

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

JAI EGUNA

4

Azenario krema
Makarroiak etxeko tomatearekin
Ogia
Bertako jogur naturala

553,6Kcal - Prot:17,6g - Lip:11,1g - HC:91,9g
AGS:3,2g - Azúcares:17,3g - Sal:1,8g

5

Barazki menestra salteatua
Oilasko iztertxo erreak
Ur-aza
Ogi integrala
Kanarietako banana

604,2Kcal - Prot:38,9g - Lip:24,0g - HC:54,8g
AGS:5,2g - Azúcares:26,0g - Sal:2,2g

6

Paella hornitua
Ahogorri frijitua piperrekin
Ogia
Zapore jogurta

673,3Kcal - Prot:34,8g - Lip:16,6g - HC:94,6g
AGS:5,6g - Azúcares:24,2g - Sal:1,8g

7

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

10

Dilistak barazkiekin
Fogonero labean baratxuriarekin eta
perexilarekin
Patatak
Ogia
Sasoiko fruta

597,9Kcal - Prot:31,4g - Lip:12,8g - HC:83,0g
AGS:2,5g - Azúcares:16,6g - Sal:1,9g

11

Barazki hots krema
Arroza tomate saltsarekin
Ogia
Bertako jogur naturala

571,0Kcal - Prot:17,3g - Lip:13,8g - HC:92,5g
AGS:3,4g - Azúcares:12,2g - Sal:1,8g

12

Leka salteatuak patatekin
Indioilo erregosia barazkiekin
Ogi integrala
Kanarietako banana

605,2Kcal - Prot:36,0g - Lip:19,6g - HC:63,9g
AGS:4,6g - Azúcares:24,8g - Sal:1,6g

13

Indaba zuri erregosiak
Legatza saltsa berdean ilarrekin
Ogia
Zapore jogurta

616,6Kcal - Prot:37,9g - Lip:13,0g - HC:78,9g
AGS:3,9g - Azúcares:25,7g - Sal:1,8g

14

Hegazti zopa fideoekin
Solomo Errioxako eran
Ogia
Fruta ekologikoa

596,8Kcal - Prot:39,0g - Lip:17,3g - HC:68,1g
AGS:4,8g - Azúcares:19,6g - Sal:1,6g

17

Azalore hots salteatua
Txahal erregosia patatekin
Ogia
Sasoiko fruta

659,3Kcal - Prot:32,2g - Lip:34,4g - HC:50,0g
AGS:12,3g - Azúcares:20,8g - Sal:1,5g

18

Dilistak barazkiekin
Limanda Orioko eran
Ogia
Bertako jogur naturala

538,0Kcal - Prot:36,4g - Lip:13,2g - HC:63,8g
AGS:4,2g - Azúcares:10,0g - Sal:1,7g

19

Patatak Errioxako eran
Txerri saltxitxa freskoak
Entsalada
Ogi integrala
Kanarietako banana

789,6Kcal - Prot:24,5g - Lip:42,1g - HC:73,0g
AGS:12,4g - Azúcares:22,9g - Sal:4,1g

20

Kuiatxo hots krema
Oilasko erregosia kurritan patatekin
Ogia
Zapore jogurta

586,0Kcal - Prot:31,6g - Lip:19,8g - HC:68,1g
AGS:6,0g - Azúcares:25,6g - Sal:1,7g

21

Makarroi salteatuak txanpinoekin
Merluza en salsa de pimientos
Ogia
Fruta ekologikoa

520,4Kcal - Prot:26,0g - Lip:8,7g - HC:80,3g
AGS:1,5g - Azúcares:19,9g - Sal:1,5g

REAL FISH

24

Barazki menestra
Bakailao gratinatua artoa loreekin
Ogia
Sasoiko fruta



549,2Kcal - Prot:24,6g - Lip:24,4g - HC:55,5g
AGS:3,5g - Azúcares:22,3g - Sal:2,1g

25

Dislista erregosiak
Kuiatxo etxeko tortila
Entsalada
Ogia
Bertako jogur naturala

621,0Kcal - Prot:33,3g - Lip:24,0g - HC:63,9g
AGS:6,5g - Azúcares:10,3g - Sal:2,1g

26

Hegazti zopa fideoekin
Txahal haragi bolak saltsan
Barazkiak
Ogi integrala
Kanarietako banana

733,1Kcal - Prot:30,9g - Lip:30,1g - HC:77,8g
AGS:9,8g - Azúcares:27,7g - Sal:3,2g

ZELIAKOEN EGUNA

27

Indaba zuriak azenariearekin
Legatza Galiziako eran
Ogia
Zapore jogurta



654,1Kcal - Prot:37,7g - Lip:13,0g - HC:88,5g
AGS:3,9g - Azúcares:24,6g - Sal:1,7g

28

Borraja salteatua patatekin
Makarroiak etxeko tomatearekin
Ogia
Fruta ekologikoa

538,4Kcal - Prot:14,7g - Lip:8,6g - HC:96,0g
AGS:1,5g - Azúcares:19,2g - Sal:1,6g

AMERIKAKO JARDUNALDIA

31

Patata minak
Hanbuegesa misto osoa
Ur-aza
Ogia
Izozkia



913,6Kcal - Prot:28,5g - Lip:41,6g - HC:85,1g
AGS:16,8g - Azúcares:22,9g - Sal:3,9g

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.colechef.com/>
Menuak ideiak, jarduerak, gomendioak, foro aditua

