Azaroa 2026

Ikastola
. MENU OROKORRA

SanFidel ikastola Gernika-Lumo — ASKORA ESKOLAN

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
2 *KCAL.411* *H.C.49 LIP.8 P.15* BROKOLIA URDAIAZPIKO ETA OLIO ERREAZ PATATA TORTILA LABEAN ENTSALADAREKIN SASOIKO FRUTA	**3** *KCAL.287* *H.C.41 LIP.7 P.11* ENTSALADA MISTOA 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.357* *H.C.57 LIP.3 P.6* 3 DELIZIADUN ARROZA 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.282* *H.C.26 LIP.11 P.16* PORRUSALDA LEGATZA LABEAN SALTSA BERDEAN JOGURT NATURALA	**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.356* *H.C.38 LIP.8 P.16* BARAZKI PUREA OILASKO GISATUA TOMATEDUN ENTSALADAREKIN 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.371* *H.C.45 LIP.7 P.22* ELTZEKO DILISTAK HEGALUZEA TOMATEAREKIN SASOIKO FRUTA
30 *KCAL.341* *H.C.30 LIP.13 P.10* LEKAK BARATXURIEKIN FRANTZIAR TORTILA ENTSALADA NAHASIAREKIN SASOIKO FRUTA				

Landare-proteina