



urtarrila - enero 2022

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
3 Kcal 759 HC 87 Lip 15 Prot 70 Dilistak bertako barazkiekin Oilasko izterra jardinera erara Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Muslo de pollo a la jardinera Fruta fresca	4 Kcal 783 HC 114 Lip 20 Prot 41 Makarroiak tomatearekin Txahal erredondoa entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Redondo de ternera con ensalada Fruta fresca	5 Kcal 687 HC 85 Lip 25 Prot 32 Bertako barazki crema ogi txigortuarekin Legatza labeen entsaladarekin Edateko jogurra Crema de verduras locales con picatostes Merluza al horno con ensalada Yogur bebible	6 JAIA FIESTA	7 Kcal 927 HC 93 Lip 49 Prot 26 Hegazti zopa arrozarekin Hanburgesa patata frijituekin Fruta freskoa Sopa de ave con arroz Hamburguesa con patatas fritas Fruta fresca
10 Kcal 676 HC 87 Lip 17 Prot 46 Bertako kui crema ogi integral txigortuarekin Oilasko petxuga azenario eta txanpiñoiekin Aihoria Crema de calabaza local con picatostes integrales Pechuga de pollo con zanahoria y champiñon Natillas	11 Kcal 528 HC 113 Lip 5 Prot 13 Arroza tomatearekin Hegalaburra labean Fruta freskoa Arroz con tomate Atun al horno Fruta fresca	12 Kcal 949 HC 69 Lip 57 Prot 37 Lekak patatekin Odoloste errioxar erara Fruta freskoa Vainas con patatas Morcilla a la riojana Fruta fresca	13 Kcal 803 HC 105 Lip 23 Prot 48 Indaba zuriak bertako barazkiekin Txahal biribilkia patata frijituekin Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Redondo de ternera con patatas fritas Fruta fresca	14 Kcal 645 HC 79 Lip 20 Prot 40 Patatak errioxar erara Legatza labeen entsaladarekin Fruta freskoa Patatas a la riojana Merluza al horno con ensalada Fruta fresca
17 Kcal 878 HC 99 Lip 27 Prot 63 Makarroiak italiar erara Oilasko izterra entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones italiana Muslo de pollo 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 689 HC 69 Lip 30 Prot 40 Porrusalda crema Txerri giarra labean piper gorriekin Gazta txikia "la vaca que rie" Crema de purrusalda Guiarra de cerdo al horno 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 985 HC 106 Lip 42 Prot 49 Garbantzuak bertako kuiarekin Txerri txuleta labean patatekin Fruta freskoa Garbanzos con calabaza local Chuleta de cerdo al horno con patatas Fruta fresca
24 Kcal 760 HC 95 Lip 19 Prot 56 Dilista erregosiak Indiolar gisatua entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas estofadas Pavo guisado con ensalada Fruta fresca	25 Kcal 647 HC 69 Lip 22 Prot 37 Barazki menestra Solomo adobatua labean entsaladarekin Fruta freskoa Menestra de verduras Lomo adobado al horno con ensalada Fruta fresca	26 Kcal 1104 HC 113 Lip 50 Prot 55 Makarroiak tomatearekin Oilasko izterra lekekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Muslo de pollo con judias verdes 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 697 HC 76 Lip 25 Prot 46 Barazki crema Txahal gisatua barazki saltsan Jogurta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur
31 Kcal 919 HC 110 Lip 37 Prot 42 Kuskus bertoko barazkiekin Solomo adobatuta jardinera erara Fruta freskoa Cuscus con verduras locales Lomo adobado a la jardinera Fruta fresca				

