



## martxoa - marzo 2023

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
		<b>1</b> Kcal 648 HC 88 Lip 21 Prot 29	<b>2</b> Kcal 552 HC 75 Lip 13 Prot 35	<b>3</b> Kcal 886 HC 106 Lip 35 Prot 42
		<b>Porrusalda</b> <b>Legatza marinela saltsan</b> <b>Edateko jogurta</b> Purrusalda Merluza en salsa marinera Yogur bebible	<b>Azalorea patatekin</b> <b>Bakailaoa labeen entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Coliflor con patatas Bacalao al horno con ensalada Fruta de temporada	<b>Kirikilak tomatearekin</b> <b>Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Espirales con tomate Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada
<b>6</b> Kcal 658 HC 80 Lip 25 Prot 21	<b>7</b> Kcal 866 HC 122 Lip 19 Prot 27	<b>8</b> Kcal 731 HC 96 Lip 33 Prot 20	<b>9</b> Kcal 663 HC 75 Lip 29 Prot 28	<b>10</b> Kcal 631 HC 86 Lip 19 Prot 33
<b>Barazki-menestra</b> <b>Patata tortila</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Menestra de verduras Tortilla de patata Fruta de temporada	<b>Barazki-paella</b> <b>Hegaluze-medailoia saltsan entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Paella vegetal Medallon de bonito en salsa con ensalada Fruta de temporada	<b>Barazki-krema</b> <b>Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin</b> <b>Jogurta</b> Crema de verduras Empanadillas de bonito con ensalada Yogur	<b>Azalorea patatekin</b> <b>Arrautza frijituak entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Coliflor con patatas Huevos fritos con ensalada Fruta de temporada	<b>Porrusalda</b> <b>Legatza arrautzaztatua piper gorriekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Purrusalda Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada
<b>13</b> Kcal 704 HC 74 Lip 34 Prot 28	<b>14</b> Kcal 674 HC 98 Lip 17 Prot 37	<b>15</b> Kcal 717 HC 100 Lip 24 Prot 29	<b>16</b> Kcal 419 HC 58 Lip 11 Prot 23	<b>17</b> Kcal 615 HC 119 Lip 13 Prot 9
<b>Porru- eta ziazerba-krema ogi integral txigortuekin</b> <b>Tortila frantsesa txanpinoi eta entsaladarekin</b> <b>Aihoria</b> Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Tortilla francesa de champiñones con ensalada Natillas	<b>Makarroiak tomatearekin</b> <b>Bakailaoa maionesarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Macarrones con tomate Bacalao con mahonesa Fruta de temporada	<b>Brokolia patatekin</b> <b>Patata tortila entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Brocoli con patatas Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	<b>Barazki zopa</b> <b>Legatza plantxan barazkiekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Sopa de verduras Merluza a la plancha con verduritas Fruta de temporada	<b>Barazki-paella</b> <b>Hegalaburra labean</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Paella vegetal Atun al horno Fruta de temporada
<b>20</b> Kcal 740 HC 72 Lip 29 Prot 44	<b>21</b> Kcal 728 HC 87 Lip 32 Prot 32	<b>22</b> Kcal 739 HC 87 Lip 30 Prot 26	<b>23</b> Kcal 738 HC 104 Lip 31 Prot 18	<b>24</b> Kcal 772 HC 121 Lip 20 Prot 31
<b>Lekak patatekin</b> <b>Bakailaoa labean azenario eta kalabazinarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Vainas con patatas Bacalao al horno con zanahoria y calabacin Fruta de temporada	<b>Barraskiloak tomatearekin</b> <b>Tortila frantsesa entsaladarekin</b> <b>Gazta txikia "la vaca que rie"</b> Caracollitos con tomate Tortilla francesa con ensalada Quesitos la vaca que rie	<b>Bertako barazki-krema</b> <b>Bakailaoa labean okin patatekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Crema de verduras locales Bacalao al horno con panadera Fruta de temporada	<b>Porrusalda</b> <b>Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Purrusalda Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada	<b>Arroza integrala tomatearekin</b> <b>Legatza arrautzaztatua entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Arroz integral con tomate Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada
<b>27</b> Kcal 845 HC 92 Lip 40 Prot 31	<b>28</b> Kcal 654 HC 82 Lip 23 Prot 30	<b>29</b> Kcal 702 HC 116 Lip 13 Prot 35	<b>30</b> Kcal 669 HC 80 Lip 27 Prot 31	<b>31</b> Kcal 878 HC 139 Lip 31 Prot 22
<b>Brokolia patatekin</b> <b>Arrautza frijituak entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Brocoli con patatas Huevos fritos con ensalada Fruta de temporada	<b>Porrusalda krema ogi integral txigortuekin</b> <b>Bakailaoa labean okin patatekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Crema de purrusalda con picatostes integrales Bacalao al horno con panadera Fruta de temporada	<b>Makarroiak tomatearekin</b> <b>Legatza meniere erara</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Macarrones con tomate Merluza meniere Fruta de temporada	<b>Patatak saltsa berdean</b> <b>3 barazkietako tortila</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Patatas en salsa verde Tortilla 3 vegetales Fruta de temporada	<b>Barazki-paella</b> <b>Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin</b> <b>Jogurta</b> Paella vegetal Empanadillas de bonito con ensalada Yogur

