



# urtarrila - enero 2021

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
				<b>1</b>
				JAIA  FIESTA
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
			Kcal 714 HC 67 Lip 23 Prot 61	Kcal 780 HC 78 Lip 36 Prot 43
JAIA  FIESTA	JAIA  FIESTA	JAIA  FIESTA	<b>Hegazti zopa fideoekin</b> <b>Oilasko izterra piper gorriekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Sopa de ave con fideos Muslo de pollo con pimientos rojos Fruta fresca  <b>Barazki - Arraina - Yogurra</b> Verdura - Pescado - Yogur	<b>Indaba zuriak bertako barazkiekin</b> <b>Atun tortilla frantsesa entsaladarekin</b> <b>Gazta txikia "la vaca que rie"</b> Alubias blancas con verduras locales Tortilla francesa de atun con ensalada Quesitos la vaca que rie <b>Entsalada - Hegazti - Fruta</b> Ensalada - Ave - Fruta
Kcal 798 HC 128 Lip 23 Prot 20	Kcal 778 HC 88 Lip 28 Prot 46	Kcal 554 HC 63 Lip 20 Prot 28	Kcal 609 HC 82 Lip 13 Prot 44	Kcal 816 HC 111 Lip 24 Prot 43
<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Patata tortila entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	<b>Patatak errioxar erara Solomo adobatuta entsaladarekin</b> <b>Jogurta</b> Patatas a la riojana Lomo adobado con ensalada Yogur	<b>Lekak patatekin Legatza mahonesarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Vainas con patatas Merluza con mahonesa Fruta fresca	<b>Bertako kui krema ogi txigortuarekin</b> <b>Oilasko petxuga azenario eta txanpiñoiekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de calabaza local con picatostes Pechuga de pollo con zanahoria y champiñon Fruta fresca	<b>Karakolilloak tomatearekin</b> <b>Bakailaoa erromatar erara entsaladarekin</b> <b>Aihoria</b> Caracolillos con tomate Bacalao a la romana con ensalada Natillas
<b>Barazki - Hegazti - Yogurra</b> Verdura - Ave - Yogur	<b>Entsalada - Arrautz - Fruta</b> Ensalada - Huevo - Fruta	<b>Pasta - Hegazti - Yogurra</b> Pasta - Ave - Yogur	<b>Arroza - Arraina - Yogurra</b> Arroz - Pescado - Yogur	<b>Krema - Haragi - Fruta</b> Crema - Carne - Fruta
Kcal 810 HC 98 Lip 33 Prot 35	Kcal 721 HC 73 Lip 24 Prot 55	Kcal 751 HC 100 Lip 22 Prot 41	Kcal 873 HC 131 Lip 33 Prot 19	Kcal 932 HC 108 Lip 27 Prot 39
<b>Makarroiak italiar erara York urdaiazpikozko frantses tortila entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones italiana Tortilla francesa con jamon york y ensalada Fruta fresca	<b>Bertako barazki krema Oilasko izterra patata frijituekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de verduras locales Muslo de pollo con patatas fritas Fruta fresca	<b>Indaba gorriak bertako barazkiekin</b> <b>Legatza marinela saltsan</b> <b>Jogurta</b> Alubias rojas con verduras locales Merluza en salsa marinera Yogur	<b>Haragizko integral paela San jakoboa entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Paella integral de carne San jacobo con ensalada Fruta fresca	<b>Garbantzuak bertako kuiarekin</b> <b>Hegaluze medailoia tomate saltsan</b> <b>Edateko jogurra</b> Garbanzos con calabaza local Medallon de bonito en salsa de tomate Yogur bebible
<b>Barazki - Haragi - Yogurra</b> Verdura - Carne - Yogur	<b>Patata - Arraina - Yogurra</b> Patata - Pescado - Yogur	<b>Krema - Hegazti - Fruta</b> Crema - Ave - Fruta	<b>Entsalada - Arrautz - Yogurra</b> Ensalada - Huevo - Yogur	<b>Zopa - Arrautz - Fruta</b> Sopa - Huevo - Fruta
Kcal 927 HC 88 Lip 46 Prot 43	Kcal 702 HC 78 Lip 25 Prot 45	Kcal 797 HC 116 Lip 25 Prot 33	Kcal 845 HC 104 Lip 26 Prot 52	Kcal 646 HC 81 Lip 26 Prot 22
<b>Dilista erregosiak Saltxitxa freskoak ketchuparekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas estofadas Salchichas frescas de ave con ketchup Fruta fresca	<b>Porrusalda krema Txahal gisatua barazki saltsan</b> <b>Jogurta</b> Crema de purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	<b>Haragizko paella Legatz arrautzaztatua entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Paella de carne Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca	<b>Indaba zuriak bertako barazkiekin</b> <b>Txerri giarra labean jardinera erara</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias blancas con verduras locales Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta fresca	<b>Barazki menestra</b> <b>Patata tortila entsaladarekin</b> <b>Jogurta</b> Menestra de verduras Tortilla de patata con ensalada Yogur
<b>Barazki - Arraina - Esnekia</b> Verdura - Pescado - Lácteo	<b>Arroza - Arrautz - Fruta</b> Arroz - Huevo - Fruta	<b>Barazki - Hegazti - Yogurra</b> Verdura - Ave - Yogur	<b>Krema - Arraina - Yogurra</b> Crema - Pescado - Yogur	<b>Zopa - Haragi - Fruta</b> Sopa - Carne - Fruta