



## urtarrila - enero 2022

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIÉRCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
<b>3</b> Kcal 621 HC 79 Lip 17 Prot 42 <b>Azalorea patatekin</b> <b>Hegalaburra piper gorriekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Coliflor con patatas Atun con pimientos rojos Fruta fresca	<b>4</b> Kcal 794 HC 98 Lip 32 Prot 34 <b>Karakolilloak tomatearekin</b> <b>Atun tortilla frantsesa entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Caracolillos con tomate Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta fresca	<b>5</b> Kcal 656 HC 81 Lip 24 Prot 32 <b>Bertako barazki krema ogi txigortuarekin</b> <b>Legatz arrautzaztatua entsaladarekin</b> <b>Edateko jogurra</b> Crema de verduras locales con picatostes Merluza a la romana con ensalada Yogur bebible	<b>6</b> JAIA  FIESTA	<b>7</b> Kcal 472 HC 59 Lip 13 Prot 31 <b>Barazki zopa</b> <b>Legatza labeen entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Sopa de verduras Merluza al horno con ensalada Fruta fresca
<b>10</b> Kcal 658 HC 83 Lip 26 Prot 25 <b>Bertako kui krema ogi integral txigortuarekin</b> <b>3 barazkietako tortila</b> <b>Aihoria</b> Crema de calabaza local con picatostes integrales Tortilla 3 vegetales Natillas	<b>11</b> Kcal 727 HC 127 Lip 19 Prot 30 <b>Arroza tomatearekin</b> <b>Hegaluze medailoia entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Arroz con tomate Medallon de bonito con ensalada Fruta fresca	<b>12</b> Kcal 499 HC 63 Lip 14 Prot 28 <b>Lekak patatekin</b> <b>Legatza plantxan</b> <b>Fruta freskoa</b> Vainas con patatas <b>Merluza a la plancha</b> Fruta fresca	<b>13</b> Kcal 571 HC 61 Lip 27 Prot 23 <b>Barazki salteatuak</b> <b>Arrautz frijituak patata frijituekin</b> <b>Fruta freskoa</b> <b>Verduras salteadas</b> Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	<b>14</b> Kcal 635 HC 82 Lip 22 Prot 30 <b>Porrusalda</b> <b>Legatz arrautzaztatua entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> <b>Purrusalda</b> Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca
<b>17</b> Kcal 838 HC 128 Lip 30 Prot 23 <b>Makarroiak tomatearekin</b> <b>Hegalaburrezko empanadillak entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> <b>Macarrones con tomate</b> Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca	<b>18</b> Kcal 646 HC 87 Lip 19 Prot 34 <b>Azalorea patatekin</b> <b>Legatza saltsa berdean</b> <b>Fruta freskoa</b> <b>Coliflor con patatas</b> Merluza en salsa verde Fruta fresca	<b>19</b> Kcal 641 HC 80 Lip 28 Prot 24 <b>Porrusalda krema</b> <b>Patata tortila piper gorriekin</b> <b>Gazta txikia "la vaca que rie"</b> Crema de purrusalda <b>Tortilla de patata con pimientos rojos</b> Quesitos la vaca que rie	<b>20</b> Kcal 669 HC 108 Lip 13 Prot 34 <b>Arroza integrala bertoko barazkiekin</b> <b>Makailoa labeen entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Arroz integral con verduras locales Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca	<b>21</b> Kcal 836 HC 113 Lip 30 Prot 33 <b>Makarroiak salteatuak barazkiekin</b> <b>Arrautz frijituak patata frijituekin</b> <b>Fruta freskoa</b> <b>Macarrones salteados con verduritas</b> Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca
<b>24</b> Kcal 851 HC 138 Lip 29 Prot 19 <b>Barazki paela</b> <b>Hegalaburrezko empanadillak entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> <b>Paella vegetal</b> Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca	<b>25</b> Kcal 635 HC 80 Lip 24 Prot 19 <b>Barazki menestra</b> <b>Patata tortila entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Menestra de verduras Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	<b>26</b> Kcal 633 HC 104 Lip 12 Prot 32 <b>Karakolilloak tomatearekin</b> <b>Bacalao labeen azenario eta lekekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Caracolillos con tomate <b>Bacalao al horno con zanahorias y judias salteadas</b> Fruta fresca	<b>27</b> Kcal 670 HC 99 Lip 15 Prot 39 <b>Brokolia patatekin</b> <b>Legatza meniere eran</b> <b>Fruta freskoa</b> <b>Brocoli con patatas</b> Merluza meniere Fruta fresca	<b>28</b> Kcal 666 HC 85 Lip 27 Prot 24 <b>Barazki krema</b> <b>Patata tortila</b> <b>Jogurta</b> Crema de verduras <b>Tortilla de patata</b> Yogur
<b>31</b> Kcal 826 HC 103 Lip 35 Prot 30 <b>Kuskus bertoko barazkiekin</b> <b>Legatza labeen goarnizioarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Cuscus con verduras locales <b>Merluza al horno con guarnicion</b> Fruta fresca				

