 824 Lip: 27,72 Prot: 21,92 HC: 120,59

22

Espiralak Napoliko erara
 Espirales a la Napolitana
 Gazta-tortilla
 Tortilla de queso
 Piper erreak
 Pimientos asados
 Sasoiko fruta
 Fruta variada de temporada
 Ogia
 Pan
 Kcal: 858 Lip: 113,03 Prot: 25,11 HC: 107,98

23

Brokoli salteatua
 Brócoli Salteado
 Txixirioak barazkiekin
 Garbanzos con verduras
 Uraza eta tomate entsalada
 Ensalada de lechuga y tomate
 Sasoiko fruta
 Fruta variada de temporada
 Ogi integrala
 Pan INTEGRAL
 Kcal: 650 Lip: 19,13 Prot: 27,42 HC: 92,79

24

25

26

FELIZ navidad



mediterránea

ELIKADURA INTEGRATIBOA ZURE EGUNEROKOAN

Zertan datza?

Elikadura integratiboak hainbat faktoreren ikuspegi orokor batetik hartzen du osasuna, elikadura, bizimodua, emozioak, ingurunea eta gizarte-harremanak barne.. Gorputza eta adimena elikatzea bilatzen du, ongizate orokorra sustatzeko.



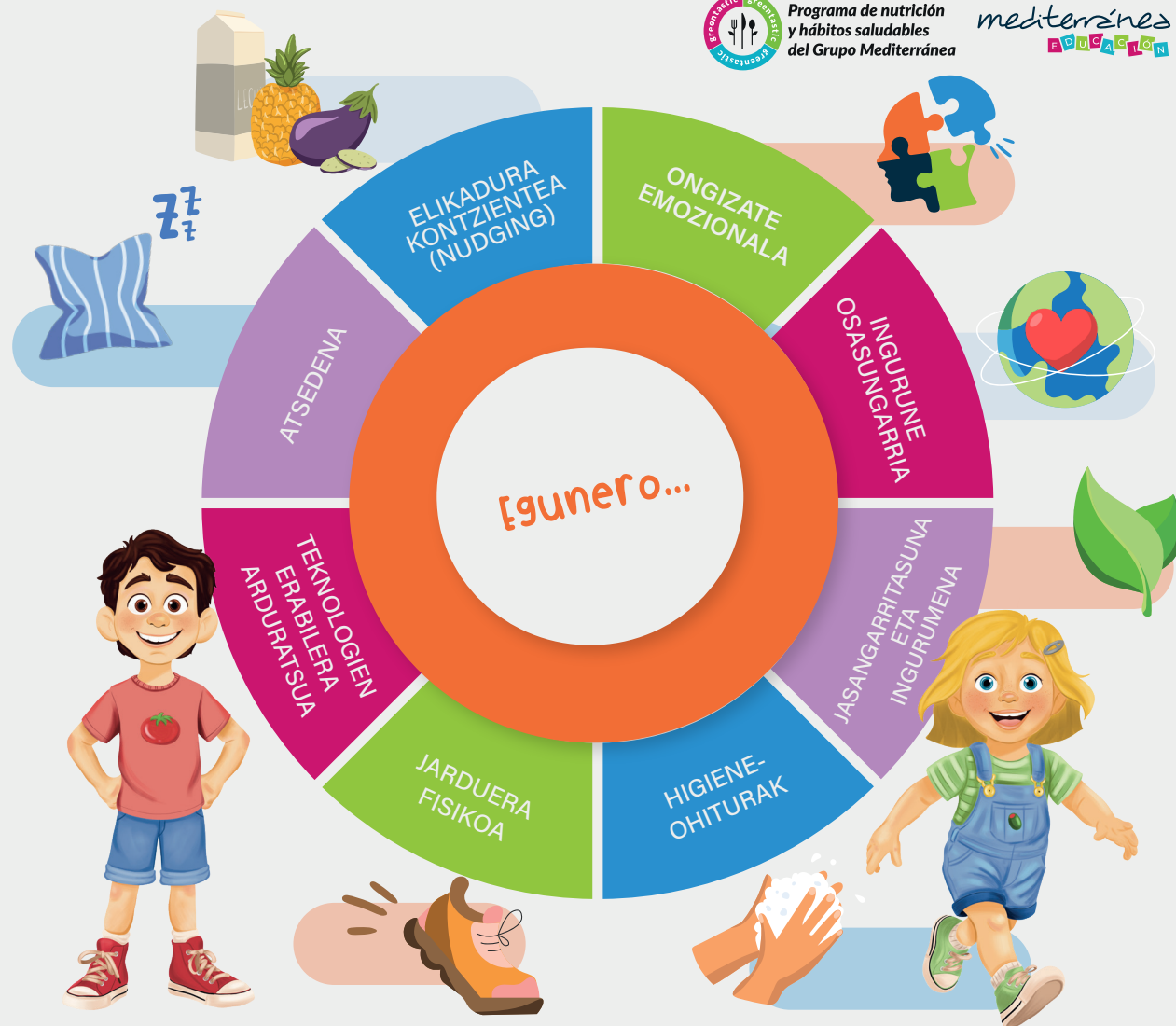
**ESKANEATU GURE QR
EDO KLIKATU HEMEN
PUNTU BAKOITZA
EZAGUTZEKO!**

PRESTATU
**2ª EDIZIORAKO
"TXIKI SUKALDARIAK"**



Programa de nutrición
y hábitos saludables
del Grupo Mediterránea

mediterránea
EDUCACIÓN



JAN BADUZU...

PASTA ARROZA / PATACA / LEKALEAK+ HARAGIA.....
PASTA / ARROZA / PATACA / LEKALEAK+ ARRAINA.....
PASTA / ARROZA/ PATACA / LEKALEAK+ ARRAUTZA.....
BARAZKIAK + HARAGIA.....
BARAZKIAK + ARRAINA.....
BARAZKIAK + ARRAUTZA.....
