



martxoa - marzo 2023

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
		1 Kcal 648 HC 88 Lip 21 Prot 29	2 Kcal 686 HC 87 Lip 19 Prot 44	3 Kcal 886 HC 106 Lip 35 Prot 42
		Porrusalda Legatza marinela saltsan Edateko jogurta Purrusalda Merluza en salsa marinera Yogur bebible	Garbantzua bertako barazkiekin Bakailaoa labean entsaladarekin Fruta sasoikoa Garbanzos con verduras locales Bacalao al horno con ensalada Fruta de temporada	Kirikilak tomatearekin Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Fruta sasoikoa Espirales con tomate Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada
6 Kcal 658 HC 80 Lip 25 Prot 21	7 Kcal 866 HC 122 Lip 19 Prot 27	8 Kcal 731 HC 96 Lip 33 Prot 20	9 Kcal 888 HC 100 Lip 39 Prot 35	10 Kcal 631 HC 86 Lip 19 Prot 33
Barazki-menestra Patata tortila Fruta sasoikoa Menestra de verduras Tortilla de patata Fruta de temporada	Barazki-paella Hegaluze-medailoia saltsan entsaladarekin Fruta sasoikoa Paella vegetal Medallon de bonito en salsa con ensalada Fruta de temporada	Barazki-krema Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Jogurta Crema de verduras Empanadillas de bonito con ensalada Yogur	Indaba zuriak bertako barazkiekin Arrautza frijituak entsaladarekin Fruta sasoikoa Alubias blancas con verduras locales Huevos fritos con ensalada Fruta de temporada	Porrusalda Legatza arrautzaztatua piper gorriekin Fruta sasoikoa Purrusalda Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada
13 Kcal 704 HC 74 Lip 34 Prot 28	14 Kcal 674 HC 98 Lip 17 Prot 37	15 Kcal 779 HC 107 Lip 27 Prot 31	16 Kcal 419 HC 58 Lip 11 Prot 23	17 Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32
Porru- eta ziazerba-krema ogi integral txigortuekin Tortila frantsesa txanpinoi eta entsaladarekin Aihoria Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Tortilla francesa de champiñones con ensalada Natillas	Makarroiak tomatearekin Bakailaoa maionesarekin Fruta sasoikoa Macarrones con tomate 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	Barazki zopa Legatza plantxan barazkiekin Fruta sasoikoa Sopa de verduras Merluza a la plancha con verduritas Fruta de temporada	Dilistak bertako barazkiekin Barazki-paella Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta de temporada
20 Kcal 740 HC 72 Lip 29 Prot 44	21 Kcal 728 HC 87 Lip 32 Prot 32	22 Kcal 739 HC 87 Lip 30 Prot 26	23 Kcal 850 HC 119 Lip 32 Prot 31	24 Kcal 772 HC 121 Lip 20 Prot 31
Lekak patatekin Bakailaoa labean azenario eta kalabazinarekin Fruta sasoikoa Vainas con patatas Bacalao al horno con zanahoria y calabacin Fruta de temporada	Barraskiloak tomatearekin Tortila frantsesa entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie" Caracillos con tomate Tortilla francesa con ensalada Quesitos la vaca que rie	Bertako barazki-krema Bakailaoa labean okin patatekin Fruta sasoikoa Crema de verduras locales Bacalao al horno con panadera Fruta de temporada	Babarrun gorriak barazkiekin Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Fruta sasoikoa Alubias rojas con verduras Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada	Arroza integrala tomatearekin Legatza arrautzaztatua entsaladarekin Fruta sasoikoa Arroz integral con tomate Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada
27 Kcal 723 HC 80 Lip 27 Prot 40	28 Kcal 654 HC 82 Lip 23 Prot 30	29 Kcal 702 HC 116 Lip 13 Prot 35	30 Kcal 669 HC 80 Lip 27 Prot 31	31 Kcal 875 HC 120 Lip 34 Prot 32
Dilistak bertako barazkiekin Arrautza frijituak entsaladarekin Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Huevos fritos con ensalada Fruta de temporada	Porrusalda crema ogi integral txigortuekin Bakailaoa labean okin patatekin Fruta sasoikoa Crema de purrusalda con picatostes integrales Bacalao al horno con panadera Fruta de temporada	Makarroiak tomatearekin Legatza meniere erara Fruta sasoikoa Macarrones con tomate Merluza meniere Fruta de temporada	Patatak saltsa berdean 3 barazkietako tortila Fruta sasoikoa Patatas en salsa verde Tortilla 3 vegetales Fruta de temporada	Indaba zuriak bertako barazkiekin Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Jogurta Alubias blancas con verduras locales Empanadillas de bonito con ensalada Yogur

