



urtarrila - enero 2022

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
3 Kcal 699 HC 82 Lip 17 Prot 58 Azalorea patatekin Oilasko izterra jardinera erara Fruta freskoa Coliflor con patatas 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 687 HC 85 Lip 25 Prot 32 Bertako barazki krema ogi txigortuarekin Legatza labean entsaladarekin Edateko jogurra Crema de verduras locales con picatostes Merluza al horno con ensalada Yogur bebible	6 JAIA FIESTA	7 Kcal 663 HC 68 Lip 25 Prot 43 Hegazti zopa fideoekin Txahal xerra plantxan entsaladarekin Fruta freskoa Sopa de ave con fideos Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta fresca
10 Kcal 674 HC 87 Lip 17 Prot 45 Bertako kui krema ogi txigortuarekin Oilasko petxuga azenario eta txanpiñoiekin Aihoria Crema de calabaza local con picatostes 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 950 HC 81 Lip 55 Prot 37 Azalorea patatekin Odoloste errioxar erara Fruta freskoa Coliflor con patatas Morcilla a la riojana Fruta fresca	13 Kcal 571 HC 61 Lip 27 Prot 23 Barazki salteatuak Arrautz frijituak patata frijituekin Fruta freskoa Verduras salteadas 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 646 HC 87 Lip 19 Prot 34 Azalorea patatekin Legatza saltsa berdean Fruta freskoa Coliflor con patatas Merluza en salsa verde Fruta fresca	19 Kcal 689 HC 69 Lip 30 Prot 40 Porrusalda krema 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 836 HC 113 Lip 30 Prot 33 Makarroiak salteatuak barazkiekin Arrautz frijituak patata frijituekin Fruta freskoa Macarrones salteados con verduritas Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca
24 Kcal 740 HC 117 Lip 14 Prot 41 Barazki paela Indiolar gisatua entsaladarekin Fruta freskoa Paella vegetal Pavo guisado con ensalada Fruta fresca	25 Kcal 673 HC 86 Lip 29 Prot 18 Barazki salteatuak Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Verduras salteadas Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	26 Kcal 830 HC 99 Lip 24 Prot 59 Karakolilloak tomatearekin Oilasko izterra entsaladarekin Fruta freskoa Caracolillos con tomate Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca	27 Kcal 670 HC 99 Lip 15 Prot 39 Brokolia patatekin Legatza meniere eran Fruta freskoa Brocoli con patatas Merluza meniere Fruta fresca	28 Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46 Barazki krema Txahal gisatua barazki saltsan Jogurta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur
31 Kcal 845 HC 123 Lip 22 Prot 40 Makarroiak barazkiekin Solomo adobatuta jardinera erara Fruta freskoa Macarrones con verduras Lomo adobado a la jardinera Fruta fresca				