FRUTAK / ESNEKIAK.....

...AFALDU EGIN BEHARKO ZENUKE

BARAZKIAK + ARRAINA/ ARRAUTZA/ LEKALEAK
BARAZKIAK + HARAGIA / ARRAUTZA/ LEKALEAK
BARAZKIAK + ARRAINA/ HARAGIA / LEKALEAK
PASTA / ARROZA/ PATATA / LEKALEAK +ARRAINA / ARRAUTZA
PASTA / ARROZA /PATATA / LEKALEAK +HARAGIA / ARRAUTZA
PASTA / ARROZA / PATATA / LEKALEAK + ARRAINA/ HARAGIA
FRUTAK / ESNEKIAK

Astelehena-Lunes

- 1** Patatak saltsa berdean
Patatas en salsa verde
Gazta-tortilla
Tortilla de queso
Uraza eta oliba beltza entsalada
Ensalada de lechuga y aceitunas
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 668 Lip: 108,33 Prot: 20,93 HC: 82,76
- 8** 
Jaieguna - Festivo
- 15** Dilistak barazki erara
Lentejas a la hortelana
Tortilla frantsesa
Tortilla francesa
Uraza, oliba beltza eta artoa entsalada
Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 739 Lip: 105,66 Prot: 33,07 HC: 89,81
- 22** Espiralak Napoliko erara
Espirales a la Napolitana
Gazta-tortilla
Tortilla de queso
Piper erreak
Pimientos asados
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 858 Lip: 113,03 Prot: 25,11 HC: 107,98

Asteartea-Martres

- 2** Arroz zuria tomate-saltsarekin
Arroz blanco con salsa de tomate
Babarrun zuri erregosiak
Alubias blancas estofadas

Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogi integrala
Pan INTEGRAL
Kcal: 810 Lip: 13,92 Prot: 26,94 HC: 142,06
- 9** Porrusalda
Porrusalda

