



## ASTELEHENA

## ASTEARTEA

## ASTEAZKENA

## OSTEGUNA

## OSTIRALA

ikono grafia

HEMEN KLIK-atu



01

BROKOLIA PATATA ETA AZENARIOEKIN  
ERRUSIAR TXAHAL XERRA SALTSAN  
BARRENGORRIAK  
FRUTA  
Cal. 714 H.C. 77 Lip. 33 P. 30

02

MAKARROIAK BARRENGORRI ETA  
KALABAZINAREKIN SALTEATUAK  
PATATA TORTILA LABEAN  
LAU URTAROKO ENTSALADA  
FRUTA  
Cal. 879 H.C. 124 Lip. 34 P. 27

03

TXITXIRIOAK  
LEGATZ XERRA ERROMATAR ERARA  
LIMOIA  
AKTIMELA  
Cal. 761 H.C. 90 Lip. 30 P. 39

04

AZENARIO PUREA  
TXERRI SOLOMO FRESKOA OGI  
ARRAILETAN PASATUTA  
TOMATE FRESKOA  
FRUTA  
Cal. 737 H.C. 80 Lip. 33 P. 33

05

ARROZA OILASKO ETA CURRYAREKIN  
ATUNA TOMATEAREKIN  
FRUTA  
Cal. 849 H.C. 102 Lip. 33 P. 43

08

KALABAZIN PUREA  
TXAHAL GISATUA  
BARRENGORRIAK  
FRUTA  
Cal. 679 H.C. 77 Lip. 24 P. 41

09

HEGAZTI ETA ELTZEKO ZOPA  
IZARREKIN  
SAN JAKOBOA  
LAU URTAROKO ENTSALADA  
FRUTA  
Cal. 723 H.C. 102 Lip. 27 P. 22

10

BARAZKI MENESTRA  
ARRAUTZA EGOSIAK PIPERRADAREKIN  
FRUTA  
Cal. 597 H.C. 70 Lip. 26 P. 22

11

DILISTAK  
LEGATZ SOLOMOA ERROMATAR  
ERARA  
MAIONESA  
JOGURTA  
Cal. 825 H.C. 81 Lip. 39 P. 42

12

ESPIRALAK NAPOLIAR ERARA  
OILASKO IZTER ERREA  
URAZA  
FRUTA  
Cal. 756 H.C. 103 Lip. 24 P. 36

15

UDABERRIKO ENTSALADA  
TXAHAL XERRA OGI ARRAILETAN  
PASATUTA  
URAZA  
FRUTA  
Cal. 802 H.C. 90 Lip. 35 P. 36

16

LEKAK OLIO ERREAREKIN  
DILISTA EKOLOGIKOAK  
FRUTA  
Cal. 667 H.C. 106 Lip. 18 P. 28

17

BARAZKI PAELLA  
ARRAUTZA FRIJITUAK  
TOMATE SALTSA  
FRUTA  
Cal. 747 H.C. 110 Lip. 28 P. 19

18

MAKARROIAK TOMATEAREKIN  
URDAIAZPIKO XERRA OGI ARRAILETAN  
PASATUTA  
BARAZKITXOAK  
JOGURTA  
Cal. 964 H.C. 114 Lip. 40 P. 43

19

LEONEKO BABARRUN NABARRAK  
BERDELA LABEAN PANADERA  
PATATEKIN  
TOMATE FRESKOA  
FRUTA  
Cal. 920 H.C. 92 Lip. 45 P. 43

22

BARAZKI PUREA  
ALBONDIGAK SALTSAN  
BARRENGORRIAK  
FRUTA  
Cal. 814 H.C. 78 Lip. 43 P. 31

23

PATATAK ERRIOXAKO ERARA  
SOLOMO ONTZUTUA PLANTXAN  
URAZA  
IZOZKIA ONTZIAN  
Cal. 750 H.C. 79 Lip. 32 P. 42

24

DILISTAK  
BAKAILAOA AJOARRIERO ERARA  
FRUTA  
Cal. 668 H.C. 93 Lip. 16 P. 42

25

BABARRUN ZURIAK  
URDAIAZPIKO ETA PATATA TORTILA  
TOMATE FRESKOA  
FRUTA  
Cal. 820 H.C. 102 Lip. 31 P. 39

26

ARROZA TOMATEAREKIN  
LEGATZ XERRA ERROMATAR ERARA  
LIMOIA  
FRUTA  
Cal. 796 H.C. 120 Lip. 26 P. 29

hezkuntza proiektua

HEMEN KLIK-atu



HEMEN KLIK-atu



HEMEN KLIK-atu





## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

iconografía

CLICK-a AQUI



proyecto educativo

CLICK-a AQUI



CLICK-a AQUI



CLICK-a AQUI



01

BROCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA  
FILETE RUSO DE TERNERA EN SALS  
CHAMPIÑONES  
FRUTA  
KCal. 714 H.C. 77 Lip. 33 P. 30

