

	10	11	12	13																
	Kcal 736	Lip 31	H.K 74	Prot 41		Kcal 736	Lip 31	H.K 74	Prot 41		Kcal 736	Lip 31	H.K 74	Prot 41		Kcal 736	Lip 31	H.K 74	Prot 41	
	Makarroiak tomatearekin	Azalorea olio errearekin	Mahi-Mahi	BARAZKI LOKALEN EGUNA																
	Macarrones con tomate	Coliflor con refrito	Patatak 3 saltsatan	Barazki lokalen purea																
	Gluten.		Patatas 3 salsas	Puré de de verduras locales																
	Hegazti burrunzia entsaladarekin	Atuna tomate saltsan	Sahieskia	Kalabazin tortilla letxugarekin																
	Brocheta de ave con ensalada	Atún en salsa de tomate	Costilla	Tortilla de calabacín con lechuga																
	SO2.Lechе.	Pescado.Gluten.Huevo	SO2.	Huevo.Soja.SO2																
	Jogurt naturala lokala	Sasoiko fruta	Fruta txokolatearekin	Sasoiko fruta																
	Yogur natural local	Fruta de temporada	Fruta con chocolate	Fruta de temporada																
	Leche		Leche.Soja.FrutosSecos.																	
16	17	18	19	20																
Kcal 705	Kcal 693	Kcal 750	Kcal 750	Kcal 750																
Lip 46	Lip 28	Lip 28	Lip 28	Lip 28																
H.K 49	H.K 74	H.K 100	H.K 100	H.K 100																
Prot 23	Prot 37	Prot 23	Prot 23	Prot 23																
Kalabaza purea	Garbantzu gisatuak	Kiribilkiak barazkiekin	Mahi-Mahi	BARAZKI LOKALEN EGUNA																
Puré de calabaza	Garbanzos guisados	Espirales con verduras	Barrengorri crema	Barazki lokalen purea																
		Gluten.	Crema de champiñones	Puré de de verduras locales																
Albondigak espainiar saltsan	Oilasko maukak letxugarekin	Arrain freskoa (merkatuaren arabera) labean bere zukuak	Patata tortilla tomate saltsarekin	Oilasko izter errea tomate xaflatuarekin																
Albóndigas en salsa española	Bocaditos de pollo con lechuga	Pescado fresco (según mercado) al horno en su jugo	Tortilla de patatas en salsa de tomate	Muslo de pollo asado con tomate laminado																
	Gluten.Lechе.Huevo.Soja.Pescado. Molusco.SO2	Pescado.	Huevo.	SO2																
Sasoiko fruta	Jogurt naturala lokala	Sasoiko fruta	Izozkia	Sasoiko fruta																
Fruta de temporada	Yogur natural local	Fruta de temporada	Helado	Fruta de temporada																
	Leche		Leche.																	
23	24	25	26	27																
Kcal 727	Kcal 764	Kcal 711	Kcal 711	Kcal 711																
Lip 32	Lip 31	Lip 25	Lip 25	Lip 25																
H.K 93	H.K 86	H.K 75	H.K 75	H.K 75																
Prot 18	Prot 36	Prot 48	Prot 48	Prot 48																
Porrupataak	Hiru deliziadun arroza	Babarrun zuriak barazkiekin	Mahi-Mahi	BARAZKI LOKALEN EGUNA																
Puerros con patatas	Arroz tres delicias	Alubias blancas con verduras	Etxeko zopa fideoekin	Barazki lokalen purea																
	Crustáceo.Huevo.Soja		Sopa casera con fideos	Puré de de verduras locales																
San Jakoboak tomate saltsan	Legatza saltsa berdean	Oilasko hegal erreak entsaladarekin	Gua Bao	Txahalki gisatua barazkiekin																
San Jacobos en salsa de tomate	Merluza en salsa verde	Alas de pollo asadas con ensalada	Gua Bao	Ternera guisada con verduras																
Gluten.Soja.leche.SO2.Crustáceo.Huevo.Pesca.Apio.Mostaza.Molusco	Pescado.Gluten.	SO2	Leche.Gluten																	
Sasoiko fruta	Jogurt naturala lokala	Sasoiko fruta	Fruta mazedonia	Sasoiko fruta																
Fruta de temporada	Yogur natural local	Fruta de temporada	Macedonia de frutas	Fruta de temporada																
	Leche																			

30	Kcal	Lip	H.K	Prot
	699	30	83	30
Dilista gisatuak				
Lentejas guisadas				
Tortilla frantsesa txanpiñoekin				
Tortilla francesa con champis				
Huevo.Soja.				
Sasoiko fruta				
Fruta de temporada				

## ANDRAMARI IKASTOLA - Pie de página

## INFORMACION

- EGUN BERDEA:** Dilista elikagai proteikoa izatean, bigarren plater bezela eskeini behar da; baino jankideek dilistak jaten dituztela ziurtatzeko era honetara antolatzen dugu egun berdeko menuaren ordena.
- ARRAIN FRESKOA:** Hilean behin, kantauri itsasoko arrain freskoa egongo da ikastolako jangelan. Merkatuaren arabera, hornitzaileak arrain bat edo bestea eskeiniko dio ikastolari
- JOGURT LOKALA:** Astean behin, jogurt lokal naturala egongo da postre bezela. Jogurta azukretu gabea da, baino denen gustokoa izan dadin, sukaldean azukre pittin bat gehitzen zaio
- SAGAR ZUKU LOKALA:** Hilean behin, herriko sagar zukua egongo da postre bezela.
- SAGAR LOKALA:** Herriko sagar hornitzaileak, sagarrak eskeiniko dizkigu, jangela guztia hornitzeko sagarrak ditueneko.
- KIWIAK:** Herriko Kiwi hornitzaileak, aukera duenero eta sasoiaren arabera, kiwiak hornituko ditu jangelarentzat
- PASTA:** Nekazaritza ekologikotik datozen makarroi, kiribilki eta fideoak prestatzen dira ikastolako jangela ( gari gogor semola da osagai bakarra)
- BARAZKI LOKALA:** Nekazaritza lokaletik datozen barazkiak erabiliko dira. Jangela guztia hornitzeko aukera ez duenez, purean prestatzen dira barazki hauek
- INDABAK:** Nekazaritza lokaletik datozen indabak erabiliko dira, hornitzaileak aukera duenero

askóra

