

Astelehena-Lunes

- 2** Patatak barazkiekin
Patatas con verduras
Txahal erregosia jardineran erara
Estofado de Ternera a la Jardinera
Txanpiñoi erregosiak
Champiñones rehogados
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 684 Lip: 22,10 Prot: 33,88 HC: 89,40
- 9** Arroz zuria tomate-saltsarekin
Arroz blanco con salsa de tomate
Arrautza frijitua
Huevo frito
Uraza eta tomate entsalada
Ensalada de lechuga y tomate
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 743 Lip: 24,53 Prot: 19,89 HC: 111,00
- 16** Makarroi integralak Napoliko erara
Macarrones INTEGRALES a la Napolitana
Gazta-tortilla
Tortilla de queso
Letxuga entsalada
Ensalada de Lechuga
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 785 Lip: 108,24 Prot: 25,64 HC: 95,93
- 23** Arroz salteatua barazkiekin
Arroz salteado con verduras
- Dilistak jardineran erara
Lentejas a la Jardinera
- Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 900 Lip: 13,53 Prot: 31,27 HC: 166,14



Asteartea-Martes

- 3** Dilistak ortuko erara
Lentejas a la hortelana
Palometa baratxuriarekin
Palometa al Ajillo
Letxuga eta artoa entsalada
Ensalada de lechuga y maíz
Melokotoi almibarretan
Melocotón en almibar
Ogi integrala
Pan Intergal
Kcal: 717 Lip: 18,46 Prot: 47,93 HC: 85,62
- 10** Menestra suetzitua
Menestra rehogada
Oilasko erregosia saltsan
Estofado de pollo en salsa
Patata-purea
Puré de patata
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 626 Lip: 19,89 Prot: 31,67 HC: 72,98
- 17** Dilista erregosiak
Lentejas estofadas
Hegaluze-enpanadilak
Empanadillas de Atún
Patata erreak
Patatas asadas
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 774 Lip: 24,33 Prot: 28,42 HC: 113,34
- 24** Hiru koloreko barazkiak (brokolia, kalabaza eta patata)
Verduras Tricolor (brócoli, calabaza y patata)
Legatza arrautzaztatua
Merluza rebozada
Maionesa saltsa
Salsa mahonesa
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 705 Lip: 62,97 Prot: 31,67 HC: 68,66



Asteazkena-Miercoles

- 4** Espiralak barazkiekin
Espirales con Verduritas
Oilasko-xerra plantxan
Filete de pollo plancha
Piper erreak
Pimientos Asados
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 679 Lip: 13,82 Prot: 38,03 HC: 100,93
- 11** Babarrun nabarrak txorizoarekin
Alubias pintas con chorizo
Tortilla frantsesa
Tortilla francesa
Uraza, tomate eta tipula entsalada
G. Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 701 Lip: 107,42 Prot: 34,42 HC: 73,27
- 18** Barazki-purea
Puré de verduras
Solomo-zinta ontzutua plantxan
Cinta de lomo adobada a la plancha
Tomate-saltsa
Salsa de tomate
Jogurt naturala
Yogur Natural
Ogi integrala
Pan Intergal
Kcal: 736 Lip: 34,76 Prot: 33,28 HC: 58,75
- 25** Babarrun zuriak barazkiekin
Alubias Blancas con Verduras
- Txahal gisatua
Ternera guisada
Txanpiñoi erregosiak
Champiñones rehogados
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogi integrala
Pan Intergal
Kcal: 766 Lip: 17,90 Prot: 45,86 HC: 98,98

Osteguna-Jueves

- 5** Txitxirio gisatuak
Garbanzos guisados
Txorizo tortilla
Tortilla de chorizo
Tomate ondua
Tomate Aliñado
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 706 Lip: 106,71 Prot: 31,05 HC: 83,12
- 12** Leka salteatuak patatekin
Vainas salteadas con patata
Txahal-haragi-bolak saltsan
Albóndigas de Ternera en Salsa
Pilaf arroza
Arroz pilaf
Jogurt naturala
Yogur Natural
Ogi integrala
Pan Intergal
Kcal: 735 Lip: 35,90 Prot: 31,54 HC: 73,76
- 19**
- 26** Azenario-purea
Puré de zanahoria
- Patata-tortilla
Tortilla de patata
Letxuga eta artoa entsalada
Ensalada de lechuga y maíz
Jogurt naturala
Yogur Natural
Ogia
Pan
Kcal: 604 Lip: 107,29 Prot: 20,51 HC: 67,63



Ostirala-Viernes

- 6** Arroza zopa
Sopa de arroz
Legatza saltsa berdean
Merluza en salsa verde
Ilar salteatuak
Guisantes salteados
Jogurta
Yogur
Ogia
Pan
Kcal: 655 Lip: 16,06 Prot: 35,07 HC: 92,24
- 13** Txitxirio eltzekaria
Potaje de garbanzos
Ajoarriero bakailaoa
Bacalao ajoarriero
Piper erreak
Pimientos Asados
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 722 Lip: 17,39 Prot: 42,99 HC: 96,61
- 20**
- 27** Pasta gratinatua labean
Coditos Gratinados al Horno
- Legatza labean
Merluza al horno
Tomate ondua
Tomate Aliñado
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 747 Lip: 21,11 Prot: 35,76 HC: 102,48



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.



