



## urtarrila - enero 2022

| ASTELEHENA / LUNES  |      |     |      | ASTEARTEA / MARTES  |           |      |     | ASTEAZKENA / MIÉRCOLES  |     |           |      | OSTEGUNA / JUEVES  |      |     |           | OSTIRALA / VIERNES  |          |      |     |           |      |     |      |    |
|---|------|-----|------|---|-----------|------|-----|---|-----|-----------|------|--|------|-----|-----------|---|----------|------|-----|-----------|------|-----|------|----|
| <b>3</b>  | Kcal | 759 | HC   | 87  | <b>4</b>  | Kcal | 794 | HC  | 98  | <b>5</b>  | Kcal | 656  | HC   | 81  | <b>6</b>  |   | <b>7</b> | Kcal | 835 | HC        | 77   |     |      |    |
|   | Lip  | 15  | Prot | 70  |           | Lip  | 32  | Prot  | 34  |           | Lip  | 24   | Prot | 32  |           |   |          | Lip  | 44  | Prot      | 33   |     |      |    |
| <b>Dilistak bertako barazkiekin</b><br><b>Oilasko izterra jardinera erara</b><br><b>Fruta freskoa</b><br>Lentejas con verduras locales<br>Muslo de pollo a la jardinera<br>Fruta fresca   |      |     |      | <b>Karakolilloak tomatearekin</b><br><b>Atun tortilla frantsesa</b><br><b>entsaladarekin</b><br><b>Fruta freskoa</b><br>Caracolillos con tomate<br>Tortilla francesa de atun con ensalada<br>Fruta fresca |           |      |     | <b>Bertako barazki krema ogi txigortuarekin</b><br><b>Legatz arrautzaztatua</b><br><b>entsaladarekin</b><br><b>Edateko jogurra</b><br>Crema de verduras locales con picatostes<br>Merluza a la romana con ensalada<br>Yogur bebible |     |           |      | JAIA<br><br>FIESTA   |      |     |           | <b>Hegazti zopa fideoekin</b><br><b>Hanburgesa patata frijituekin</b><br><b>Fruta freskoa</b><br>Sopa de ave con fideos<br>Hamburguesa con patatas fritas<br>Fruta fresca                       |          |      |     |           |      |     |      |    |
| <b>10</b>   | Kcal | 676 | HC   | 87  | <b>11</b> | Kcal | 727 | HC  | 127 | <b>12</b> | Kcal | 949  | HC   | 69  | <b>13</b> | Kcal  | 571      | HC   | 61  | <b>14</b> | Kcal | 724 | HC   | 87 |
|   | Lip  | 17  | Prot | 46  |           | Lip  | 19  | Prot  | 30  |           | Lip  | 57   | Prot | 37  |           | Lip   | 27       | Prot | 23  |           | Lip  | 27  | Prot | 36 |
| <b>Bertako kui krema ogi integral txigortuarekin</b><br><b>Oilasko petxuga azenario eta txanpiñoekin</b><br><b>Aihoria</b><br>Crema de calabaza local con picatostes integrales<br>Pechuga de pollo con zanahoria y champiñon<br>Natillas |      |     |      | <b>Arroza tomatearekin</b><br><b>Hegaluze medailoia</b><br><b>entsaladarekin</b><br><b>Fruta freskoa</b><br>Arroz con tomate<br>Medallon de bonito con ensalada<br>Fruta fresca                           |           |      |     | <b>Lekak patatekin</b><br><b>Odoloste errioxar erara</b><br><b>Fruta freskoa</b><br>Vainas con patatas<br>Morcilla a la riojana<br>Fruta fresca   |     |           |      | <b>Barazki salteatuak</b><br><b>Arrautz frijituak patata frijituekin</b><br><b>Fruta freskoa</b><br><b>Verduras salteadas</b><br>Huevos fritos con patatas fritas<br>Fruta fresca                              |      |     |           | <b>Patatak errioxar erara</b><br><b>Legatz arrautzaztatua</b><br><b>entsaladarekin</b><br><b>Fruta freskoa</b><br>Patatas a la riojana<br>Merluza a la romana con ensalada<br>Fruta fresca      |          |      |     |           |      |     |      |    |
| <b>17</b>   | Kcal | 885 | HC   | 128   | <b>18</b> | Kcal | 646 | HC  | 87  | <b>19</b> | Kcal | 689  | HC   | 69  | <b>20</b> | Kcal  | 669      | HC   | 108 | <b>21</b> | Kcal | 802 | HC   | 97 |
