COLEGIO BEGOÑAKO ANDRA MARI (GURUTZE) — 2022-2023 Ikasturtea — EKAINA

Zeliako Erregimena

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
			01 Kcal 934 · P. 46 · Lip. 53 · H.C. 109 – Arroz zuria barazkiekin – Oilasko erregosia barazkiekin – Zaporedun jogurta Ogia	**02** Kcal 714 · P. 35 · Lip. 22 · H.C. 80 – Indaba gorriak barazkiekin – Abadira xerra plantxan olio errearekin ● Fruta Ogia
05 Kcal 651 · P. 29 · Lip. 32 · H.C. 63 – Zerba sueztituak – Txerri solomo freskoa plantxan saltsan patatekin ● Fruta Ogia	**06** Kcal 762 · P. 30 · Lip. 34 · H.C. 76 ● Patatak errioxar erara – Abadira xerra laban eginda saltsa berdean – Zaporedun jogurta Ogia	**07** Kcal 801 · P. 39 · Lip. 41 · H.C. 68 ● Kalabazin krema – Oilasko iztar errea barazkiekin ● Fruta Ogia	**08** Kcal 779 · P. 29 · Lip. 26 · H.C. 96 – Indaba zuriak barazkiekin – Patata tortila letxugarekin – Azukredun jogurt naturala Ogia	**09** Kcal 891 · P. 26 · Lip. 41 · H.C. 105 – Makarroi salteatuak – Oilasko hegotxoak liz entsaladarekin ● Fruta Ogia
12 Kcal 635 · P. 24 · Lip. 25 · H.C. 77 ● Porrusalda – Legatz xerra laban eginda saltsa leunean ● Fruta Ogia	**13** Kcal 738 · P. 36 · Lip. 34 · H.C. 70 – Fideo zopa hegaztiarekin – Indioilar bularkiak plantxan saltsan liz entsaladarekin – Zaporedun jogurta Ogia	**14** Kcal 565 · P. 21 · Lip. 28 · H.C. 56 – Ziazerba sueztituak ● Bakailaoa plantxan olio errearekin ● Fruta Ogia	**15** Kcal 776 · P. 37 · Lip. 41 · H.C. 63 ● Barazki purea – Oilasko iztar errea letxugarekin ● Fruta Ogia	**16** Kcal 1141 · P. 42 · Lip. 36 · H.C. 158 – Arroz zuria tomatearekin – Txerri solomo freskoa plantxan saltsan patata purearekin – Arrautzesnea Ogia
19 Kcal 652 · P. 31 · Lip. 30 · H.C. 61 – Leka sueztituak – Oilasko bularkiak plantxan barrengorri-saltsan ● Fruta Ogia	**20** Kcal 855 · P. 45 · Lip. 42 · H.C. 72 – Fideo zopa hegaztiarekin – Txahal okela gisatua barazkiekin – Azukredun jogurt naturala Ogia	**21** Kcal 611 · P. 12 · Lip. 25 · H.C. 81 ● Kalabazin krema – Patata tortila letxugarekin ● Fruta Ogia	**22** Kcal 907 · P. 32 · Lip. 38 · H.C. 107 – Arroz zuria barazkiekin – Txerri gihar xerra plantxan saltsan liz entsaladarekin – Zaporedun jogurta Ogia	**23** Kcal 758 · P. 36 · Lip. 25 · H.C. 85 – Garbantzuak barazkiekin – Abadira xerra plantxan olio errearekin ● Fruta Ogia
26 Kcal 597 · P. 29 · Lip. 31 · H.C. 59 – Ziazerba sueztituak – Legatz medailoiak laban eginda saltsa leunean ● Fruta Ogia	**27** Kcal 825 · P. 48 · Lip. 53 · H.C. 81 ● Patatak saltsa berdean – Oilasko erregosia barazkiekin – Zaporedun jogurta Ogia	**28** Kcal 654 · P. 30 · Lip. 28 · H.C. 73 ● Kalabaza eta azenario krema – Txerri solomo freskoa plantxan saltsan ● Fruta Ogia	**29** Kcal 957 · P. 29 · Lip. 43 · H.C. 111 – Makarroi salteatuak – Oilasko hegotxoak patatekin – Azukredun jogurt naturala Ogia	**30** Kcal 739 · P. 26 · Lip. 24 · H.C. 96 – Indaba zuriak barazkiekin – Patata tortila letxugarekin ● Fruta Ogia

Oharra: Zeliakoentzako ADPAN ogia; Danone esnekiak; Orlando edo IAN tomate frijitua; Gallo arroz/artozko orekia; Arroz/artozko irina; Salda eta ongarririk gabe.

● Puntu hau gure KODE Programako hornitzaileen bidez kudeatutako plateren eta egunen adierazgarri da.

BAZKARIAN HARTUTAKO JAKIAK	AFALTZEKO OSOSKIDEAK
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