CEIP KUETO HLHI / Txerrikirik Gabeko Erregimena

2026/2027 IKASTURTEA

Urria

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
			1 Kcal 902 · HC 151,3 · Lip 15,4 · Prot 32,7 - Kiribil salteatuak tomatearekin - Garbantzuak - Fruta - Bihi osoko ogia	**2** Kcal 714 · HC 95,9 · Lip 24,6 · Prot 26,8 - Kalabazin krema **- Arrautzak bexamelarekin** - Fruta - Ogia
5 Kcal 610 · HC 89,4 · Lip 10,6 · Prot 25,1 - Laban eginiko lekak olio errearekin - Dilistak - Fruta - Ogia	**6** Kcal 712 · HC 106,0 · Lip 22,8 · Prot 15,6 - Barazki purea - Patata tortila liz entsaladarekin - Fruta - Bihi osoko ogia	**7** Kcal 729 · HC 96,4 · Lip 16,8 · Prot 41,1 - Indaba gorriak - Legatz xerra laban eginda saltsa berdean liz entsaladarekin - Fruta - Ogia	**8** Kcal 797 · HC 90,1 · Lip 27,0 · Prot 45,8 - Patatak saltsa berdean - Txahal okela erregosia barazkiekin ehiztari-saltsan - Zaporedun jogurta - Bihi osoko ogia	**9** Kcal 859 · HC 135,2 · Lip 23,2 · Prot 26,2 - Arroz integrala tomatearekin - Arrain freskoa erromatar erara letxuga, arto eta erremolatxarekin - Fruta - Ogia
12	**13** Kcal 800 · HC 82,5 · Lip 32,0 · Prot 30,7 - Dilistak - Frantziar tortila batavia letxuga, azenarioa eta artoarekin - Zaporedun jogurta - Bihi osoko ogia	**14** Kcal 720 · HC 100,9 · Lip 18,7 · Prot 30,6 **- Porrusalda** - Abadira xerra erromatar erara liz entsaladarekin - Fruta - Ogia	**15** Kcal 731 · HC 72,3 · Lip 30,3 · Prot 40,9 - Leka sueztituak - Txahal okela gisatua barazkiekin - Fruta - Bihi osoko ogia	**16** Kcal 847 · HC 140,5 · Lip 12,0 · Prot 33,1 - Espageti integral ekologiko salteatuak soja eta barazkitxoekin - Indaba zuriak - Fruta - Ogia
19 Kcal 842 · HC 85,5 · Lip 31,0 · Prot 42,9 - Dilistak - Izokin xerra menier saltsarekin liz entsaladarekin - Fruta - Ogia	**20** Kcal 770 · HC 95,9 · Lip 24,9 · Prot 37,9 - Kalabaza eta azenario krema - Txahal xerra barazki saltsan - Fruta - Bihi osoko ogia	**21** Kcal 918 · HC 125,2 · Lip 43,9 · Prot 45,1 - Arroz integrala barazkiekin - Oilasko erregosia saltsan liz entsaladarekin - Fruta - Ogia	**22** Kcal 708 · HC 91,7 · Lip 25,9 · Prot 24,4 - Porrusalda - Gazta tortila liz entsaladarekin - Zaporedun jogurta - Bihi osoko ogia	**23** Kcal 796 · HC 116,1 · Lip 20,1 · Prot 30,8 - Barazki menestra olio errearekin - Garbantzuak - Fruta - Ogia
26 Kcal 737 · HC 86,0 · Lip 17,2 · Prot 41,6 - Dilistak - Abadira xerra erromatar erara liz entsaladarekin - Fruta - Ogia	**27** Kcal 713 · HC 87,7 · Lip 25,6 · Prot 29,1 - Kalabazin krema **- Arrautzak tomatearekin** - Zaporedun jogurta - Bihi osoko ogia	**28** Kcal 727 · HC 105,3 · Lip 25,4 · Prot 17,1 - Arroz integral zopa oilaskoarekin - Patata tortila batavia letxuga, azenarioa eta artoarekin - Fruta - Ogia	**29** Kcal 755 · HC 89,3 · Lip 25,0 · Prot 42,7 - Patatak saltsa berdean - Txahal gisatua barazki eta ziza-saltsan - Fruta - Bihi osoko ogia	**30** Kcal 877 · HC 148,9 · Lip 13,0 · Prot 32,4 - Tallarin salteatuak tomatearekin - Indaba gorriak - Fruta - Ogia

Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.

OHARRA: 12 urteko umeetan oinarritutako informazio nutrizionalaren kalkulua, menuan eskainitalo 40gr-ko ogia barne.

BAZKARIAN HARTUTAKO JAKIAK	AFALTZEKO GOMENDIOAK
Arroza, orekia, patata edo lekaleak	Barazki edo ortuari gordin edo prestatuak
Barazkiak	Arroza, orekia edo patatak
Haragiak	Arraina edo arrautza
Arrainak	Haragia edo arrautza
Arrautza	Arraina edo haragia
Fruta	Esnekia edo fruta
Esnekia	Fruta

www.gastronomiabaska.com