



## urtarrila - enero 2022

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIÉRCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
<b>3</b> Kcal 759 HC 87 Lip 15 Prot 70  <b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Oilasko izterra herrialdeko frijituarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Muslo de pollo a la jardinera Fruta fresca	<b>4</b> Kcal 794 HC 98 Lip 32 Prot 34  <b>Karakolilloak tomatearekin</b> <b>Atun tortilla frantsesa entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Caracolillos con tomate Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta fresca	<b>5</b> Kcal 656 HC 81 Lip 24 Prot 32  <b>Bertako barazki krema ogi txigortuarekin</b> <b>Legatz arrautzaztatua entsaladarekin</b> <b>Edateko jogurra</b> Crema de verduras locales con picatostes Merluza a la romana con ensalada Yogur bebible	<b>6</b>  JAIA  FIESTA	<b>7</b> Kcal 663 HC 68 Lip 25 Prot 43  <b>Hegazti zopa fideoekin</b> <b>Txahal xerra plantxan entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Sopa de ave con fideos Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta fresca
<b>10</b> Kcal 676 HC 87 Lip 17 Prot 46  <b>Bertako kui krema ogi integral txigortuarekin</b> <b>Oilasko petxuga azenario eta txanpiñoekin</b> <b>Aihoria</b> Crema de calabaza local con picatostes integrales Pechuga de pollo con zanahoria y champiñon Natillas	<b>11</b> Kcal 727 HC 127 Lip 19 Prot 30  <b>Arroza tomatearekin</b> <b>Hegaluze medailoia entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Arroz con tomate Medallon de bonito con ensalada Fruta fresca	<b>12</b> Kcal 499 HC 63 Lip 14 Prot 28  <b>Lekak patatekin</b> <b>Legatza plantxan</b> <b>Fruta freskoa</b> Vainas con patatas <b>Merluza a la plancha</b> Fruta fresca	<b>13</b> Kcal 768 HC 95 Lip 29 Prot 35  <b>Indaba zuriak bertako barazkiekin</b> <b>Arrautz frijituak patata frijituekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias blancas con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	<b>14</b> Kcal 635 HC 82 Lip 22 Prot 30  <b>Porrusalda</b> <b>Legatz arrautzaztatua entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> <b>Purrusalda</b> Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca
<b>17</b> Kcal 838 HC 128 Lip 30 Prot 23  <b>Makarroiak tomatearekin</b> <b>Hegalaburrezko empanadillak entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> <b>Macarrones con tomate</b> Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca	<b>18</b> Kcal 760 HC 101 Lip 22 Prot 44  <b>Indaba gorriak bertako barazkiekin</b> <b>Legatza saltsa berdean</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias rojas con verduras locales Merluza en salsa verde Fruta fresca	<b>19</b> Kcal 641 HC 80 Lip 28 Prot 24  <b>Porrusalda krema</b> <b>Patata tortila piper gorriekin</b> <b>Gazta txikia "la vaca que rie"</b> Crema de purrusalda <b>Tortilla de patata con pimientos rojos</b> Quesitos la vaca que rie	<b>20</b> Kcal 669 HC 108 Lip 13 Prot 34  <b>Arroza integrala bertoko barazkiekin</b> <b>Makailoa labean entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Arroz integral con verduras locales Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca	<b>21</b> Kcal 802 HC 97 Lip 33 Prot 34  <b>Garbantzuak bertako kuiarekin</b> <b>Arrautz frijituak patata frijituekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Garbanzos con calabaza local Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca
<b>24</b> Kcal 936 HC 90 Lip 48 Prot 40  <b>Dilistak barazkiekin</b> <b>Oilasko saltxitxak freskuak entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> <b>Lentejas con verduras</b> Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta fresca	<b>25</b> Kcal 635 HC 80 Lip 24 Prot 19  <b>Barazki menestra</b> <b>Patata tortila entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Menestra de verduras Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	<b>26</b> Kcal 993 HC 102 Lip 42 Prot 58  <b>Karakolilloak tomatearekin</b> <b>Oilasko izterra lekekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Caracolillos con tomate Muslo de pollo con judias verdes Fruta fresca	<b>27</b> Kcal 712 HC 107 Lip 14 Prot 42  <b>Indaba zuriak bertako barazkiekin</b> <b>Legatza meniere eran</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias blancas con verduras locales Merluza meniere Fruta fresca	<b>28</b> Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46  <b>Barazki krema</b> <b>Txahal gisatua barazki saltsan</b> <b>Jogurta</b> Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur
<b>31</b> Kcal 826 HC 103 Lip 35 Prot 30  <b>Kuskus bertoko barazkiekin</b> <b>Legatza labean goarnizioarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Cuscus con verduras locales <b>Merluza al horno con guarnicion</b> Fruta fresca				

