



2012 Maiatzak



0INARRIZKO MENUA

Astlehena

7

Kcal. 855
Prot. 48,8 gr
Lipi. 24,1 gr
HC. 106,4 gr

- 1º Espagetiak tomate eta txoriz.
 - 2º Oilasko barbakoa erera
- Postre:** Sagarra

14

Kcal. 948
Prot. 41,4 gr
Lipi. 42,8 gr
HC. 102,8 gr

- 1º Dilistak
 - 2º Saltxitxak ketchuparekin
- Postre:** Platano yogurra

21

Kcal. 849
Prot. 29,7 gr
Lipi. 27,7 gr
HC. 128,3 gr

- 1º Arroza tomatearekin
 - 2º Tilapia frijitua uhazarekin
- Postre:** Madaria

28

Kcal. 898
Prot. 22,9 gr
Lipi. 30,6 gr
HC. 141,9 gr

- 1º Espagetiak tomate eta gazt.
 - 2º Kroketak uhazarekin
- Postre:** Platanoa

Asteartea

1



8

Kcal. 823
Prot. 41,1 gr
Lipi. 30,3 gr
HC. 103,9 gr

- 1º Garbantzuak ziazerbekin
 - 2º Legatza frijitua uhaza eta azen.
- Postre:** Platanoa

15

Kcal. 757
Prot. 41,6 gr
Lipi. 23,2 gr
HC. 95,6 gr

- 1º Patatak saltsa berdean
 - 2º Bularkia frijitua piperrekin
- Postre:** Laranja

22

Kcal. 731
Prot. 35,4 gr
Lipi. 36,8 gr
HC. 69,7 gr

- 1º Pure krema
 - 2º Hamburgesa barazkiekin
- Postre:** Limoio yogurra

29

Kcal. 900
Prot. 51,1 gr
Lipi. 23,9 gr
HC. 128,3 gr

- 1º Indaba gorriak txorizoarekin
 - 2º Oilasko bularkia piperrekin
- Postre:** Yogur naturala azuk.

Azteazkena

2

Kcal. 773
Prot. 39,8 gr
Lipi. 33,2 gr
HC. 84,2 gr

- 1º Barazki pure
 - 2º Tilapia frijitua uhazarekin
- Postre:** Yogur naturala azuk.

9

Kcal. 824
Prot. 47 gr
Lipi. 33,1 gr
HC. 78 gr

- 1º Kalabazin krema
 - 2º Oilasko bularkia barazkiekin
- Postre:** Marrubi yogurra

16

Kcal. 830
Prot. 40,3 gr
Lipi. 16,7 gr
HC. 137,7 gr

- 1º Arroza tomatearekin
 - 2º Txahal albondigak
- Postre:** Kiwia

23

Kcal. 859
Prot. 32,1 gr
Lipi. 36,2 gr
HC. 102,4 gr

- 1º Makarroiak boloñesa erera
 - 2º Patata tortila
- Postre:** Abrikotak

30

Kcal. 875
Prot. 44,8 gr
Lipi. 19,4 gr
HC. 139,2 gr

- 1º Arroza tomatearekin
 - 2º Urdai frijitua patatekin
- Postre:** Madaria

Osteguna

3

Kcal.
Prot.
Lipi.
HC.

MENU BEREZIA

10

Kcal. 897
Prot. 29,9 gr
Lipi. 34,8 gr
HC. 123,6 gr

- 1º Indaba gorriak txorizoarekin
 - 2º Empanadilak uhazarekin
- Postre:** madaria

17

Kcal. 894
Prot. 54 gr
Lipi. 33,3 gr
HC. 94,2 gr

- 1º Ilarrak urdaiarekin
 - 2º Legatza frijitua mahon.
- Postre:** Natilak

24

Kcal. 758
Prot. 39,7 gr
Lipi. 22,32 gr
HC. 101,2 gr

- 1º Garbantzoak
 - 2º Legatza frijitua uhaz.
- Postre:** Edateko yogurra

31

Kcal. 848
Prot. 48,2 gr
Lipi. 36,1 gr
HC. 88,3 gr

- 1º Ensaladila errusiarra/Sopa
 - 2º Legatz frijitua limoiarekin
- Postre:** Marrubi yogurra

Ostirala

4

JARDUNALDI BEREZIA



11

Kcal. 924
Prot. 42,9 gr
Lipi. 25,5 gr
HC. 139,8 gr

- 1º Paella
 - 2º Etxeko albondigak barazkiekin
- Postre:** Txoko natilak

18

Kcal. 889
Prot. 38,7 gr
Lipi. 33,2 gr
HC. 116 gr

- 1º Indaba zuriak txorizoarekin
 - 2º Urdai eta patata tortila uhaz.
- Postre:** Sagarra

25

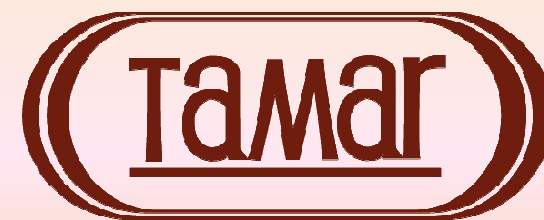
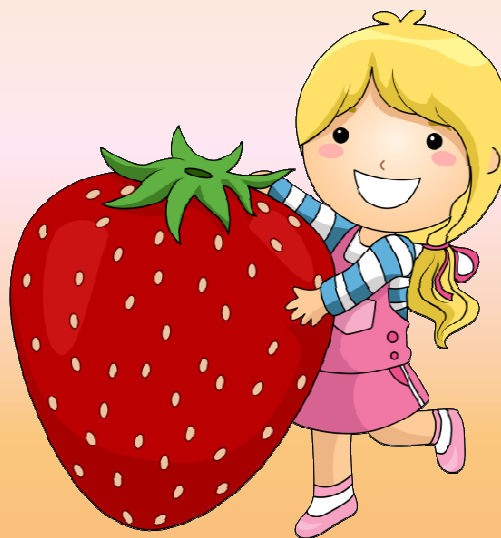
Kcal. 700
Prot. 32,7 gr
Lipi. 28,6 gr
HC. 82,9 gr

- 1º Marmitakoa
 - 2º Indioilar bularkia probentzal
- Postre:** Melokotia



RECOMENDACIÓN DEL MES:

Conoce el medio en el que
vives. El entorno que te
rodea y todos los sitios a los
que puedes viajar.



MENÚ GUARDERÍA MAYO



Atención al Cliente:

902 103 478

www.tamar.eu

LA MERCED IKASTETXEA

