CEIP KUETO HLHI / Izokinik Gabeko Arraindun Obolaktobegetariano 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 725 · HC 87,4 · Lip 21,4 · Prot 34,7 - Kalabazin krema **- Papardoa laban eginda liz entsaladarekin** - 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 693 · HC 95,2 · Lip 20,1 · Prot 29,8 **- Patatak barazkiekin** **- Arrautzak tomatearekin** - Zaporedun jogurta - Bihi osoko ogia	**9** Kcal 1007 · HC 163,6 · Lip 30,1 · Prot 19,3 - Arroz integrala tomatearekin **- Barazki ziriak piper gorriekin** - 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 665 · HC 80,9 · Lip 26,5 · Prot 26,0 - Leka sueztituak **- Arrautzak bexamelarekin** - 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 604 · HC 84,1 · Lip 13,4 · Prot 23,8 - Dilistak **- Entsalada mistoa** - Fruta - Ogia	**20** Kcal 791 · HC 121,4 · Lip 26,7 · Prot 14,6 - Kalabaza eta azenario krema **- Barazki ziriak piper gorriekin** - Fruta - Bihi osoko ogia	**21** Kcal 841 · HC 129,2 · Lip 22,5 · Prot 30,0 - Arroz integrala barazkiekin **- Arrautzak tomatearekin** - 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 676 · HC 92,7 · Lip 26,7 · Prot 14,2 **- Minestrone zopa** - Patata tortila batavia letxuga, azenarioa eta artoarekin - Fruta - Ogia	**29** Kcal 736 · HC 111,8 · Lip 24,8 · Prot 14,3 **- Patatak barazkiekin** **- Barazki hanburgesa piper gorriekin** - 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