

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Garbantu erregosiak
Legatza saltsa berdean ilarrekin
Ogia
Bertako jogur naturala

557,2Kcal - Prot:35,6g - Lip:13,7g - HC:66,6g
AGS:3,3g - Azúcares:12,5g - Sal:1,8g

2

Borrajá baratxuritan
Makarriok Napolitako 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

3


Indaba gorriak barazkiekin
Kuiatxo etxeko tortila
Entsalada
Ogia
Zapore jogurta

666,6Kcal - Prot:30,8g - Lip:25,4g - HC:72,0g
AGS:7,1g - Azúcares:25,1g - Sal:2,1g

4

JORNADA REAL FISH
Porru krema
Limanda gratinatua gaztarekin eta arrosa salteatua indabekin
Ogia
Fruta ekologikoa

648,8Kcal - Prot:35,4g - Lip:14,5g - HC:89,6g
AGS:4,8g - Azúcares:26,3g - Sal:2,2g



7

Lekak baratxuritan
Solomo hots labean
Tomate xerra
Ogia
Sasoiko fruta

492,1Kcal - Prot:33,1g - Lip:16,8g - HC:46,9g
AGS:4,4g - Azúcares:18,8g - Sal:1,4g

8

Arroza barazkiekin eta oilaskoarekin
Bisigu ahogorria tomate saltsarekin
Patatak
Ogia
Bertako jogur naturala

683,6Kcal - Prot:33,3g - Lip:18,9g - HC:91,4g
AGS:5,4g - Azúcares:12,5g - Sal:2,3g

9

Kuiatxo hots krema
Ore bihurrituak Nafarroako eran
Ogi integrala
Kanarietako banana

614,3Kcal - Prot:21,3g - Lip:14,3g - HC:93,2g
AGS:3,6g - Azúcares:24,3g - Sal:2,1g

10

Hegazto zopa fideoekin
Oilasko erregosia patatekin
Ogia
Zapore jogurta

558,7Kcal - Prot:32,1g - Lip:17,0g - HC:68,0g
AGS:5,5g - Azúcares:22,4g - Sal:1,6g

11

Garbantu erregosiak
Legatza Orioko eran
Ogia
Fruta ekologikoa

711,0Kcal - Prot:32,6g - Lip:30,5g - HC:70,6g
AGS:8,4g - Azúcares:17,9g - Sal:2,2g

14

Espiralak tomatearekin
Hamburgesa etxeko saltsarekin
Ogia
Sasoiko fruta

665,6Kcal - Prot:22,9g - Lip:17,8g - HC:80,8g
AGS:6,3g - Azúcares:19,0g - Sal:2,5g

15

Azenario krema
Txahala erregosia
Ogia
Bertako jogur naturala

712,0Kcal - Prot:34,0g - Lip:37,6g - HC:55,6g
AGS:14,1g - Azúcares:16,2g - Sal:2,0g

16

Paella hornitua
Fogonero pil-pilean
Ogi integrala
Kanarietako banana

590,9Kcal - Prot:26,1g - Lip:12,9g - HC:88,8g
AGS:2,1g - Azúcares:19,5g - Sal:1,5g

17

Barazki menestra salteatua
Oilasko errea sagarrarekin
Ogia
Zapore jogurta

652,7Kcal - Prot:44,1g - Lip:24,7g - HC:61,8g
AGS:7,2g - Azúcares:32,2g - Sal:2,1g

18

Indaba zuri erregosiak
Etxeko patata tortila
Entsalada
Ogia
Fruta ekologikoa

674,8Kcal - Prot:27,6g - Lip:23,5g - HC:79,4g
AGS:4,6g - Azúcares:19,7g - Sal:1,9g


21

Dilistak barazkiekin
Bisigu ahogorria piperrekin
Ogia
Sasoiko fruta

573,2Kcal - Prot:33,0g - Lip:12,7g - HC:75,8g
AGS:3,3g - Azúcares:17,9g - Sal:1,6g

22

IKASTAROAREN AMAIERA EGUNA
EGUN BEREZIA PATIOAN
SALTXTIXA-OGITARTEKOA PATATEKIN
ETA IZOZKIA



839,9Kcal - Prot:23,3g - Lip:44,1g - HC:85,0g
AGS:16,7g - Azúcares:25,0g - Sal:4,2g

UDA ZORIONTSUA



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