

Astelehena-Lunes

13 Arroza barazkiekin
Arroz con verduras
Dillista eltzekaria kalabaza dadoekin
Potaje de Lentejas con Dados de Calabaza

Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogi integrala
Pan Integral



Kcal: 825 **Lip:** 13,29 **Prot:** 29,38 **HC:** 152,11

20 Makarroi integralak tomate-saltsarekin
Macarrones Integrales con Salsa de Tomate

Gazta-tortilla
Tortilla de queso
Uraza eta tomate entsalada
Ensalada de lechuga y tomate
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan

Kcal: 788 **Lip:** 110,22 **Prot:** 25,61 **HC:** 94,28

27 Pasta erregosia barazkitxoekin
Coditos Salteados con Verduras
Patata-tortilla
Tortilla de patata
Letxuga eta artoa entsalada
Ensalada de lechuga y maiz
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogi integrala
Pan Integral

Kcal: 753 **Lip:** 105,98 **Prot:** 24,53 **HC:** 102,40

Asteartea-Martres

14 Ilar sueztituak patatekin)
Guisantes rehogados con patatas
Txorizo tortilla
Tortilla de chorizo
Kalabazina labean
Calabacín al horno
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada

Ogia
Pan

Kcal: 577 **Lip:** 107,87 **Prot:** 22,62 **HC:** 54,15

21 Patatak Errioxako erara
Patatas a la Riojana

Txahal/Txerri hanburgesa labean
Hamburguesa Ternera/Cerdo al Horno
Barazki erregosiak
Verduras Salteadas
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada

Ogia
Pan

Kcal: 761 **Lip:** 40,33 **Prot:** 24,81 **HC:** 76,50

28 Babarrun nabar gisatuak
Alubias Pintas Guisadas
Ajoarriero bakailaoa
Bacalao ajoarriero
Piper erreak
Pimientos Asados
Jogurt naturala
Yogur Natural
Ogia
Pan

Kcal: 690 **Lip:** 21,51 **Prot:** 44,92 **HC:** 77,20

Asteazkena-Miercoles

15 Menestra sueztitua
Menestra rehogada
Txahal ragouta errea
Ragout de Ternera Asado
Patata-purea
Puré de patata
Jogurt naturala
Yogurt Natural
Ogia
Pan

Kcal: 679 **Lip:** 21,94 **Prot:** 40,37 **HC:** 68,85

22 Leka salteatuak patata eta azenarioarekin
Vainas salteadas c/patata y zanahoria

Arrain Fresko Errea
Pescado Fresco Asado
Maionesa saltsa
Salsa mahonesa
Udarea almibarretan
Pera en almíbar

Ogia
Pan

Kcal: 540 **Lip:** 24,63 **Prot:** 26,49 **HC:** 51,36

29 Barazki-purea
Puré de verduras
Txahal-bolak Jardinera erara
Albóndigas de Ternera a la Jardinera
Barrengorriak gisatuan
Champiñones en Guiso
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan

Kcal: 715 **Lip:** 41,54 **Prot:** 27,22 **HC:** 57,68

Osteguna-Jueves

16 Txitxiriok tipularekin
Garbanzos encebollados
Hegaluze-enpanadilak
Empanadillas de Atún
Uraza, tomate eta tipula entsalada
G. Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada

Ogia
Pan

Kcal: 775 **Lip:** 26,08 **Prot:** 26,37 **HC:** 108,17

23 Brokoli gainerrea
Brócoli Gratinado

Arrautza frijitua
Huevo frito
Letxuga eta artoa entsalada
Ensalada de lechuga y maiz
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogi integrala
Pan Integral

Kcal: 507 **Lip:** 28,62 **Prot:** 18,56 **HC:** 42,80

30 Dillista erregosiak
Lentejas estofadas
Legatz frijitua
Merluza frita
Tomate entsalada
Ensalada de Tomate
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan

Kcal: 768 **Lip:** 23,90 **Prot:** 43,96 **HC:** 98,60

Ostirala-Viernes

17 Juliana zopa
Sopa Juliana
Palometa baratxuriarekin
Palometa al Ajillo
Maionesa saltsa
Salsa mahonesa
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan

