



urtarrila - enero 2022

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIÉRCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
3 Kcal 681 HC 84 Lip 15 Prot 53 Dilistak bertako barazkiekin Hegalaburra piper gorriekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Atun con pimientos rojos Fruta fresca	4 Kcal 794 HC 98 Lip 32 Prot 34 Karakolilloak tomatearekin Atun tortilla frantsesa entsaladarekin Fruta freskoa Caracolillos con tomate Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta fresca	5 Kcal 656 HC 81 Lip 24 Prot 32 Bertako barazki krema ogi txigortuarekin Legatz arrautzaztatua entsaladarekin Edateko jogurra Crema de verduras locales con picatostes Merluza a la romana con ensalada Yogur bebible	6 JAIA FIESTA	7 Kcal 472 HC 59 Lip 13 Prot 31 Barazki zopa Legatza labean entsaladarekin Fruta freskoa Sopa de verduras Merluza al horno con ensalada Fruta fresca
10 Kcal 658 HC 83 Lip 26 Prot 25 Bertako kui krema ogi integral txigortuarekin 3 barazkietako tortila Aihoria Crema de calabaza local con picatostes integrales Tortilla 3 vegetales Natillas	11 Kcal 727 HC 127 Lip 19 Prot 30 Arroza tomatearekin Hegaluze medailoia entsaladarekin Fruta freskoa Arroz con tomate Medallon de bonito con ensalada Fruta fresca	12 Kcal 499 HC 63 Lip 14 Prot 28 Lekak patatekin Legatza plantxan Fruta freskoa Vainas con patatas Merluza a la plancha Fruta fresca	13 Kcal 768 HC 95 Lip 29 Prot 35 Indaba zuriak bertako barazkiekin Arrautz frijituak patata frijituarekin Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	14 Kcal 635 HC 82 Lip 22 Prot 30 Porrusalda Legatz arrautzaztatua entsaladarekin Fruta freskoa Purrusalda Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca
17 Kcal 838 HC 128 Lip 30 Prot 23 Makarroiak tomatearekin Hegalaburrezko empanadillak entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca	18 Kcal 760 HC 101 Lip 22 Prot 44 Indaba gorriak bertako barazkiekin Legatza saltsa berdean Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Merluza en salsa verde Fruta fresca	19 Kcal 641 HC 80 Lip 28 Prot 24 Porrusalda krema Patata tortila piper gorriekin Gazta txikia "la vaca que rie" Crema de purrusalda Tortilla de patata con pimientos rojos Quesitos la vaca que rie	20 Kcal 669 HC 108 Lip 13 Prot 34 Arroza integrala bertoko barazkiekin Makailoa labean entsaladarekin Fruta freskoa Arroz integral con verduras locales Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca	21 Kcal 802 HC 97 Lip 33 Prot 34 Garbantzuak bertako kuiarekin Arrautz frijituak patata frijituarekin Fruta freskoa Garbanzos con calabaza local Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca
24 Kcal 851 HC 118 Lip 32 Prot 32 Dilistak barazkiekin Hegalaburrezko empanadillak entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca	25 Kcal 635 HC 80 Lip 24 Prot 19 Barazki menestra Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Menestra de verduras Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	26 Kcal 633 HC 104 Lip 12 Prot 32 Karakolilloak tomatearekin Bacalao labean azenario eta lekekin Fruta freskoa Caracolillos con tomate Bacalao al horno con zanahorias y judias salteadas Fruta fresca	27 Kcal 712 HC 107 Lip 14 Prot 42 Indaba zuriak bertako barazkiekin Legatza meniere eran Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Merluza meniere Fruta fresca	28 Kcal 666 HC 85 Lip 27 Prot 24 Barazki krema Patata tortila Jogurta Crema de verduras Tortilla de patata Yogur
31 Kcal 826 HC 103 Lip 35 Prot 30 Kuskus bertoko barazkiekin Legatza labean goarnizioarekin Fruta freskoa Cuscus con verduras locales Merluza al horno con guarnicion Fruta fresca				

