BENTADES IKASTETXEA / Beste Kolektibo Zorrotzak — **2026/2027 IKASTURTEA**

Urria

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
			1 Kcal 692 · HC 110,9 · Lip 14,3 · Prot 29,6 **- Arroz zuria tomatearekin** - Abadira xerra erromatar erara letxugarekin - Fruta - Bihi osoko ogia	**2** Kcal 570 · HC 100,8 · Lip 8,4 · Prot 20,7 **- Barazki purea** **- Dilistak barazkiekin** - Fruta - Ogia
5 Kcal 585 · HC 83,3 · Lip 19,8 · Prot 15,6 **- Azalorea patatekin** - Patata tortila letxugarekin - Fruta - Ogia	**6** Kcal 908 · HC 131,1 · Lip 32,9 · Prot 19,3 **- Arroz integrala** **- Atun enpanadillak letxugarekin** - Fruta - Bihi osoko ogia	**7** Kcal 815 · HC 109,6 · Lip 31,1 · Prot 20,4 ♥ **- Porrusalda** **- Bakailao kroketak letxugarekin** - Jogurta - Ogia	**8** Kcal 580 · HC 102,5 · Lip 8,8 · Prot 20,5 **- Barazki purea** **- Indaba zuriak barazkiekin** - Fruta - Ogia	**9** Kcal 763 · HC 115,6 · Lip 20,5 · Prot 28,9 **- Espageti zuriak tomatearekin** **- Legatz xerra laban eginda saltsa berdean** - Fruta - Ogia
12	**13** Kcal 692 · HC 90,3 · Lip 22,5 · Prot 32,1 **- Dilistak barazkiekin** - Gazta tortila letxuga, azenarioa eta artoarekin - Fruta - Bihi osoko ogia	**14** Kcal 867 · HC 114,8 · Lip 30,7 · Prot 31,8 **- Arroz zuria tomatearekin** - Izokin xerra laban eginda ali-oli saltsarekin - Jogurta - Ogia	**15** Kcal 599 · HC 97,6 · Lip 13,6 · Prot 21,4 **- Fideo zopa hegaztiarekin** **- Garbantzuak barazkiekin** - Fruta - Bihi osoko ogia	**16** Kcal 827 · HC 116,2 · Lip 32,5 · Prot 16,0 **- Makarroi integralak tomatearekin** **- Barazki hanburgesa piper gorriekin** - Fruta - Ogia
19 Kcal 646 · HC 104,6 · Lip 12,5 · Prot 26,6 **- Dilistak barazkiekin** - Patata tortila letxugarekin - Fruta - Ogia	**20** Kcal 562 · HC 68,1 · Lip 22,0 · Prot 22,3 **- Leka sueztituak** **- Legatz xerra laban eginda letxugarekin** - Fruta - Bihi osoko ogia	**21** Kcal 703 · HC 103,9 · Lip 20,5 · Prot 24,6 **- Arroz integrala** **- Txibia plantxan** - Jogurta - Ogia	**22** Kcal 660 · HC 91,5 · Lip 26,9 · Prot 12,7 **- Brokolia** **- Barazki ziriak piper gorriekin** - Fruta - Bihi osoko ogia	**23** Kcal 577 · HC 102,0 · Lip 8,7 · Prot 20,4 **- Barazki purea** **- Indaba gorriak barazkiekin** - Fruta - Ogia
26 Kcal 844 · HC 116,9 · Lip 34,2 · Prot 18,3 **- Arroz zuria tomatearekin** **- Frantziar tortila letxugarekin** - Fruta - Ogia	**27** Kcal 896 · HC 123,2 · Lip 29,9 · Prot 30,9 **- Indaba zuriak barazkiekin** **- Atun enpanadillak liz entsaladarekin** - Fruta - Bihi osoko ogia	**28** Kcal 623 · HC 75,4 · Lip 20,9 · Prot 30,7 **- Leka sueztituak** - Legatz xerra erromatar erara letxugarekin - Jogurta - Ogia	**29** Kcal 806 · HC 111,6 · Lip 32,2 · Prot 15,5 **- Makarroi integralak tomatearekin** **- Barazki hanburgesa piper berdeekin** - Fruta - Bihi osoko ogia	**30** Kcal 570 · HC 100,8 · Lip 8,4 · Prot 20,7 **- Barazki purea** **- Dilistak barazkiekin** - Fruta - Ogia

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.

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