

Obolaktobegetariano Erregimena

ASTELEHENA
ASTEARTEA
ASTEAZKENA
OSTEGUNA
OSTIRALA
01

04 Kcal 692 P. 26 Lip. 14 H.C. 110 – Garbantzuak barazkiekin ● Kalabazin krema ● Fruta Ogia	05 Kcal 726 P. 17 Lip. 26 H.C. 103 ● Barazki purea – Bilarro arrautzak – Actimel Ogia	06	07 Kcal 788 P. 20 Lip. 18 H.C. 132 – Arroz zuria barazkiekin – Ziazerba suetzituak – Zaporedun jogurta Ogia	08 Kcal 745 P. 14 Lip. 30 H.C. 102 – Leka suetzituak – Barazki ziriak piper gorriekin ● Fruta Ogia
11 Kcal 645 P. 26 Lip. 21 H.C. 86 ● Kalabazin krema – Arrautzak bexamelarekin ● Fruta Ogia	12 Kcal 860 P. 27 Lip. 25 H.C. 127 – Kiribil salteatuak – Barazki menestra – Zaporedun jogurta Ogia	13 Kcal 692 P. 22 Lip. 22 H.C. 98 – Iilar suetzituak – Patata tortila ● Fruta Ogia	14 Kcal 800 P. 18 Lip. 30 H.C. 110 ● Porrusalda – Barazki hanburgesa piper gorriekin – Azukredun jogurt naturala Ogia	15 Kcal 660 P. 26 Lip. 15 H.C. 99 – Indaba gorriak barazkiekin – Borraja ● Fruta Ogia
18 Kcal 837 P. 17 Lip. 20 H.C. 145 – Arroz zuria tomatearekin – Leka suetzituak ● Fruta Ogia	19 Kcal 866 P. 33 Lip. 30 H.C. 112 – Dilistak barazkiekin – Patata eta kalabazin tortila – Greziar jogurta Ogia	20 Kcal 847 P. 19 Lip. 37 H.C. 106 – Barazki menestra – Barazki ziriak piper gorriekin ● Fruta Ogia	21 Kcal 688 P. 29 Lip. 22 H.C. 91 ● Kalabaza eta azenario krema – Arrautzak tomatearekin – Zaporedun jogurta Ogia	22 Kcal 877 P. 28 Lip. 15 H.C. 152 – Makarroi salteatuak – Garbantzuak barazkiekin ● Fruta Ogia
25 Kcal 761 P. 14 Lip. 28 H.C. 110 ● Porrusalda – Barazki hanburgesa piper gorriekin ● Fruta Ogia	26 Kcal 790 P. 19 Lip. 18 H.C. 137 – Leka suetzituak – Arroz zuria barazkiekin – Zaporedun jogurta Ogia	27 Kcal 880 P. 22 Lip. 24 H.C. 142 – Makarroi salteatuak – Bilarro arrautzak ● Fruta Ogia	28 Kcal 686 P. 30 Lip. 13 H.C. 104 – Indaba zuriak barazkiekin ● Kalabazin krema – Azukredun jogurt naturala Ogia	29 Kcal 612 P. 17 Lip. 19 H.C. 89 ● Zerba eta ziazerba purea – Patata tortila ● Fruta Ogia

● Puntu hau gure KODE Programako hornitzaileen bidez kudeatutako plateren eta egunen adierazgarri da.

BAZKARIAN HARTUTAKO JAKIAK	AFALTZEKO GOMENDIOAK
Arroza, orekia, patata edo lekaleak	Barazki edo ortuari gordin edo prestatuak
Barazkiak	Arroza, orekia edo patatak
Haragiak	Arraina edo arrautza
Arrainak	Haragia edo arrautza
Arrautza	Arraina edo haragia
Fruta	Esnekia edo fruta
Esnekia	Fruta