Kcal: 613 **Lip:** 30,23 **Prot:** 31,21 **HC:** 55,33

24 Babarrun zuriak sasoiko barazkiekin
Alubias Blancas con Verduras de Temporada
Txahal-eskalopeak saltsan
Escalopines de ternera en salsa
Patata erreak
Patatas asadas
Gazta zatiak
Queso Porción
Ogia
Pan

Kcal: 779 **Lip:** 23,33 **Prot:** 48,29 **HC:** 87,61



ELIKADURA INTEGRATIBOA ZURE EGUNEROKOAN

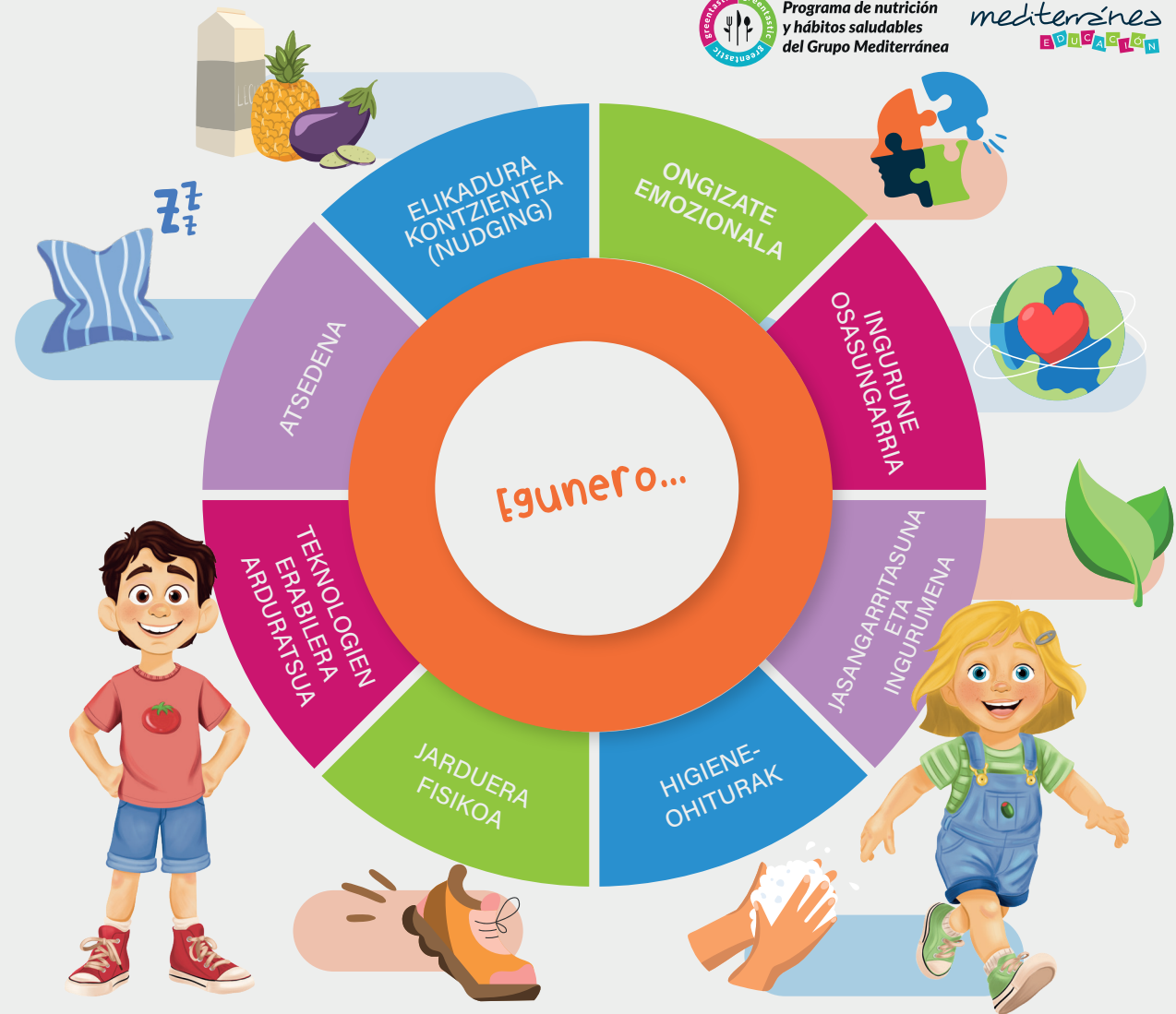
Zertan datza?

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"



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