Hegaluze-enpanadilak
Empanadillas de atún
Piper berde frijitutak
Pimientos verdes fritos
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 697 Lip: 24,01 Prot: 15,98 HC: 105,98
- 16** Pasta zopa
Sopa de pasta
Izokina labea
Salmón al horno
Maionesa saltsa
Salsa mahonesa
Gazta zatiak
Queso porción
Ogia
Pan
Kcal: 646 Lip: 36,80 Prot: 27,11 HC: 49,44
- 23** Txitxirioak barazkiekin
Garbanzos con verduras
Palometa labea
Palometa al horno
Uraza eta tomate entsalada
Ensalada de lechuga y tomate
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogi integrala
Pan INTEGRAL
Kcal: 799 Lip: 27,64 Prot: 47,10 HC: 90,86

Asteazkena-Miercoles

- 3** Leka salteatuak tomate-saltsarekin
Vainas salteadas con salsa de tomate
Ajoarriero bakailaoa
Bacalao ajoarriero
Patatak kalabazinarekin labea
G. Patatas y calabacín al horno
Jogurta
Yogur
Ogia
Pan
Kcal: 600 Lip: 22,43 Prot: 26,82 HC: 69,01
- 10** Makarroi integralak tomate-saltsarekin
Macarrones INTEGRALES con salsa de tomate
Legatza labea
Merluza al horno
Letxuga eta artoa entsalada
Ensalada de lechuga y maíz
Jogurt naturala
Yogur natural
Ogia
Pan
Kcal: 780 Lip: 25,06 Prot: 36,95 HC: 93,47
- 17** Azenario-purea
Puré de zanahoria
Arroza barazkiekin
Arroz con verduras

Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 691 Lip: 15,37 Prot: 13,68 HC: 129,53

Osteguna-Jueves

- 4** Arroza salteatua azenarioarekin
Arroz salteado con zanahoria
Dilistak barazkiekin
Lentejas con verduras

Melokotoi almibarretan
Melocotón en almibar
Ogi integrala
Pan INTEGRAL
Kcal: 907 Lip: 12,89 Prot: 31,25 HC: 167,55
- 11** Kalabaza-krema
Crema de calabaza

Arroz salteatua barazkiekin
Arroz salteado con verduras

Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 664 Lip: 13,08 Prot: 14,45 HC: 127,62
- 18** Babarrun nabar gisatuak
Alubias pintas guisadas
Arrain FRESKOA labea
Pescado FRESCO al horno

Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogi integrala
Pan INTEGRAL
Kcal: 561 Lip: 14,17 Prot: 37,95 HC: 70,20

Ostirala-Viernes

- 5** Barazki-purea
Puré de verduras
Arrautza gainerreak
Huevos gratinados
Uraza eta tomate entsalada
Ensalada de lechuga y tomate
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 632 Lip: 33,11 Prot: 19,88 HC: 62,26
- 12** Txitxirio gisatuak
Garbanzos guisados

Patata-tortilla
Tortilla de patata
Uraza eta azenario entsalada
Ensalada de lechuga y zanahoria
Anana bere zukuan
Piña en su jugo
Ogi integrala
Pan INTEGRAL
Kcal: 720 Lip: 108,67 Prot: 30,07 HC: 86,25
- 19** Arroz zuria tomate-saltsarekin
Arroz blanco con salsa de tomate
Arrautza frijitua
Huevo frito

Postre berezia
Postre especial
Ogia
Pan
Kcal: 824 Lip: 27,72 Prot: 21,92 HC: 120,59

FELIZ
navidad



mediterránea

ELIKADURA INTEGRATIBOA ZURE EGUNEROKOAN

Zertan datza?

Elikadura integratiboak hainbat faktoreren ikuspegi orokor batetik hartzen du osasuna, elikadura, bizimodua, emozioak, ingurunea eta gizarte-harremanak barne.. Gorputza eta adimena elikatzea bilatzen du, ongizate orokorra sustatzeko.



