



urtarrila - enero 2022

ASTELEHENA / LUNES				ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIÉRCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES								
3	Kcal	759	HC	87	4	Kcal	466	HC	36	5	Kcal	656	HC	81	6		7	Kcal	835	HC	77			
	Lip	15	Prot	70		Lip	26	Prot	23		Lip	24	Prot	32				Lip	44	Prot	33			
Dilistak bertako barazkiekin Oilasko izterra jardinerara erara Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Muslo de pollo a la jardinera Fruta fresca				Pasta zuria Atun tortilla frantsesa entsaladarekin Fruta freskoa Pasta blanca Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta fresca				Bertako barazki krema ogi txigortuarekin Legatz arrautzaztatua entsaladarekin Edateko jogurra Crema de verduras locales con picatostes Merluza a la romana con ensalada Yogur bebible				JAIA FIESTA				Hegazti zopa fideoekin Hanburgesa patata frijituekin Fruta freskoa Sopa de ave con fideos Hamburguesa con patatas fritas Fruta fresca								
10	Kcal	676	HC	87	11	Kcal	607	HC	117	12	Kcal	949	HC	69	13	Kcal	768	HC	95	14	Kcal	724	HC	87
	Lip	17	Prot	46		Lip	13	Prot	8		Lip	57	Prot	37		Lip	29	Prot	35		Lip	27	Prot	36
Bertako kui krema ogi integral txigortuarekin Oilasko petxuga azenario eta txanpiñoekin Aihoria Crema de calabaza local con picatostes integrales Pechuga de pollo con zanahoria y champiñon Natillas				Arroz zuria Hegalaburra labean Fruta freskoa Arroz blanco Atun al horno Fruta fresca				Lekak patatekin Odoloste errioxar erara Fruta freskoa Vainas con patatas Morcilla a la riojana Fruta fresca				Indaba zuriak bertako barazkiekin Arrautz frijituak patata frijituekin Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca				Patatak errioxar erara Legatz arrautzaztatua entsaladarekin Fruta freskoa Patatas a la riojana Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca								
17	Kcal	796	HC	92	18	Kcal	760	HC	101	19	Kcal	689	HC	69	20	Kcal	669	HC	108	21	Kcal	802	HC	97
	Lip	23	Prot	58		Lip	22	Prot	44		Lip	30	Prot	40		Lip	13	Prot	34		Lip	33	Prot	34
Makarroi zuriak Oilasko izterra entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones blancos Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca				Indaba gorriak bertako barazkiekin Legatza saltsa berdean Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Merluza en salsa verde Fruta fresca				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				Arroza integrala bertoko barazkiekin Makailoa labean entsaladarekin Fruta freskoa Arroz integral con verduras locales Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca				Garbantzuak bertako kuiarekin Arrautz frijituak patata frijituekin Fruta freskoa Garbanzos con calabaza local Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca								
24	Kcal	956	HC	89	25	Kcal	635	HC	80	26	Kcal	666	HC	40	27	Kcal	712	HC	107	28	Kcal	697	HC	76
	Lip	50	Prot	42		Lip	24	Prot	19		Lip	36	Prot	47		Lip	14	Prot	42		Lip	25	Prot	46
Dilista erregosiak Oilasko saltxitxak freskuak entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas estofadas Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta fresca				Barazki menestra Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Menestra de verduras Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca				Pasta zuria Oilasko izterra lekekin Fruta freskoa Pasta blanca Muslo de pollo con judias verdes Fruta fresca				Indaba zuriak bertako barazkiekin Legatza meniere eran Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Merluza meniere Fruta fresca				Barazki krema 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 jardinerara erara Fruta freskoa Cuscus con verduras locales Lomo adobado a la jardinera Fruta fresca																								

