





# Azkorri Ikastetxea

## 2021ko Iraila

### Arrautzarik gabeko menua



Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

		8	9	10
		Kcal 992 Glú 112 Líp 51 Pro 29	Kcal 850 Glú 83 Líp 39 Pro 46	Kcal 794 Glú 101 Líp 25 Pro 43
		1° Kanpera entsalada	1° Arroza etxeko tomatearekin	1° Garbantzuak txorizoarekin
		2° Gluten gabeko etxeko pizza	2° Oilasko errea barazkiekin	2° Legatz errea entsaladarekin
		Postrea Izoskia Ogia Integrala	Postrea Fruta Ogia Integrala	Postrea Jogurta Ogia Integrala
13	14	15	16	17
Kcal 781 Glú 108 Líp 18 Pro 49	Kcal 760 Glú 116 Líp 12 Pro 36	Kcal 757 Glú 69 Líp 50 Pro 27	Kcal 882 Glú 122 Líp 29 Pro 37	Kcal 837 Glú 108 Líp 26 Pro 48
1° Dilistak azenarioarekin	1° Gluten gabeko makarroiak etxeko tomatearekin	1° Barazki krema	1° Bihi osoko arroza barazkiekin	1° Indaba gorriak txorizoarekin
2° Solomo errea piperrekin	2° Amuarrain fresko errea baratze barazkiekin	2° Albondigak tomate eta patata errekin	2° Txahal errea barregorriekin	2° Aingirazorria plantxan tomatearekin
Postrea Fruta Ogia Integrala	Postrea Fruta Ogia Integrala	Postrea Jogurta Ogia Integrala	Postrea Jogurta Ogia Integrala	Postrea Fruta Ogia Integrala
20	21	22	23	24
Kcal 802 Glú 118 Líp 27 Pro 26	Kcal 700 Glú 99 Líp 17 Pro 40	Kcal 790 Glú 93 Líp 36 Pro 26	Kcal 938 Glú 118 Líp 28 Pro 48	JAIA
1° Lekak	1° Indaba zuriak azarekin	1° Barazki krema	1° Hiru gutziako arroza	
2° Gluten gabeko espagetiak boloinesar erara	2° Legatz errea tomate entsaladarekin	2° Indioilar gisatua piperrekin	2° Oilasko errea uhazarekin	
Postrea Fruta Ogia Integrala	Postrea Fruta Ogia Integrala	Postrea Jogurta Ogia Integrala	Postrea Fruta Ogia Integrala	
27	28	29	30	
Kcal 892 Glú 123 Líp 34 Pro 18	Kcal 849 Glú 107 Líp 29 Pro 42	Kcal 670 Glú 90 Líp 19 Pro 38	Kcal 982 Glú 92 Líp 45 Pro 55	
1° Arroz entsalada	1° Garbantzuak zerbekin	1° Gluten gabeko fideua	<b>ERRESUNA BATUA MENUA</b>	
2° Oilasko bularkia plantxan	2° Legatza errioxar erara	2° Indioilar gisatua barregorriekin	1°-2° Gluten gabeko haragi pastela - Fish and Chips	
Postrea Fruta Ogia Integrala	Postrea Fruta Ogia Integrala	Postrea Jogurta Ogia Integrala	Postrea Fruta Ogia Integrala	