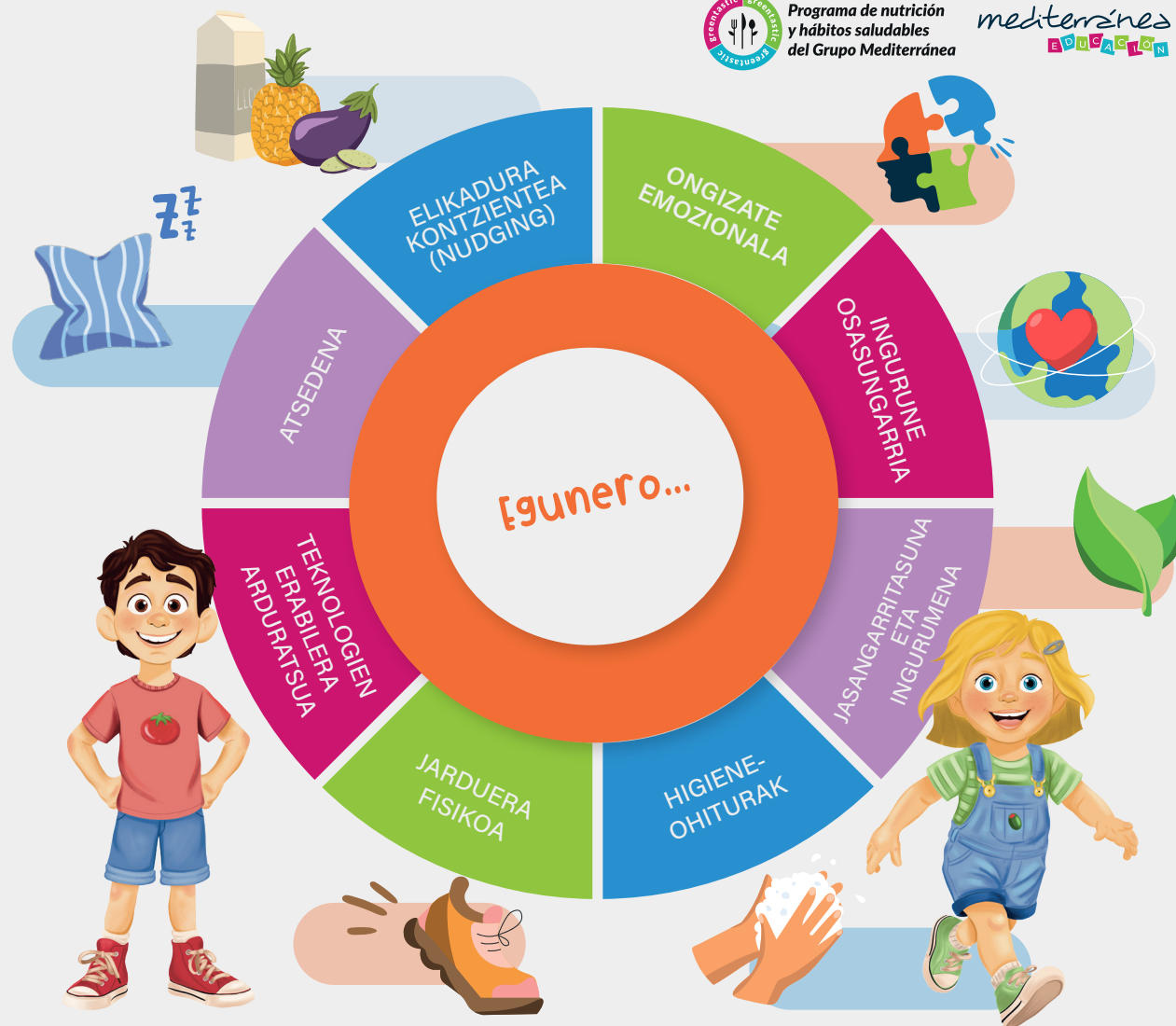
ESKANEATU GURE QR EDO KLIKATU HEMEN PUNTU BAKOITZA EZAGUTZEKO!

PRESTATU
**2ª EDIZIORAKO
"TXIKI SUKALDARIAK"**



Programa de nutrición
y hábitos saludables
del Grupo Mediterránea

mediterránea
EDUCACIÓN



JAN BADUZU...

