



urtarrila - enero 2022

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIÉRCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
3 Kcal 759 HC 87 Lip 15 Prot 70 Dilistak bertako barazkiekin Oilasko izterra jardinerera erara Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Muslo de pollo a la jardinera 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 554 HC 69 Lip 16 Prot 34 Bertako barazki krema ogi txigortuarekin Legatza labean entsaladarekin Sojako postrea Crema de verduras locales con picatostes Merluza al horno con ensalada Postre de soja	6 JAIA FIESTA	7 Kcal 835 HC 77 Lip 44 Prot 33 Hegazti zopa fideoekin Hanburgesa patata frijituekin Fruta freskoa Sopa de ave con fideos Hamburguesa con patatas fritas Fruta fresca
10 Kcal 625 HC 82 Lip 14 Prot 44 Bertako kui krema ogi integral txigortuarekin Oilasko petxuga azenario eta txanpiñoekin Sojako postrea Crema de calabaza local con picatostes integrales Pechuga de pollo con zanahoria y champiñon Postre de soja	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 768 HC 95 Lip 29 Prot 35 Indaba zuriak bertako barazkiekin Arrautz frijituak patata frijituekin Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	14 Kcal 645 HC 79 Lip 20 Prot 40 Patatak errioxar erara Legatza labean 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 726 HC 80 Lip 28 Prot 39 Porrusalda krema Txerri giarra labean piper gorriekin Sojako postrea Crema de purrusalda Guiarra de cerdo al horno con pimientos rojos Postre de soja	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 frijituekin Fruta freskoa Garbanzos con calabaza local Huevos fritos con patatas fritas 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 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 993 HC 102 Lip 42 Prot 58 Karakolilloak tomatearekin Oilasko izterra lekekin Fruta freskoa Caracolillos 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 683 HC 75 Lip 24 Prot 44 Barazki krema Txahal gisatua barazki saltsan Sojako postrea Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Postre de soja
31 Kcal 919 HC 110 Lip 37 Prot 42 Kuskus bertoko barazkiekin Solomo adobatuta jardinerera erara Fruta freskoa Cuscus con verduras locales Lomo adobado a la jardinera Fruta fresca				

