Zumaiena ikastetxea

MAIATZA 2022

Bazkaria

2 KCAL. 750 HC. 94 LIP. 25 P. 44

BERTAKO BARAZKIAK

SOLOMO RAGOUTA
* BARAZKITXOAK
FRUTA

3 KCAL. 512 HC. 64 LIP. 18 P. 29

HEGAZTI ETA IZAR ELTZEKARI ZOPA

LEGATZA LABEAN PATATA PANADERAKIN

FRUTA

4 KCAL. 735 HC. 87 LIP. 39 P. 15

BARAZKI MENESTRA

ETXEKO SAN JAKOBOA
* URAZA
FRUTA

5 KCAL. 978 HC. 92 LIP. 51 P. 43

TXITXIRIOAK EUSKAL BASERRI

BERDELA LABEAN
* OKIN PATATAK
URRAKI JOGURTA/FRUTA

6 KCAL. 841 HC. 98 LIP. 34 P. 44

ESPIRALAK NAPOLITAR ERARA

OILASKO IZTERRA LABEAN
* BARRENGORRIAK
FRUTA

9 KCAL. 592 HC. 65 LIP. 28 P. 26

DILISTAK PORRU ETA KALABAZAREKIN

ARRAUTZA FRIJITUAK
* PATATA FRIJITUAK
JOGURTA/FRUTA

10 KCAL. 786 HC. 105 LIP. 26 P. 39

MARMITAKOA

ERRUSIAR TXAHAL XERRA SALTSAN

FRUTA

11 KCAL. 1116 HC. 141 LIP. 51 P. 33

BARAZKI PAELLA

LEGATZA ERROMATAR ERARA
* MAHONESA
ETXEKO NATILAK

12 KCAL. 894 HC. 146 LIP. 29 P. 24

BERTAKO BARAZKIAK

MAKARROIAK TOMATEAREKIN

FRUTA

13 KCAL. 884 HC. 95 LIP. 35 P. 54

BABARRUN ZURIAK EUSKAL BASERRI

SOLOMO OGI ARRAILETAN
* URAZA
FRUTA

16 KCAL. 851 HC. 135 LIP. 30 P. 20

ARROZA TOMATEAREKIN

GRANADERO ARRAUTZAZTATUA
* LIMOIA
FRUTA

17 KCAL. 803 HC. 68 LIP. 39 P. 49

DILISTAK

INDIOILAR GISATUA
* BARRENGORRIAK
IZOZKIA ONTZIAN/FRUTA

18 KCAL. 664 HC. 72 LIP. 30 P. 32

PATATAK ERRIOXAR ERARA

LEGATZA LABEAN
* OKIN PATATAK
FRUTA

19 KCAL. 632 HC. 59 LIP. 33 P. 24

ARRAIN ZOPA

PATATA TORTILLA
* TOMATE FRESKOA
FRUTA

20 KCAL. 874 HC. 105 LIP. 39 P. 31

BERTAKO BARAZKIAK

ALBONDIGAK SALTSAN

URRAKI ESNEA

23 KCAL. 806 HC. 113 LIP. 35 P. 18

BERTAKO BARAZKIAK

ETXEKO KROKETAK
* TOMATE FRESKOA
FRUTA

24 KCAL. 836 HC. 95 LIP. 30 P. 55

BABARRUN ZURIAK EUSKAL BASERRI

OILASKO BULARKIA
* PATATA TXIP ERAKOAK
ETXEKO MAZEDONIA

25 KCAL. 992 HC. 98 LIP. 54 P. 34

BARRENGORRI ETA KALABAZINAREKIN SALTEATUTAKO MAKARROIAK
URDAIAZPIKO ETA GAZTA TORTILA
* URAZA
FRUTA

26 KCAL. 741 HC. 43 LIP. 55 P. 27

LEKAK PATATEKIN

TXERRI SALTXITXA FRESKOAK LABEAN * TOMATE SALTSA
JOGURTA/FRUTA

27 KCAL. 661 HC. 83 LIP. 23 P. 36

BABARRUN PINTAK EUSKAL BASERRI

LEGATZ ARRAUTZAZTATUA
* LIMOIA
FRUTA

30 KCAL. 863 HC. 149 LIP. 22 P. 27

ARROZA TOMATEAREKIN

TXAHAL HANBURGESA LABEAN BARAZKI SALTSAN

FRUTA

31 KCAL. 910 HC. 120 LIP. 43 P. 19

BERTAKO BARAZKIAK

ATUNEZKO ENPANADILAK
* URAZA

FRUTA

Astearte eta ostegunetan Ogi integrala

Arrautza eta jogurtak km 0

Lekaleak Arabako Euskal baserri

Kroketak, San Jakoboak postreak, sukaldean sukaldatuak

Barazkiak inguruko baserrikoak

Hilean bitan: Urraki esnekia