PASTA ARROZA / PATACA / LEKALEAK+ HARAGIA.....
PASTA / ARROZA / PATACA / LEKALEAK+ ARRAINA.....
PASTA / ARROZA/ PATACA / LEKALEAK+ ARRAUTZA.....
BARAZKIAK + HARAGIA.....
BARAZKIAK + ARRAINA.....
BARAZKIAK + ARRAUTZA.....
FRUTAK / ESNEKIAK.....

...AFALDU EGIN BEHARKO ZENUKE

BARAZKIAK + ARRAINA/ ARRAUTZA/ LEKALEAK
BARAZKIAK + HARAGIA / ARRAUTZA/ LEKALEAK
BARAZKIAK + ARRAINA/ HARAGIA / LEKALEAK
PASTA / ARROZA/ PATATA / LEKALEAK +ARRAINA / ARRAUTZA
PASTA / ARROZA /PATATA / LEKALEAK +HARAGIA / ARRAUTZA
PASTA / ARROZA / PATATA / LEKALEAK + ARRAINA/ HARAGIA
FRUTAK / ESNEKIAK

Astelehena-Lunes

- 1 Patatak saltsa berdean
Patatas en salsa verde
Gazta-tortilla
Tortilla de queso
Uraza eta oliba beltza entsalada
Ensalada de lechuga y aceitunas
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 668 Lip: 108,33 Prot: 20,93 HC: 82,76

- 8 
Jaieguna - Festivo

- 15 Dilistak barazki erara
Lentejas a la hortelana
Tortilla frantsesa
Tortilla francesa
Uraza, oliba beltza eta artoa entsalada
Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 739 Lip: 105,66 Prot: 33,07 HC: 89,81

- 22 Espiralak Napoliko erara
Espirales a la Napolitana
Oilasko-xerra plantxan
Filete de pollo plancha
Piper erreak
Pimientos asados
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 796 Lip: 22,83 Prot: 37,80 HC: 104,21

Asteartea-Martes

- 2 Babarrun zuri erregosiak
Alubias blancas estofadas
Oilaskoa baratxuriarekin
Pollo al ajillo
Piper erreak
Pimientos asados
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogi integrala
Pan INTEGRAL
Kcal: 670 Lip: 18,80 Prot: 52,85 HC: 70,92

- 9 Porrusalda
Porrusalda

Hegaluze-enpanadilak
Empanadillas de atún
Piper berde frijituak
Pimientos verdes fritos
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 697 Lip: 24,01 Prot: 15,98 HC: 105,98

- 16 Pasta zopa
Sopa de pasta
Izokina labean
Salmón al horno
Maionesa saltza
Salsa mahonesa
Gazta zatiak
Queso porción
Ogia
Pan
Kcal: 646 Lip: 36,80 Prot: 27,11 HC: 49,44

- 23 Txitxirioak barazkiekin
Garbanzos con verduras
Palometa labean
Palometa al horno
Uraza eta tomate entsalada
Ensalada de lechuga y tomate
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogi integrala
Pan INTEGRAL
Kcal: 799 Lip: 27,64 Prot: 47,10 HC: 90,86

Asteazkena-Miercoles

- 3 Leka salteatuak tomate-saltsarekin
Vainas salteadas con salsa de tomate
Ajoarriero bakailaoa
Bacalao ajoarriero
Patatak kalabazinarekin labean
G. Patatas y calabacín al horno
Jogurta
Yogur
Ogia
Pan
Kcal: 600 Lip: 22,43 Prot: 26,82 HC: 69,01

- 10 Makarroi integralak tomate-saltsarekin
Macarrones INTEGRALES con salsa de tomate
Legatza labean
Merluza al horno
Letxuga eta artoa entsalada
Ensalada de lechuga y maíz
Jogurt naturala
Yogur natural
Ogia
Pan
Kcal: 780 Lip: 25,06 Prot: 36,95 HC: 93,47

