


sukalde giroan martxo a

ASTELEHENA

2

 Arroza tomateakin

Lomo adobatua
plantxan piper
gorrieekin


Fruta


Kcal: 1029
Hc: 120

Lip: 45
Pr: 44

ASTEARTEA

3

 Bertako barazkiak

 Patata tortila
urazakin

Jogurta

Kcal: 712
Hc: 97

Lip: 26
Pr: 26

ASTEAZKENA

4

Heltzeko zopa

Haragi gisatua
barazki saltsan

Fruta


Kcal: 792
Hc: 88

Lip: 33
Pr: 40

OSTEGUNA

5

Txitxirioak

 Etxeko kroketak
urazakin

Fruta

Kcal: 843
Hc: 99


Lip: 30
Pr: 50

OSTIRALA

6

Espiralak napoliar
erara


Legatza xerra
erromatar erara

 Urraki jogurta

Kcal: 670
Hc: 80

Lip: 26
Pr: 33

9

 Lekak patatekin

Indiolar gixatua


Fruta

Kcal: 909
Hc: 130

Lip: 32
Pr: 32

10

 Dilistak


 Barrengorrien tortila
urazakin

Fruta

Kcal: 681
Hc: 63

Lip: 29
Pr: 45

11

 Bertako barazkiak


Haragizko kaneloiak


Fruta


Kcal: 902
Hc: 128

Lip: 34
Pr: 27

12

 Barazki paela

 Pernil xerra etxeko
patata pureakin


 Etxeko natilak

Kcal: 959
Hc: 91

Lip: 47
Pr: 48

13

Babarrunak


 Arrain freskoa
urazakin

Fruta

Kcal: 655
Hc: 86

Lip: 16
Pr: 46

16

 Patatak errioxar
erara

Oilaskoa baratzuri
erara

Fruta

Kcal: 746
Hc: 78

Lip: 33
Pr: 39

17

Babarrun zuriak


Atuna tomatearekin

Etxeko mazedonia

Kcal: 837
Hc: 119

Lip: 28
Pr: 35

18

 Bertako barazkiak

Albondigak labean
barazki saltsakin


Jogurta

Kcal: 855
Hc: 105

Lip: 33
Pr: 39

23

 Dilistak


 Arrautz frijituak
urazakin


Fruta

Kcal: 770
Hc: 75

Lip: 38
Pr: 32

24

 Bertako barazkiak

 Makarroiak
tomatearekin

Fruta


Kcal: 770
Hc: 75

Lip: 38
Pr: 32

25

Txitxirioak


Bakailaua ajoarriero
erara

 Urraki esnea

Kcal: 596
Hc: 62

Lip: 24
Pr: 36

26

 Azalorea patatekin


Oilasko izterra
barrengorrieekin

Fruta

Kcal: 763
Hc: 79

Lip: 35
Pr: 38

27

 Arroza tomateakin


Granaderoa
mahonesakin

Fruta

Kcal: 748
Hc: 115

Lip: 23
Pr: 27

30

 Lekak patatekin

Hanburesak labean
barazki saltsakin


Fruta

Kcal: 770
Hc: 75

Lip: 38
Pr: 32

31

Pinta babarrunak

 Legatz labean patata
panadera erara

Jogurta

Kcal: 596
Hc: 62

Lip: 24
Pr: 36

