



maiatza - mayo 2019

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
		1	2 Kcal 775 HC 70 Lip 44 Prot 27	3 Kcal 693 HC 75 Lip 33 Prot 28
	JAIA FIESTA		Bertako barazki krema Hegazti saltxitxa freskoak egosiak tomate saltsan Fruta freskoa Crema de verduras locales Salchichas frescas de ave cocidas con salsa de tomate Fruta fresca	Porrusalda Arrautz frijituak entsaladarekin Jogurta Purrusalda Huevos fritos con ensalada Yogur
6 Kcal 727 HC 112 Lip 13 Prot 41	7 Kcal 664 HC 81 Lip 28 Prot 25	8 Kcal 602 HC 92 Lip 14 Prot 31	9 Kcal 825 HC 93 Lip 25 Prot 60	10 Kcal 882 HC 101 Lip 25 Prot 38
Dilistak bertako barazkiekin Indioilar gisatua txanpiñoekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Pavo guisado con champiñones Fruta fresca	Bertako kui krema 3 barazkietako tortila Izozkia Crema de calabaza local Tortilla 3 vegetales Helado	Porrusalda Legatza meniere eran Fruta freskoa Purrusalda Merluza meniere Fruta fresca	Makarroiak baratxuritan Oilasko izterra entsaladarekin Jogurta Macarrones al ajillo Muslo de pollo con ensalada Yogur	Txitxirioak bertako barazkiekin Hegaluze medailoia errioxar erara Fruta freskoa Garbanzos con verduras locales Medallon de bonito a la riojana Fruta fresca
13 Kcal 690 HC 64 Lip 33 Prot 32	14 Kcal 819 HC 98 Lip 27 Prot 50	15 Kcal 684 HC 118 Lip 11 Prot 28	16 Kcal 723 HC 99 Lip 31 Prot 20	17 Kcal 774 HC 97 Lip 24 Prot 45
Lekak patatekin Atun tortilla frantsesa entsaladarekin Fruta freskoa Vainas con patatas Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta fresca	Indaba txuriak bertako kalabazarekin Txahal eskalopea entsaladarekin Fruta freskoa Alubias blancas con calabaza local Escalope de ternera con ensalada Fruta fresca	Arroza tomatearekin Oilasko bularki errea txanpiñoekin Edateko yogurra Arroz con tomate Pechuga de pollo asada con champiñones Yogur bebible	Porru eta espinaka krema ogi txigortuarekin Hegalaburrezko empanadillak entsaladarekin Fruta freskoa Crema de puerros y espinacas con picatostes Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca	Dilista erregosiak Legatza marinela saltsan Jogurta Lentejas estofadas Merluza en salsa marinera Yogur
20 Kcal 803 HC 99 Lip 35 Prot 23	21 Kcal 915 HC 99 Lip 35 Prot 55	22 Kcal 692 HC 81 Lip 23 Prot 38	23 Kcal 702 HC 89 Lip 21 Prot 42	24 Kcal 706 HC 69 Lip 32 Prot 37
Pasta entsalada Oilasko kroketa entsaladarekin Fruta freskoa Ensalada de pasta Croquetas de pollo con ensalada Fruta fresca	Garbantzuak bertako kuiarekin Bakailaoa arrautzatzatua mahonesarekin Fruta freskoa Garbanzos con calabaza local Bacalao a la romana con mahonesa Fruta fresca	Barazki menestra Txahal biribilkia jardinerara erara Aihoria Menestra de verduras Redondo de ternera a la jardinerara Natillas	Indaba zuriak barazkiekin Oilasko hegalak entsaladarekin Fruta freskoa Alubias blancas con verduras Alitas de pollo con ensalada Fruta fresca	Bertako barazki krema Arrautz egosiak fritadarekin Jogurta Crema de verduras locales Huevos cocidos con fritada Yogur
27 Kcal 698 HC 121 Lip 12 Prot 31	28 Kcal 765 HC 128 Lip 22 Prot 20	29 Kcal 742 HC 83 Lip 32 Prot 35	30 Kcal 771 HC 110 Lip 17 Prot 49	31 Kcal 738 HC 90 Lip 21 Prot 51
Dilistak arrozarekin Lekak baratxuriekin Fruta freskoa Lentejas con arroz Vainas al ajillo Fruta fresca	Barazki paella Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Paella vegetal (d) Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	Porrusalda krema Txahal erredondoa entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie" Crema de purrusalda Redondo de ternera con ensalada Quesitos la vaca que rie	Karakolilloak tomatearekin Bakailaoa arrautzatzatua piper gorriekin Fruta freskoa Caracolillos con tomate Bacalao a la romana con pimientos rojos Fruta fresca	Indaba gorriak bertako barazkiekin Oilasko petxuga entsaladarekin Jogurta Alubias rojas con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Yogur