- 17 Azenario-purea
Puré de zanahoria
Txahal-haragi-bolak saltsan
Albóndigas de ternera en salsa
Pilaf arroza
Arroz pilaf
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 771 Lip: 37,14 Prot: 27,98 HC: 83,28

- 24

Osteguna-Jueves

- 4 Arroza salteatua azenarioarekin
Arroz salteado con zanahoria
Dilistak barazkiekin
Lentejas con verduras

Melokotoi almibarretan
Melocotón en almibar
Ogi integrala
Pan INTEGRAL
Kcal: 907 Lip: 12,89 Prot: 31,25 HC: 167,55

- 11 Kalabaza-krema
Crema de calabaza

Oilaskoa baratxuriarekin
Pollo al ajillo
Arroz suetzitua
Arroz rehogado
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 615 Lip: 16,61 Prot: 41,83 HC: 77,34

- 18 Babarrun nabar gisatuak
Alubias pintas guisadas
Arrain FRESKOA labean
Pescado FRESCO al horno
Maionesa saltza
Salsa mahonesa
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogi integrala
Pan INTEGRAL
Kcal: 682 Lip: 27,19 Prot: 38,15 HC: 70,76

- 25

Ostirala-Viernes

- 5 Barazki-purea
Puré de verduras
Txahal-eskalope birrineztatua
Escalope de ternera empanado
Uraza eta tomate entsalada
Ensalada de lechuga y tomate
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 697 Lip: 55,53 Prot: 33,69 HC: 66,76

- 12 Txitxirio gisatuak
Garbanzos guisados

Patata-tortilla
Tortilla de patata
Uraza eta azenario entsalada
Ensalada de lechuga y zanahoria
Anana bere zukuan
Piña en su jugo
Ogi integrala
Pan INTEGRAL
Kcal: 720 Lip: 108,67 Prot: 30,07 HC: 86,25

- 19 Arroz zuria tomate-saltsarekin
Arroz blanco con salsa de tomate
Arrautza frijitua
Huevo frito

Postre berezia
Postre especial
Ogia
Pan
Kcal: 824 Lip: 27,72 Prot: 21,92 HC: 120,59

- 26

FELIZ
navidad



mediterránea

ELIKADURA INTEGRATIBOA ZURE EGUNEROKOAN

Zertan datza?

Elikadura integratiboak hainbat faktoreren ikuspegi orokor batetik hartzen du osasuna, elikadura, bizimodua, emozioak, ingurunea eta gizarte-harremanak barne.. Gorputza eta adimena elikatzea bilatzen du, ongizate orokorra sustatzeko.