|   | Lip  | 34  | Prot | 27  |           | Lip  | 19  | Prot  | 34  |           | Lip  | 30   | Prot | 40  |           | Lip   | 13       | Prot | 34  |           | Lip  | 33  | Prot | 34 |
| <b>Makarroiak italiar erara</b><br><b>Hegalaburrezko enpanadillak</b><br><b>entsaladarekin</b><br><b>Fruta freskoa</b><br>Macarrones italiana<br>Empanadillas de bonito con ensalada<br>Fruta fresca                                      |      |     |      | <b>Azalorea patatekin</b><br><b>Legatza saltsa berdean</b><br><b>Fruta freskoa</b><br><b>Coliflor con patatas</b><br>Merluza en salsa verde<br>Fruta fresca   |           |      |     | <b>Porrusalda krema</b><br><b>Txerri giarra labean piper gorriekin</b><br><b>Gazta txikia "la vaca que rie"</b><br>Crema de purrusalda<br>Guiarra de cerdo al horno con pimientos rojos<br>Quesitos la vaca que rie                 |     |           |      | <b>Arroza integrala bertoko barazkiekin</b><br><b>Makailoa labean</b><br><b>entsaladarekin</b><br><b>Fruta freskoa</b><br>Arroz integral con verduras locales<br>Bacalao al horno con ensalada<br>Fruta fresca |      |     |           | <b>Garbantzuak bertako kuiarekin</b><br><b>Arrautz frijituak patata frijituekin</b><br><b>Fruta freskoa</b><br>Garbanzos con calabaza local<br>Huevos fritos con patatas fritas<br>Fruta fresca |          |      |     |           |      |     |      |    |
| <b>24</b>   | Kcal | 956 | HC   | 89  | <b>25</b> | Kcal | 635 | HC  | 80  | <b>26</b> | Kcal | 993  | HC   | 102 | <b>27</b> | Kcal  | 670      | HC   | 99  | <b>28</b> | Kcal | 697 | HC   | 76 |
|   | Lip  | 50  | Prot | 42  |           | Lip  | 24  | Prot  | 19  |           | Lip  | 42   | Prot | 58  |           | Lip   | 15       | Prot | 39  |           | Lip  | 25  | Prot | 46 |
| <b>Dilista erregosiak</b><br><b>Oilasko saltxitxak freskuak</b><br><b>entsaladarekin</b><br><b>Fruta freskoa</b><br>Lentejas estofadas<br>Salchichas frescas de ave con ensalada<br>Fruta fresca  |      |     |      | <b>Barazki menestra</b><br><b>Patata tortila entsaladarekin</b><br><b>Fruta freskoa</b><br>Menestra de verduras<br>Tortilla de patata con ensalada<br>Fruta fresca  |           |      |     | <b>Karakolilloak tomatearekin</b><br><b>Oilasko izterra lekekin</b><br><b>Fruta freskoa</b><br>Caracolillos con tomate<br>Muslo de pollo con judias verdes<br>Fruta fresca  |     |           |      | <b>Brokolia patatekin</b><br><b>Legatza meniere eran</b><br><b>Fruta freskoa</b><br><b>Brocoli con patatas</b><br>Merluza meniere<br>Fruta fresca  |      |     |           | <b>Barazki krema</b><br><b>Txahal gisatua barazki saltsan</b><br><b>Jogurta</b><br>Crema de verduras<br>Guisado de ternera en salsa de verduras<br>Yogur  |          |      |     |           |      |     |      |    |
| <b>31</b>   | Kcal | 919 | HC   | 110   |           |      |     |   |     |           |      |  |      |     |           |   |          |      |     |           |      |     |      |    |
|   | Lip  | 37  | Prot | 42  |           |      |     |   |     |           |      |  |      |     |           |   |          |      |     |           |      |     |      |    |
| <b>Kuskus bertoko barazkiekin</b><br><b>Solomo adobatuta jardinera erara</b><br><b>Fruta freskoa</b><br>Cuscus con verduras locales<br>Lomo adobado a la jardinera<br>Fruta fresca  |      |     |      |   |           |      |     |   |     |           |      |  |      |     |           |   |          |      |     |           |      |     |      |    |

