















# urtarrila - enero 2022

ASTELEHENA / LUNES		ASTEARTEA / MARTES		ASTEAZKENA / MIERCOLES		OSTEGUNA / JUEVES		OSTIRALA / VIERNES	
<b>3</b> Kcal 759 HC 87 Lip 15 Prot 70	<b>4</b> Kcal 794 HC 98 Lip 32 Prot 34	<b>5</b> Kcal 621 HC 78 Lip 22 Prot 30	<b>6</b>		<b>7</b> Kcal 870 HC 81 Lip 46 Prot 34				
 Dilistak bertako barazkiekin Oilasko izterra jardinerera erara Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Muslo de pollo a la jardinera Fruta fresca	Karakolilloak tomatearekin Atun tortilla frantsesa entsaladarekin Fruta freskoa Caracolillos con tomate Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta fresca	 Bertako barazki krema ogi txigortuarekin Legatz arrautzaztatua entsaladarekin Fruta freskoa Crema de verduras locales con picatostes Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca	JAIA  FIESTA		Hegazti zopa fideoekin Hanburgesa patata frijituekin Edateko jogurra Sopa de ave con fideos Hamburguesa con patatas fritas Yogur bebible				
Entsalada - Arraina - Yogurra Ensalada - Pescado - Yogur	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo	Patata - Arrautz - Fruta Patata - Huevo - Fruta			Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta				
<b>10</b> Kcal 620 HC 85 Lip 13 Prot 43	<b>11</b> Kcal 727 HC 127 Lip 19 Prot 30	<b>12</b> Kcal 625 HC 72 Lip 19 Prot 37	<b>13</b> Kcal 773 HC 89 Lip 31 Prot 38	<b>14</b> Kcal 788 HC 92 Lip 31 Prot 38					
 Bertako kui krema ogi integral txigortuarekin Oilasko petxuga azenario eta txanpiñoiekin Melokotoia ur-zukuetan Crema de calabaza local con picatostes integrales Pechuga de pollo con zanahoria y champiñon Melocoton en almibar	Arroza tomatearekin Hegaluze medailoia entsaladarekin Fruta freskoa Arroz con tomate Medallon de bonito con ensalada Fruta fresca	 Lekak patatekin Txahal eskalopea piper gorriekin Fruta freskoa Vainas con patatas Escalope de ternera con pimientos rojos Fruta fresca	Indaba zuriak bertako barazkiekin York urdaiazpikozko frantses tortila entsaladarekin Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Tortilla francesa con jamon york y ensalada Fruta fresca	 Patatak errioxar erara Legatz arrautzaztatua entsaladarekin Aihoria Patatas a la riojana Merluza a la romana con ensalada Natillas					
Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta	Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur	Pasta - Arraina - Yogurra Pasta - Pescado - Yogur	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur	Krema - Arrautz - Fruta Crema - Huevo - Fruta					
<b>17</b> Kcal 885 HC 128 Lip 34 Prot 27	<b>18</b> Kcal 760 HC 101 Lip 22 Prot 44	<b>19</b> Kcal 705 HC 82 Lip 25 Prot 39	<b>20</b> Kcal 843 HC 136 Lip 18 Prot 42	<b>21</b> Kcal 804 HC 80 Lip 39 Prot 41					
 Makarroiak italiar erara Hegalaburrezko enpanadillak entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones italiana Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca	Indaba gorriak bertako barazkiekin Legatza saltsa berdean Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Merluza en salsa verde Fruta fresca	 Porrusalda krema Txerri giarra labean jardinerera erara Fruta freskoa Crema de purrusalda Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta fresca	Arroza integrala bertoko barazkiekin Bakailoa tomatearekin Fruta freskoa Arroz integral con verduras locales Bacalao con tomate Fruta fresca	 Garbantzuak bertako kuiarekin Txorizozko frantses tortila entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie" Garbanzos con calabaza local Tortilla francesa de chorizo con ensalada Quesitos la vaca que rie					
Entsalada - Arrautz - Yogurra Ensalada - Huevo - Yogur	Krema - Hegazti - Yogurra Crema - Ave - Yogur	Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta	Barazki - Arrautz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur	Zopa - Haragi - Fruta Sopa - Carne - Fruta					
<b>24</b> Kcal 956 HC 89 Lip 50 Prot 42	<b>25</b> Kcal 635 HC 80 Lip 24 Prot 19	<b>26</b> Kcal 993 HC 102 Lip 42 Prot 58	<b>27</b> Kcal 712 HC 107 Lip 14 Prot 42	<b>28</b> Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46					
 Dilista erregosiak Oilasko saltxitxak freskuak entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas estofadas Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta fresca	 Barazki menestra Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Menestra de verduras Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	Karakolilloak tomatearekin Oilasko izterra lekekin Fruta freskoa Caracolillos con tomate Muslo de pollo con judias verdes Fruta fresca	Indaba zuriak bertako barazkiekin Legatza meniere eran Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Merluza meniere Fruta fresca	 Barazki krema Txahal gisatua barazki saltsan Jogurra Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur					
Barazki - Arraina - Esnekia Verdura - Pescado - Lácteo	Zopa - Haragi - Yogurra Sopa - Carne - Yogur	Barazki - Arrautz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur	Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	Arroza - Arrautz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta					
<b>31</b> Kcal 701 HC 95 Lip 16 Prot 47									
 Brokolia patatekin Solomo adobatuta jardinerera erara Fruta freskoa Brocoli con patatas Lomo adobado a la jardinera Fruta fresca									
Barazki - Arrautz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo									