IES MINAS BHI / Txerrikirik Gabeko Erregimena

2026/2027 IKASTURTEA

Azaroa

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
2 Kcal 735 · HC 110,7 · Lip 23,0 · Prot 16,2 - Barazki purea **- Patata tortila liz entsaladarekin** - Fruta - Ogia	**3** Kcal 714 · HC 81,3 · Lip 17,0 · Prot 41,1 - Dilistak - Abadira xerra erromatar erara liz entsaladarekin - Fruta - Bihi osoko ogia	**4** Kcal 705 · HC 111,3 · Lip 13,9 · Prot 26,9 - Laban eginiko lekak olio errearekin - Garbantzuak - Fruta - Ogia	**5** Kcal 860 · HC 125,1 · Lip 24,1 · Prot 34,2 - Hiru barazki gutiziako arroza - Legatza laban eginda menier saltsarekin liz entsaladarekin - Zaporedun jogurta - Bihi osoko ogia	**6** Kcal 749 · HC 84,3 · Lip 30,7 · Prot 32,8 - Fideo integral ekologiko zopa - %100 txahal hanburgesa jardinera saltsan - Fruta - Ogia
9 Kcal 782 · HC 111,2 · Lip 20,2 · Prot 26,7 - Dilistak - Atun enpanadillak liz entsaladarekin - Fruta - Ogia	**10** Kcal 748 · HC 107,1 · Lip 24,4 · Prot 19,2 - Kalabaza eta azenario krema - Patata tortila batavia letxuga, azenarioa eta artoarekin - Zaporedun jogurta - Bihi osoko ogia	**11** Kcal 789 · HC 96,4 · Lip 27,5 · Prot 38,9 - Arroz zopa hegaztiarekin - Txahal xerra barazki saltsan - Fruta - Ogia	**12** Kcal 824 · HC 135,9 · Lip 11,8 · Prot 32,5 - Makarroi integral ekologiko salteatuak soja eta barazkitxoekin - Indaba zuriak - Fruta - Bihi osoko ogia	**13** Kcal 732 · HC 103,1 · Lip 19,0 · Prot 31,1 **- Porrusalda** - Abadira xerra marinel saltsan liz entsaladarekin - Fruta - Ogia
16 Kcal 780 · HC 87,3 · Lip 28,4 · Prot 41,7 - Kalabazin krema - Txahal okela gisatua barazkiekin - Fruta - Ogia	**17** Kcal 677 · HC 89,6 · Lip 16,5 · Prot 28,4 - Barazki menestra olio errearekin - Dilistak - Fruta - Bihi osoko ogia	**18** Kcal 761 · HC 99,7 · Lip 31,9 · Prot 17,7 - Patatak saltsa berdean **- Frantziar tortila letxuga, arto eta erremolatxarekin** - Fruta - Ogia	**19** Kcal 754 · HC 97,4 · Lip 19,9 · Prot 37,3 - Indaba gorriak - Arrain freskoa erromatar erara liz entsaladarekin - Zaporedun jogurta - Bihi osoko ogia	**20** Kcal 802 · HC 123,5 · Lip 20,0 · Prot 31,8 - Arroz integrala barazkiekin - Legatz xerra laban eginda saltsa berdean liz entsaladarekin - Fruta - Ogia
23 Kcal 764 · HC 101,5 · Lip 31,7 · Prot 16,9 **- Porrusalda** - Frantziar tortila liz entsaladarekin - Fruta - Ogia	**24** Kcal 815 · HC 91,9 · Lip 28,5 · Prot 42,6 - Zerba eta kalabazin purea - Oilasko bularkiak barrengorri saltsan liz entsaladarekin - Zaporedun jogurta - Bihi osoko ogia	**25** Kcal 938 · HC 107,3 · Lip 34,3 · Prot 44,8 - Garbantzuak - Izokin xerra menier saltsarekin liz entsaladarekin - Fruta - Ogia	**26** Kcal 678 · HC 80,9 · Lip 22,2 · Prot 38,6 - Arroz integral zopa oilaskoarekin - Txahal zankarra piperrekin - Fruta - Bihi osoko ogia	**27** Kcal 829 · HC 134,2 · Lip 12,4 · Prot 31,4 - Espageti salteatuak tomatearekin - Dilistak - Fruta - Ogia
30 Kcal 729 · HC 111,2 · Lip 22,6 · Prot 16,4 - Kalabaza eta azenario krema - Patata tortila liz entsaladarekin - 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