

LUNES

MARTES


MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

APP berria Colechef: eskola jantokiari buruzko informazio guztia. Deskargatu: <https://colecchef.com/> eta jarri harremanetan SupportApp@colecchef.com-ekin
Telf. Harremanetarako: **848 48 00 09**
Aktibazio kodea: ESKRLONB17

Komunikazio kanala
<http://blog.colecchef.com/>
Menuak ideiak, jarduerak, gomendioak, foro aditua

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
5		6		7		8		9	
OPORRAK		OPORRAK		OPORRAK		OPORRAK		OPORRAK	
12		13		14		15		16	
Barazki menestra salteatua Oilasko bularra belar finekin Ur-aza Ogia Sasoiko fruta 480,1Kcal - Prot:36,6g - Lip:13,8g - HC:50,6g AGS:2,5g - Azúcares:20,9g - Sal:2,2g		Indaba zuriak erregosiak Limanda Galiziako eran Ogia Bertako jogur naturala 558,4Kcal - Prot:35,5g - Lip:13,2g - HC:66,8g AGS:3,3g - Azúcares:12,5g - Sal:2,1g		Hegazti zopa fideoekin Kuitatxo etxeko tortila Entsalada Ogi integrala Kanarietako banana 577,8Kcal - Prot:27,3g - Lip:21,5g - HC:64,4g AGS:5,2g - Azúcares:21,5g - Sal:4,0g		Arroza tomate saltsarekin Legatza azenario saltsan Ogia Zapore jogurta 633,9Kcal - Prot:29,8g - Lip:15,4g - HC:91,9g AGS:4,2g - Azúcares:25,2g - Sal:1,8g		Dilistak erregosiak Oilasko iztertxo errea Tomate xerra Ogia Fruta ekologikoa 663,0Kcal - Prot:44,5g - Lip:20,5g - HC:70,0g AGS:4,8g - Azúcares:16,2g - Sal:1,5g	
19		20		21		22		23	
Arroza barazkiekin Haragi bolak saltsan Ogia Sasoiko fruta 676,8Kcal - Prot:19,6g - Lip:21,9g - HC:96,9g AGS:8,5g - Azúcares:17,5g - Sal:2,0g		Garbantu erregosiak kuiaekin Legatza Orioko eran Ogia Bertako jogur naturala 535,2Kcal - Prot:34,1g - Lip:13,6g - HC:63,9g AGS:3,3g - Azúcares:10,9g - Sal:1,7g		Borraja baratxuritan Makarroiak Napilotako eran Ogi integrala Kanarietako banana 519,5Kcal - Prot:15,3g - Lip:9,5g - HC:87,4g AGS:1,7g - Azúcares:21,6g - Sal:1,7g		Indaba gorriak barazkiekin Indioilo bularra plantxan Ur-aza Ogia Fruta ekologikoa 585,2Kcal - Prot:39,2g - Lip:14,5g - HC:66,8g AGS:2,6g - Azúcares:19,3g - Sal:1,8g		APIRILEKO FERIA Entsalada errusiarra Txipiroi eraztunak eta ganbak limoiarekin Ogia Izozkia 840,8Kcal - Prot:30,6g - Lip:51,4g - HC:60,6g AGS:14,3g - Azúcares:24,2g - Sal:2,7g	
26		27		28		29		30	
Lekak salteatuak Solomo hotsa labean Tomate xerra Ogia Sasoiko fruta 529,4Kcal - Prot:37,8g - Lip:18,8g - HC:47,2g AGS:5,0g - Azúcares:18,9g - Sal:1,8g		REAL FISH JARDUNALDIA Arroza barazkiekin eta oilaskoarekin Bisigu ahogorri Grill-an eginda Ogia Bertako jogur naturala  697,0Kcal - Prot:36,9g - Lip:17,7g - HC:95,1g AGS:5,6g - Azúcares:12,0g - Sal:2,4g		Dilistak barazkiekin Patata etxeko tortila Entsalada Ogi integrala Kanarietako banana 689,3Kcal - Prot:30,1g - Lip:24,0g - HC:80,9g AGS:4,9g - Azúcares:20,2g - Sal:1,8g		Hegazti zopa fideoekin Oilasko erregosia barazkiekin Ogia Zapore jogurta 578,4Kcal - Prot:43,2g - Lip:12,0g - HC:72,8g AGS:4,3g - Azúcares:22,9g - Sal:1,8g		Brokoli hots krema Garbantu erregosiak Ogia Fruta ekologikoa 565,6Kcal - Prot:22,0g - Lip:10,4g - HC:87,3g AGS:1,4g - Azúcares:23,3g - Sal:1,4g	