02

MACARRONES SALTEADOS CON CHAMPIÑON Y CALABACIN  
TORTILLA DE PATATAS HORNO  
ENSALADA CUATRO ESTACIONES  
FRUTA  
KCal. 879 H.C. 124 Lip. 34 P. 27

03

GARBANZOS  
FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA  
LIMON  
ACTIMEL  
KCal. 761 H.C. 90 Lip. 30 P. 39

04

PURE DE ZANAHORIA  
LOMO DE CERDO FRESCO  
EMPANADO  
TOMATE FRESCO  
FRUTA  
KCal. 737 H.C. 80 Lip. 33 P. 33

05

ARROZ CON POLLO AL CURRY  
ATUN CON TOMATE  
FRUTA  
KCal. 849 H.C. 102 Lip. 33 P. 43

08

PURE DE CALABACIN  
GUISADO DE TERNERA  
CHAMPIÑONES  
FRUTA  
KCal. 679 H.C. 77 Lip. 24 P. 41

09

SOPA DE AVE Y COCIDO CON ESTRELLAS  
SAN JACOBO  
ENSALADA CUATRO ESTACIONES  
FRUTA  
KCal. 723 H.C. 102 Lip. 27 P. 22

10

MENESTRA DE VERDURAS  
HUEVOS COCIDOS CON PIPERRADA  
FRUTA  
KCal. 597 H.C. 70 Lip. 26 P. 22

11

LENTEJAS  
LOMO DE MERLUZA A LA ROMANA  
MAHONESA  
YOGUR  
KCal. 825 H.C. 81 Lip. 39 P. 42

12

ESPIRALES NAPOLITANA  
MUSLO DE POLLO ASADO  
LECHUGA  
FRUTA  
KCal. 756 H.C. 103 Lip. 24 P. 36

15

ENSALADA PRIMAVERAL  
FILETE DE TERNERA EMPANADO  
LECHUGA  
FRUTA  
KCal. 802 H.C. 90 Lip. 35 P. 36

16

JUDIAS VERDES CON REFRITO  
LENTEJAS ECOLOGICAS  
FRUTA  
KCal. 667 H.C. 106 Lip. 18 P. 28

17

PAELLA VEGETAL  
HUEVOS FRITOS  
SALSA DE TOMATE  
FRUTA  
KCal. 747 H.C. 110 Lip. 28 P. 19

18

MACARRONES CON TOMATE  
FILETE DE PERNIL EMPANADO  
VERDURITAS  
YOGUR  
KCal. 964 H.C. 114 Lip. 40 P. 43

19

ALUBIAS PINTAS DE LEON  
VERDEL AL HORNO CON PATATA  
PANADERA  
TOMATE FRESCO  
FRUTA  
KCal. 920 H.C. 92 Lip. 45 P. 43

22

PURE DE VERDURAS  
ALBONDIGAS EN SALS  
CHAMPIÑONES  
FRUTA  
KCal. 814 H.C. 78 Lip. 43 P. 31

23

PATATAS A LA RIOJANA  
LOMO ADOBADO PLANCHA  
LECHUGA  
VASITO DE HELADO  
KCal. 750 H.C. 79 Lip. 32 P. 42

24

LENTEJAS  
BACALAO AL AJOARRIERO  
FRUTA  
KCal. 668 H.C. 93 Lip. 16 P. 42

25

ALUBIAS BLANCAS  
TORTILLA DE JAMON COCIDO Y PATATAS  
TOMATE FRESCO  
FRUTA  
KCal. 820 H.C. 102 Lip. 31 P. 39

26

ARROZ CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA  
LIMON  
FRUTA  
KCal. 796 H.C. 120 Lip. 26 P. 29

