



**Zaraobe**  
Urtarrila 2019  
Basal

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

**7** Kcal 777 Glú 97 Líp 37 Pro 17

1° Barazki menestra

2° San jakoboa uhazarekin

Postrea Fruta Ogia

**8** Kcal 863 Glú 97 Líp 29 Pro 42

1° Indaba zuriak kuiarekin

2° Makailu errea pistoarekin

Postrea Natilak Ogia

**9** Kcal 860 Glú 128 Líp 23 Pro 30

1° Kanperero arrosa

2° Albondigak barazkiekin

Postrea Fruta Ogia

**10** Kcal 758 Glú 83 Líp 32 Pro 37

1° Barazki purea

2° Txahal eskaloepa barrengorriekin

Postrea Fruta Ogia

**11** Kcal 900 Glú 113 Líp 33 Pro 44

1° Dilistak porruekin

2° Patata tortila arto entsaladarekin

Postrea Jogurta Ogia

**14** Kcal 751 Glú 77 Líp 28 Pro 50

1° Ilarrak urdaiazpikoarekin

2° Oilasko bularki birrineztatua entsaladarekin

Postrea Jogurta Ogia

**15** Kcal 913 Glú 134 Líp 25 Pro 43

1° Hiru gutziako arrosa

2° Txahal gisatua piperrekin

Postrea Fruta Ogia

**16** Kcal 680 Glú 95 Líp 11 Pro 31

1° Ziazerba krema

2° Amuarrain fresko errea barazkiekin

Postrea Fruta Ogia

**17** Kcal 905 Glú 98 Líp 42 Pro 37

1° Indaba gorriak barazkiekin

2° Saltxitxa erreare ketxuparekin

Postrea Edateko jogurta Ogia

**18** Kcal 784 Glú 92 Líp 34 Pro 29

1° Patatak saltsa berdean

2° Makailu frijitua uhazarekin

Postrea Fruta Ogia

**21** Kcal 878 Glú 122 Líp 33 Pro 30

1° Dilistak azenarioarekin

2° Hegaluze enpanadilak entsaladarekin

Postrea Fruta Ogia

**22** Kcal 809 Glú 84 Líp 40 Pro 31

1° Kuitxo krema

2° Legatz frijitua mahonesarekin

Postrea Jogurta Ogia

**23** Kcal 888 Glú 119 Líp 26 Pro 44

1° Espagetiak tomatearekin

2° Txahal hanburgesak barrengorriekin

Postrea Fruta Ogia

**24** Kcal 939 Glú 113 Líp 38 Pro 59

1° Garbantzuak txorizoarekin

2° Patata tortila uhazarekin

Postrea Jogurta Ogia

**25** Kcal 733 Glú 72 Líp 26 Pro 42

1° Euri zopa

2° Oilasko izter errea barrengorriekin

Postrea Fruta Ogia

**28** Kcal 868 Glú 121 Líp 22 Pro 45

1° Tailarinak tomate eta txorizoarekin

2° Makailu fritjua arto entsaladarekin

Postrea Jogurta Ogia

**29** Kcal 776 Glú 83 Líp 35 Pro 35

1° Porrusaltsa

2° Hanburgesak barazkiekin

Postrea Fruta Ogia

**30** Kcal 900 Glú 139 Líp 20 Pro 48

1° Arroza oilaskoarekin

2° Txahal gisatua barrengorriekin

Postrea Fruta Ogia

**31** Kcal 812 Glú 120 Líp 18 Pro 59

1° Indaba zuriak barazkiekin

2° Hegaluzea erroixar erara

Postrea Jogurta Ogia

**AFARI COMEDIOAK**



Pasta/Arroza  
edo Lekaleak



Barazkiak



Arraina /  
Arrautza



Haragia /  
Arrautza



Haragia/Arraina



Esnekia



Fruta