



martxoa - marzo 2023

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
		1 Kcal 716 HC 89 Lip 26 Prot 34	2 Kcal 936 HC 97 Lip 46 Prot 38	3 Kcal 886 HC 106 Lip 35 Prot 42
		Patatak errioxar erara Legatza marinela saltsan Sojako postrea Patatas a la riojana Merluza en salsa marinera Postre de soja	Garbantzua bertako barazkiekin Hamburgesa entsaladarekin Fruta sasoikoa Garbanzos con verduras locales Hamburguesa con ensalada Fruta de temporada	Kirikilak tomatearekin Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Fruta sasoikoa Espirales con tomate Tortila francesa de atun con ensalada Fruta de temporada
6 Kcal 681 HC 75 Lip 23 Prot 37	7 Kcal 895 HC 124 Lip 33 Prot 26	8 Kcal 683 HC 75 Lip 24 Prot 44	9 Kcal 888 HC 100 Lip 39 Prot 35	10 Kcal 597 HC 82 Lip 18 Prot 29
Barazki-menestra Solomo ontzuta patata frijituekin Fruta sasoikoa Menestra de verduras Lomo adobado con patatas fritas Fruta de temporada	Haragi-paella Hegalaburra barazki-saltsan entsaladarekin Fruta sasoikoa Paella de carne Atun en salsa de verduras con ensalada Fruta de temporada	Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Sojako postrea Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Postre de soja	Indaba zuriak bertako barazkiekin Arrautza frijituak entsaladarekin Fruta sasoikoa Alubias blancas con verduras locales Huevos fritos con ensalada Fruta de temporada	Porrusalda Legatza labean piper gorriekin Fruta sasoikoa Purrusalda Merluza al horno con pimientos rojos Fruta de temporada
13 Kcal 703 HC 81 Lip 29 Prot 28	14 Kcal 722 HC 98 Lip 20 Prot 41	15 Kcal 779 HC 107 Lip 27 Prot 31	16 Kcal 907 HC 89 Lip 49 Prot 25	17 Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32
Porru- eta ziazerba-krema ogi txigortuekin Oilasko-hegalak entsaladarekin Sojako postrea Crema de puerros y espinacas con picatostes Alitas de pollo con ensalada Postre de soja	Makarroiak italiar erara Bakailaoa maionesarekin Fruta sasoikoa Macarrones italiana Bacalao con mahonesa Fruta de temporada	Garbantzua bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Fruta sasoikoa Garbanzos con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	Hegazti-zopa arrozarekin Albondigak txanpinoekin Fruta sasoikoa Sopa de ave con arroz Albondigas con champiñones Fruta de temporada	Dilistak bertako barazkiekin Barazki-paella Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta de temporada
20 Kcal 730 HC 78 Lip 26 Prot 43	21 Kcal 797 HC 98 Lip 32 Prot 33	22 Kcal 693 HC 84 Lip 24 Prot 34	23 Kcal 945 HC 115 Lip 34 Prot 47	24 Kcal 803 HC 125 Lip 21 Prot 32
Lekak patatekin Txerri-giarra labean jardinera erara Fruta sasoikoa Vainas con patatas Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta de temporada	Barraskiloak tomatearekin Tortila frantsesa txorizo eta entsaladarekin Sojako postrea Caracillos con tomate Tortilla francesa de chorizo con ensalada Postre de soja	Bertako barazki-krema Oilasko-bularkia patata frijituekin Fruta sasoikoa Crema de verduras locales Pechuga de pollo con patatas fritas Fruta de temporada	Babarrun gorrien lapikokoa Txahal biribilkia entsaladarekin Fruta sasoikoa Cocido de alubias rojas Redondo de ternera con ensalada Fruta de temporada	Arroza integrala tomatearekin Legatza labean entsaladarekin Fruta sasoikoa Arroz integral con tomate Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada
27 Kcal 723 HC 80 Lip 27 Prot 40	28 Kcal 757 HC 92 Lip 27 Prot 38	29 Kcal 750 HC 116 Lip 16 Prot 39	30 Kcal 771 HC 80 Lip 23 Prot 63	31 Kcal 726 HC 90 Lip 18 Prot 54
Dilistak bertako barazkiekin Arrautza frijituak entsaladarekin Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Huevos fritos con ensalada Fruta de temporada	Porrusalda crema ogi txigortuekin Indioilar gisatua patata frijituekin Fruta sasoikoa Crema de purrusalda con picatostes Pavo guisado con patatas fritas Fruta de temporada	Makarroiak italiar erara Legatza meniere erara Fruta sasoikoa Macarrones italiana Merluza meniere Fruta de temporada	Patatak saltsa berdean Oilasko-izterra landako salteatuarekin Fruta sasoikoa Patatas en salsa verde Muslo de pollo con salteado campestre Fruta de temporada	Indaba zuriak bertako barazkiekin Solomo freskoa entsaladarekin Sojako postrea Alubias blancas con verduras locales Lomo fresco con ensalada Postre de soja