Azaroa 2026

Haurreskola
. MENU OROKORRA

SanFidel ikastola Gernika-Lumo — ASKORA ESKOLAN

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
2 KCAL.347 H.C.39 LIP.8 P.9 BROKOLIA OLIO ERREAZ PATATA TORTILA LABEAN ENTSALADAREKIN SASOIKO FRUTA	**3** KCAL.382 H.C.64 LIP.6 P.12 ARROZA BARAZKIEKIN DILISTA BARAZKITXOEKIN SASOIKO FRUTA	**4** KCAL.474 H.C.35 LIP.21 P.23 KALABAZIN PUREA OILASKO IZTER ERREA TOMATEDUN ENTSALADAREKIN SASOIKO FRUTA	**5** KCAL.248 H.C.23 LIP.10 P.15 ETXEKO ZOPA "EKO" FIDEO INTEGRALEKIN BERTAKO TXAHALKI GISATUA JOGURT NATURALA	**6** KCAL.372 H.C.45 LIP.12 P.19 GARBANTZUAK BARAZKIEKIN ARRAIN FRESKOA LABEAN ETXEKO TOMATE SALTSAREKIN SASOIKO FRUTA
9 KCAL.223 H.C.27 LIP.3 P.4 LEKAK BARATXURIEKIN ARRAUTZA FRIJITUA LETXUGAREKIN SASOIKO FRUTA	**10** KCAL.389 H.C.61 LIP.6 P.6 ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN BABARRUN GORRIAK BARAZKIEKIN SASOIKO FRUTA	**11** KCAL.331 H.C.32 LIP.8 P.9 4 BARAZKIETAKO PUREA FRANTZIAR TORTILA PIPERREKIN SASOIKO FRUTA	**12** KCAL.432 H.C.49 LIP.15 P.20 DILISTA BARAZKITXOEKIN BERTAKO TXAHAL HANBURGESA ENTSALADA ILUSTRATUAREKIN SASOIKO FRUTA	**13** KCAL.302 H.C.37 LIP.9 P.17 MAKARROI INTEGRALAK ETXEKO TOMATEREKIN LEGATZA LABEAN ENTSALADA NAHASIAREKIN JOGURT NATURALA
16 KCAL.408 H.C.66 LIP.7 P.15 LANDAKO ARROZA DILISTA ERREGOSIAK SASOIKO FRUTA	**17** KCAL.292 H.C.50 LIP.5 P.8 KALABAZA-PUREA GAZTAREKIN PATATA TORTILA LABEAN TOMATEDUN ENTSALADAREKIN SASOIKO FRUTA	**18** KCAL.291 H.C.26 LIP.12 P.16 PORRUSALDA LEGATZA LABEAN SALTSA BERDEAN MAMIA	**19** KCAL.333 H.C.45 LIP.6 P.21 BARBARRUN TXURIAK BARAZKIEKIN URDAIAZPIKO ETA GAZTA FLAMENKINAK ENTSALADAREKIN SASOIKO FRUTA	**20** KCAL.236 H.C.38 LIP.5 P.7 BARAZKI FIDEUA OILASKO BULARKIA ENTSALADA ILUSTRATUAREKIN SASOIKO FRUTA
23 KCAL.326 H.C.41 LIP.13 P.13 BARAZKI MENESTRA PATATA TORTILA LABEAN ENTSALADA NAHASIAREKIN SASOIKO FRUTA	**24** KCAL.462 H.C.72 LIP.13 P.11 ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN GARBATZU GISATUAK SASOIKO FRUTA	**25** KCAL.327 H.C.37 LIP.6 P.15 BARAZKI PUREA OILASKO GISATUA SASOIKO FRUTA	**26** KCAL.416 H.C.41 LIP.19 P.19 MAKARROI INTEGRALAK ETXEKO TOMATE ETA GAZTAREKIN BERTAKO TXAHAL ALBONDIGAK ENTSALADAREKIN JOGURT NATURALA	**27** KCAL.348 H.C.42 LIP.3 P.26 ELTZEKO DILISTAK PALOMETA LABEAN ETXEKO TOMATE SALTSAREKIN SASOIKO FRUTA
30 KCAL.401 H.C.56 LIP.16 P.11 LEKAK PATATEKIN FRANTZIAR TORTILA ENTSALADA NAHASIAREKIN SASOIKO FRUTA				

Landare-proteina