BENTADES IKASTETXEA / Arrunta

2026/2027 IKASTURTEA

Azaroa

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
2 Kcal 677 · HC 72,4 · Lip 34,1 · Prot 20,2 - Kalabazin krema (12) - Azalorea patatekin (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) - Barazki purea (12) - 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 - Entsalada mistoa (3,4,6,12) - 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 iztarxo 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 - Entsalada mistoa (3,4,6,12) - 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