



# martxoa - marzo 2023

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
		<b>1</b> Kcal 738 HC 93 Lip 26 Prot 35  <b>Patatak errioxar erara</b> <b>Legatza marinela saltsan</b> <b>Edateko jogurta</b> Patatas a la riojana Merluza en salsa marinera Yogur bebible	<b>2</b> Kcal 936 HC 97 Lip 46 Prot 38  <b>Garbantzuak bertako barazkiekin</b> <b>Hanburgesa entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Garbanzos con verduras locales Hamburguesa con ensalada Fruta de temporada	<b>3</b> Kcal 886 HC 106 Lip 35 Prot 42 <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>Barazki - Haragi - Fruta</b> Verdura - Carne - Fruta	<b>Barazki - Hegazti - Yogurra</b> Verdura - Ave - Yogur	<b>Zopa - Arraina - Yogurra</b> Sopa - Pescado - Yogur
<b>6</b> Kcal 681 HC 75 Lip 23 Prot 37  <b>Barazki-menestra</b> <b>Solomo ontzutua patata frijituekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Menestra de verduras Lomo adobado con patatas fritas Fruta de temporada	<b>7</b> Kcal 914 HC 121 Lip 24 Prot 30 <b>Haragi-paella</b> <b>Hegaluze-medailoia saltsan entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Paella de carne Medallon de bonito en salsa con ensalada Fruta de temporada	<b>8</b> Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46  <b>Barazki-krema</b> <b>Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta</b> Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	<b>9</b> Kcal 888 HC 100 Lip 39 Prot 35 <b>Indaba zuriak bertako barazkiekin</b> <b>Arrautza frijituak entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Alubias blancas con verduras locales Huevos fritos con ensalada Fruta de temporada	<b>10</b> Kcal 631 HC 86 Lip 19 Prot 33  <b>Porrusalda</b> <b>Legatza arrautzaztatua piper gorriekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Porrusalda Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada
<b>Zopa - Haragi - Yogurra</b> Sopa - Carne - Yogur	<b>Entsalada - Arrautz - Yogurra</b> Ensalada - Huevo - Yogur	<b>Patata - Arraina - Fruta</b> Patata - Pescado - Fruta	<b>Krema - Hegazti - Esnekia</b> Crema - Ave - Lácteo	<b>Arroza - Arrautz - Yogurra</b> Arroz - Huevo - Yogur
<b>13</b> Kcal 645 HC 75 Lip 24 Prot 32  <b>Porru- eta ziazerba-krema ogi integral txigortuekin</b> <b>Oilasko-hegalak entsaladarekin</b> <b>Aihoria</b> Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Alitas de pollo con ensalada Natillas	<b>14</b> Kcal 722 HC 98 Lip 20 Prot 41 <b>Makarroiak italiar erara</b> <b>Bakailaoa maionesarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Macarrones italiana Bacalao con mahonesa Fruta de temporada	 <b>Garbantzuak bertako barazkiekin</b> <b>Patata tortila entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Garbanzos con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	 <b>Hegazt-zopa fideo integralekin</b> <b>Albondigak txanpinoiekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Sopa de ave con fideos integrales Albondigas con champiñones Fruta de temporada	 <b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Barazki-paella</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta de temporada
<b>Pasta - Arrautz - Fruta</b> Pasta - Huevo - Fruta	<b>Krema - Haragi - Yogurra</b> Crema - Carne - Yogur	<b>Barazki - Arraina - Yogurra</b> Verdura - Pescado - Yogur	<b>Entsalada - Hegazti - Yogurra</b> Ensalada - Ave - Yogur	<b>Zopa - Arraina - Yogurra</b> Sopa - Pescado - Yogur
<b>20</b> Kcal 730 HC 78 Lip 26 Prot 43  <b>Lekak patatekin</b> <b>Txerri-giarra labean jardinera erara</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Vainas con patatas Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta de temporada	 <b>Barraskiloak tomatearekin</b> <b>Tortila frantsesa txorizo eta entsaladarekin</b> <b>Gazta txikia "la vaca que rie"</b> Caracolillos con tomate Tortilla francesa de chorizo con ensalada Quesitos la vaca que rie	 <b>Bertako barazki-krema</b> <b>Oilasko-bularkia patata frijituekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Crema de verduras locales Pechuga de pollo con patatas fritas Fruta de temporada	 <b>Babarrun gorrien lapikokoa</b> <b>San jakoboa entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Cocido de alubias rojas San jacoboa 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>Arroza - Arraina - Esnekia</b> Arroz - Pescado - Lácteo	<b>Barazki - Haragi - Fruta</b> Verdura - Carne - Fruta	<b>Arroza - Arraina - Yogurra</b> Arroz - Pescado - Yogur	<b>Barazki - Arrautz - Esnekia</b> Verdura - Huevo - Lácteo	<b>Krema - Hegazti - Esnekia</b> Crema - Ave - Lácteo
<b>27</b> Kcal 723 HC 80 Lip 27 Prot 40 <b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Arrautza frijituak entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Lentejas con verduras locales Huevos fritos con ensalada Fruta de temporada	 <b>Porrusalda krema ogi integral txigortuekin</b> <b>Indioilar gisatua patata frijituekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Crema de purrusalda con picatostes integrales Pavo guisado con patatas fritas Fruta de temporada	 <b>Makarroiak italiar erara</b> <b>Legatza meniere erara</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Macarrones italiana Merluza meniere Fruta de temporada	 <b>Patatak saltsa berdean</b> <b>Oilasko-izterra landako salteatuarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Patatas en salsa verde Muslo de pollo con salteado campestre Fruta de temporada	 <b>Indaba zuriak bertako barazkiekin</b> <b>Hegaluze-enganadillak entsaladarekin</b> <b>Jogurta</b> Alubias blancas con verduras locales Empanadillas de bonito con ensalada Yogur
<b>Krema - Haragi - Yogurra</b> Crema - Carne - Yogur	<b>Arroza - Arraina - Yogurra</b> Arroz - Pescado - Yogur	<b>Barazki - Hegazti - Yogurra</b> Verdura - Ave - Yogur	<b>Krema - Arraina - Yogurra</b> Crema - Pescado - Yogur	<b>Entsalada - Haragi - Esnekia</b> Ensalada - Carne - Lácteo