BENTADES IKASTETXEA / Arrunta (haurtzaindegiak) **2026/2027 IKASTURTEA**

Azaroa

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
2 Kcal 796 HC 100,8 Lip 33,1 Prot 22,2 - Kalabazin krema (12) - Behiki eta txerri hanburgesa plantxan barazki salteatuekin (T6) - Fruta - Ogia (1)	**3** Kcal 633 HC 100,6 Lip 12,7 Prot 26,8 - Indaba gorriak barazkiekin (12) - Patata tortila letxugarekin (3) - Fruta - Bihi osoko ogia (1)	**4** Kcal 763 HC 120,9 Lip 16,0 Prot 31,5 - Eltzeko zopa (1,T3,T6,T10) - Garbantzuak barazkiekin (12) - Jogurta (7) - Ogia (1)	**5** Kcal 827 HC 119,9 Lip 20,9 Prot 39,1 - Makarroiak bolognar erara (1,12,T3,T6,T10) - Papardo birrineztatua letxugarekin (1,3,4,T6,T10,T14) - Fruta - Bihi osoko ogia (1)	**6** Kcal 779 HC 116,5 Lip 32,2 Prot 36,7 - Arroz Integrala - Oilasko erregosia barazkiekin (12) - Fruta - Ogia (1)
9 Kcal 968 HC 128,5 Lip 35,6 Prot 34,2 - Arroza tomatearekin - Txerri giharra saltsan (12) - Fruta - Ogia (1)	**10** Kcal 662 HC 114,1 Lip 10,6 Prot 25,6 - Barazki purea ogi txigortuekin (1,12,T6,T7,T8,T11) - Indaba gorriak barazkiekin (12) - Fruta - Bihi osoko ogia (1)	**11** Kcal 791 HC 113,9 Lip 19,2 Prot 36,8 - Espageti integralak tomatearekin (1,T3,T6,T10) - Legatz xerra erromatar erara letxugarekin (1,3,4,T6,T10) - Jogurta (7) - Ogia (1)	**12** Kcal 844 HC 95,1 Lip 33,6 Prot 40,2 - Dilistak barazkiekin (12,T1) - Txorizo nahaskia (1,3,7,12,T6,T10) - Fruta - Bihi osoko ogia (1)	**13** Kcal 719 HC 90,5 Lip 24,7 Prot 33,9 ♥ - Patatak errioxar erara (12) - Indioilar erregosia barazkiekin (12) - Fruta - Ogia (1)
16 Kcal 673 HC 100,6 Lip 21,7 Prot 16,9 - Leka sueztituak (7,12,T6) - San jakoboa letxugarekin (1,6,7,T2,T3,T4,T5,T8,T9,T10,T11,T13,T14) - Fruta - Ogia (1)	**17** Kcal 636 HC 102,0 Lip 12,5 Prot 26,5 - Dilistak barazkiekin (12,T1) - Patata tortila letxugarekin (3) - Fruta - Bihi osoko ogia (1)	**18** Kcal 706 HC 94,3 Lip 20,2 Prot 32,3 ♥ - Porrusalda purea (12) - Bakailaoa erromatar erara piper gorriekin (1,3,4,12,T6,T10) - Jogurta (7) - Ogia (1)	**19** Kcal 700 HC 115,8 Lip 13,8 Prot 27,7 - Eltzeko zopa (1,T3,T6,T10) - Garbantzuak barazkiekin (12) - Fruta - Bihi osoko ogia (1)	**20** Kcal 792 HC 118,5 Lip 32,3 Prot 37,3 - Arroz integrala tomatearekin - Oilasko erregosia barazkiekin (12) - Fruta - Ogia (1)
23 Kcal 704 HC 98,0 Lip 20,8 Prot 31,2 - Dilistak barazkiekin (12,T1) - Urdaiazpiko egosi tortila letxuga, tomate eta artoarekin (3) - Fruta - Ogia (1)	**24** Kcal 765 HC 90,8 Lip 30,6 Prot 32,5 - Kalabaza eta azenario krema (12) - Hegazti albondigak (1,3,12,T6,T10) - Fruta - Bihi osoko ogia (1)	**25** Kcal 896 HC 152,3 Lip 17,5 Prot 30,4 - Arroza tomatearekin - Indaba gorriak barazkiekin (12) - Jogurta (7) - Ogia (1)	**26** Kcal 538 HC 79,7 Lip 10,8 Prot 30,3 ♥ - Patatak saltsa berdean (3,4,12) - Oilasko iztartxo erreak letxugarekin (12) - Fruta - Bihi osoko ogia (1)	**27** Kcal 755 HC 113,6 Lip 17,7 Prot 33,6 - Makarroi integralak tomatearekin (1,T3,T6,T10) - Legatz xerra erromatar erara letxugarekin (1,3,4,T6,T10) - Fruta - Ogia (1)
30 Kcal 754 HC 98,5 Lip 24,1 Prot 33,4 - Kalabazin ekologiko krema (12) - Indioilar erregosia saltsa horixkan (1,12) - Fruta - Ogia (1)				

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

♥ **Hurbileko produktuekin** prestatu diren platerak adierazten ditu: karbono-aztarna gutxiago eta itzulera ekonomiko handiagoa.

Adierazi **produktu ekologiko** ziurtatuak edo **jatorri agroekologikoko produktuak** dituzten platerak eta egunak.

(1)**GLUTEN** (2)**CRUSTACEOS** (3)**HUEVO** (4)**PESCADO** (5)**CACAHUETE** (6)**SOJA** (7)**LECHE** (8)**FRUTOS DE CASCARA** (9)**APIO** (10)**MOSTAZA** (11)**SESAMO** (12)**SULFITOS** (13)**ALTRAMUCES** (14)**MOLUSCOS** (T)**TRAZAS**

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