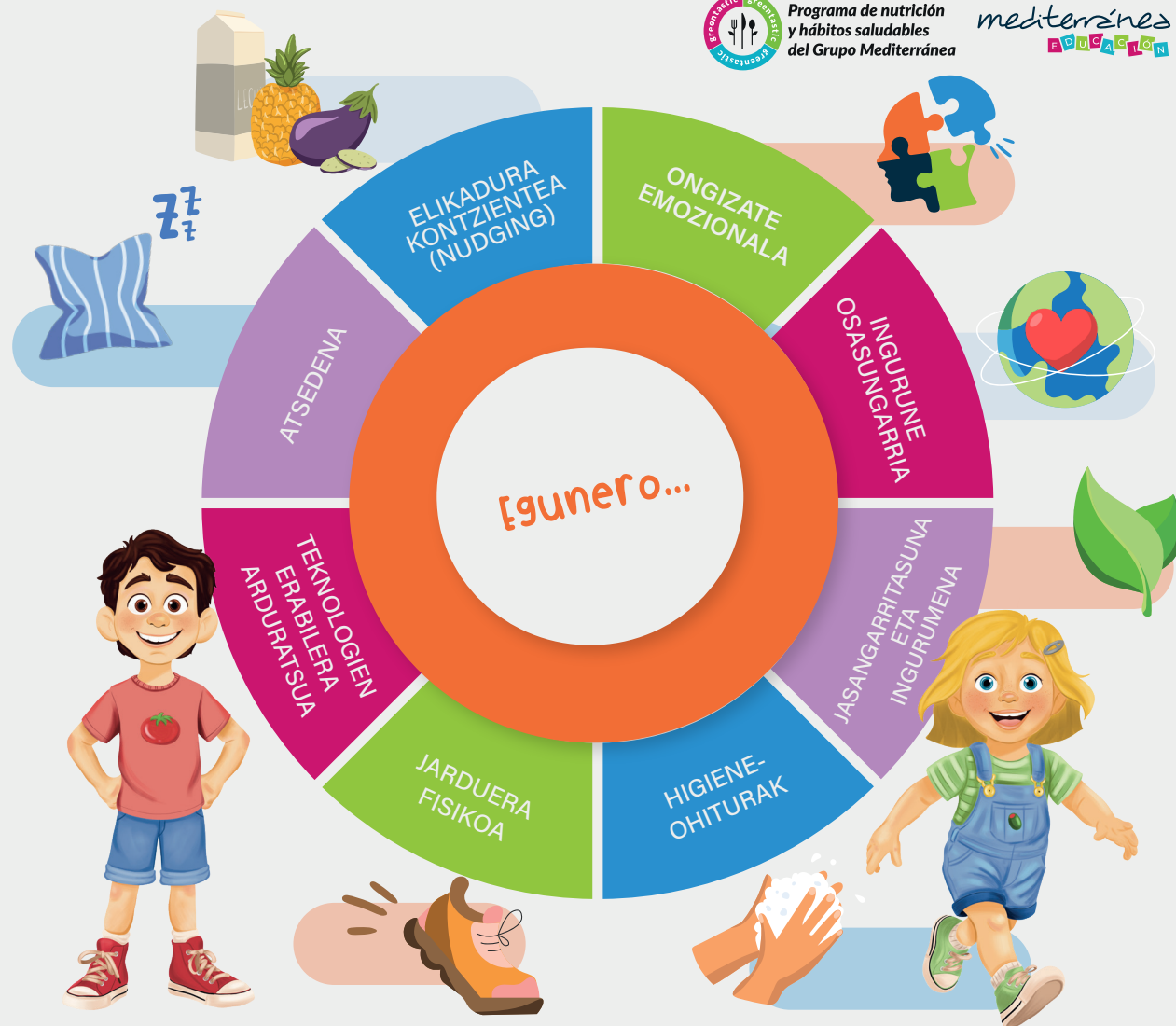
ESKANEATU GURE QR EDO KLIKATU HEMEN PUNTU BAKOITZA EZAGUTZEKO!

PRESTATU
**2ª EDIZIORAKO
"TXIKI SUKALDARIAK"**



Programa de nutrición
y hábitos saludables
del Grupo Mediterránea

mediterránea
EDUCACIÓN



JAN BADUZU...

PASTA ARROZA / PATACA / LEKALEAK+ HARAGIA.....
PASTA / ARROZA / PATACA / LEKALEAK+ ARRAINA.....
PASTA / ARROZA/ PATACA / LEKALEAK+ ARRAUTZA.....
BARAZKIAK + HARAGIA.....
BARAZKIAK + ARRAINA.....
BARAZKIAK + ARRAUTZA.....
FRUTAK / ESNEKIAK.....

...AFALDU EGIN BEHARKO ZENUKE

BARAZKIAK + ARRAINA/ ARRAUTZA/ LEKALEAK
BARAZKIAK + HARAGIA / ARRAUTZA/ LEKALEAK
BARAZKIAK + ARRAINA/ HARAGIA / LEKALEAK
PASTA / ARROZA/ PATATA / LEKALEAK +ARRAINA / ARRAUTZA
PASTA / ARROZA /PATATA / LEKALEAK +HARAGIA / ARRAUTZA
PASTA / ARROZA / PATATA / LEKALEAK + ARRAINA/ HARAGIA
FRUTAK / ESNEKIAK