Ausolan.

## ZUBI ZAHAR IKASTOLA

Oinarrizkoa

# Azaroa 2026

Haurren txanda
Bazkaria

Zubi Zahar Herri Ikastola

| Astelehena | Asteartea | Asteazkena | Osteguna | Ostirala |
|---|---|---|---|---|
| **2**<br>Porrusalda<br>Patata tortila<br>Uraza<br>Sasoiko fruta<br>Ogia<br>**Kcal. 672 h.c. 79,2 lip. 29,4 p. 21,4** | **3**<br>Babarrun zuriak<br>Atuna tomatearekin<br>Sasoiko fruta<br>Ogi integrala<br>**Kcal. 681 h.c. 79,3 lip. 18,3 p. 42,8** | **4**<br>Arrain zopa<br>Oilasko xerra plantxan<br>Patata frejituak<br>Jogurta<br>Ogia<br>**Kcal. 562 h.c. 59,1 lip. 19,8 p. 38,6** | **5**<br>Makarroi integralak tomatearekin<br>Arrain freskoa labean<br>Tomate freskoa<br>Sasoiko fruta<br>Ogi integrala<br>**Kcal. 701 h.c. 95,1 lip. 21,6 p. 28,9** | **6**<br>Kalabaza krema<br>Paella mistoa<br>Sasoiko fruta<br>Ogia<br>**Kcal. 674 h.c. 103,6 lip. 22,7 p. 14,2** |
| **9**<br>Azenario purea<br>Soiazko albondigak barazki saltsan<br>Sasoiko fruta<br>Ogia<br>**Kcal. 597 h.c. 74,1 lip. 23,7 p. 21,8** | **10**<br>Makarroiak kalabazin eta txanpiekin<br>Abadira labean<br>Uraza<br>Sasoiko fruta<br>Ogi integrala<br>**Kcal. 708 h.c. 82,6 lip. 25,3 p. 36,9** | **11**<br>Entsalada mistoa<br>Oilasko gisatua<br>Patata karratuak<br>Sasoiko fruta<br>Ogia<br>**Kcal. 579 h.c. 55,4 lip. 22,6 p. 37,2** | **12**<br>Dilistak barazkiekin<br>Arrain freskoa labean<br>Tomate freskoa<br>Etxeko natilak<br>Ogi integrala<br>**Kcal. 549 h.c. 65,2 lip. 16,8 p. 31,9** | **13**<br>Arroz integrala tomatearekin<br>Arrautza frijituak<br>Patata frejituak<br>Sasoiko fruta<br>Ogia<br>**Kcal. 664 h.c. 102,0 lip. 20,0 p. 19,7** |
| **16**<br>Dilistak barazkiekin<br>Makarroi integralak tomatearekin<br>Sasoiko fruta<br>Ogia<br>**Kcal. 766 h.c. 126,2 lip. 13,1 p. 30,0** | **17**<br>Arrain zopa<br>Oilasko izter errea<br>Okin-patata<br>Jogurta<br>Ogi integrala<br>**Kcal. 570 h.c. 62,1 lip. 23,1 p. 30,2** | **18**<br>Babarrun pintoa<br>Patata tortila<br>Piper gorriak<br>Sasoiko fruta<br>Ogia<br>**Kcal. 761 h.c. 101,4 lip. 20,6 p. 34,5** | **19**<br>Arroza tomatearekin<br>Arrain freskoa labean<br>Uraza<br>Jogurta<br>Ogi integrala<br>**Kcal. 759 h.c. 117,6 lip. 20,6 p. 27,7** | **20**<br>Kalabazina purea<br>Etxeko kroketak<br>Uraza<br>Sasoiko fruta<br>Ogia<br>**Kcal. 683 h.c. 65,7 lip. 40,0 p. 15,0** |
| **23**<br>Lekak patatekin<br>Txahal-bolak barazki saltsan<br>Sasoiko fruta<br>Ogia<br>**Kcal. 555 h.c. 65,0 lip. 23,0 p. 19,8** | **24**<br>Patatak Errioxako erara<br>Urdaiazpiko eta gazta tortilla<br>Uraza<br>Sasoiko fruta<br>Ogi integrala<br>**Kcal. 804 h.c. 79,5 lip. 37,1 p. 37,4** | **25**<br>Txitxirioak<br>Txerri erregosia<br>Patata karratuak<br>Jogurta<br>Ogia<br>**Kcal. 803 h.c. 101,2 lip. 22,5 p. 45,3** | **26**<br>Makarroi integralak tomate eta gaztarekin<br>Legatza labean<br>Okin-patata<br>Sasoiko fruta<br>Ogi integrala<br>**Kcal. 891 h.c. 113,9 lip. 30,9 p. 35,4** | **27** |
| **30**<br>Barazki purea<br>Dilistak barazkiekin<br>Sasoiko fruta<br>Ogia<br>**Kcal. 526 h.c. 85,4 lip. 9,5 p. 21,1** | | | | |



Jai eguna
100% begetala
Egun berezia

**Egunero zurekin**
menuo.ausolan.com

Escolar-mess-Hapc-C-comm