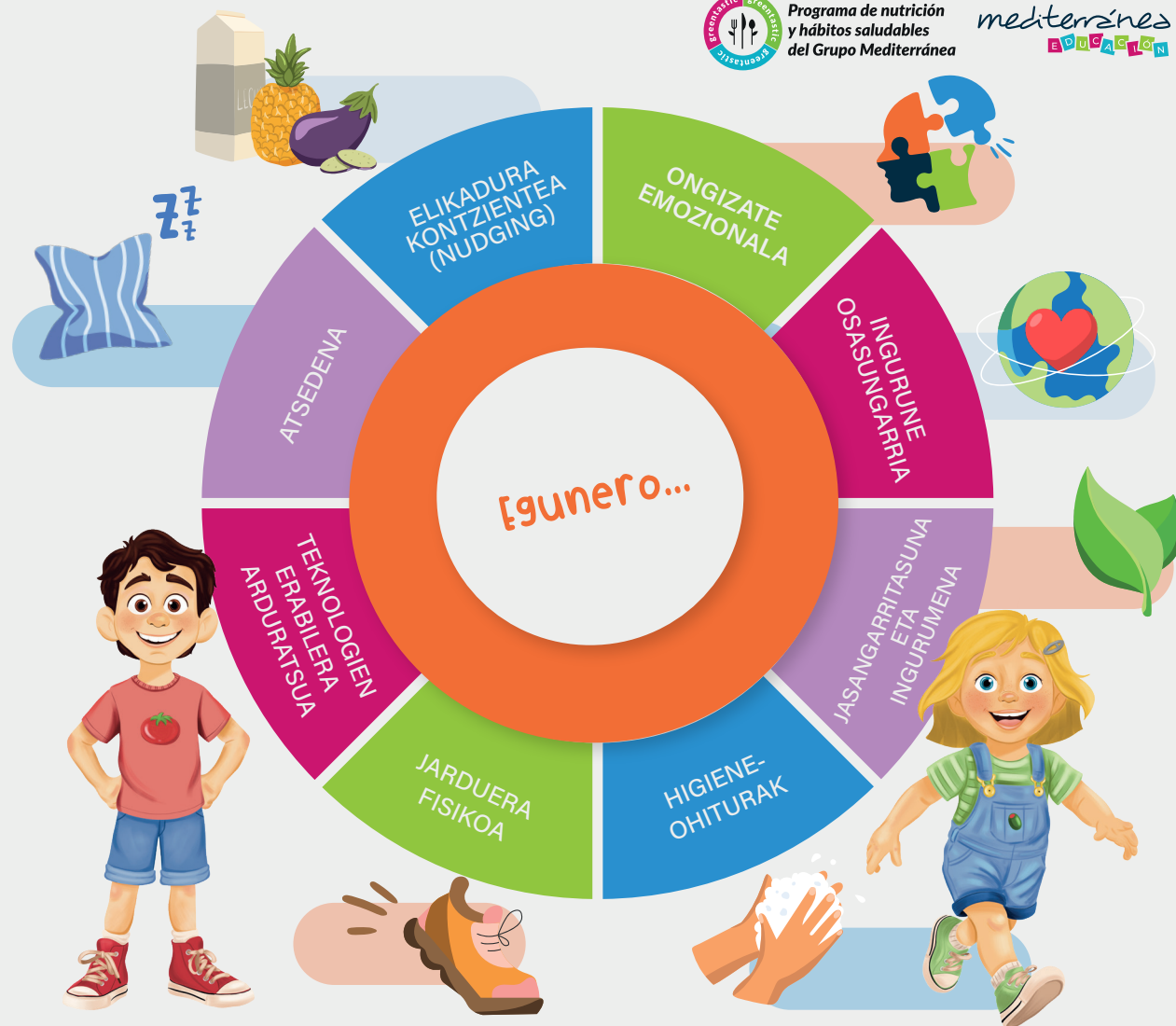
ESKANEATU GURE QR EDO KLIKATU HEMEN PUNTU BAKOITZA EZAGUTZEKO!

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