



# january - enero 2023

ASTELEHENA / LUNES		ASTEARTEA / MARTES		ASTEAZKENA / MIERCOLES		OSTEGUNA / JUEVES		OSTIRALA / VIERNES		
<b>2</b> Kcal 772 HC 86 Lip 17 Prot 69	<b>3</b> Kcal 886 HC 106 Lip 35 Prot 42	<b>4</b> Kcal 656 HC 81 Lip 24 Prot 32	<b>5</b> Kcal 835 HC 77 Lip 44 Prot 33	<b>6</b>						
<b>Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-izterra kalabazinarekin Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Muslo de pollo con calabacin Fruta fresca	<b>Kirikilak tomatearekin Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Fruta freskoa</b> Espirales con tomate Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta fresca	<b>Bertako barazki krema ogi txigortuarekin Legatza arrautzaztatua entsaladarekin Edateko jogurta</b> Crema de verduras locales con picatostes Merluza a la romana con ensalada Yogur bebible	<b>Hegazti-zopa fideoekin Hanburgesa patata frijituekin Fruta freskoa</b> Sopa de ave con fideos Hamburguesa con patatas fritas Fruta fresca	JAIA  FIESTA						
<b>Entsalada - Arraina - Yogurra</b> Ensalada - Pescado - Yogur	<b>Krema - Hegazti - Esnekia</b> Crema - Ave - Lácteo	<b>Patata - Arrautz - Fruta</b> Patata - Huevo - Fruta	<b>Barazki - Arraina - Yogurra</b> Verdura - Pescado - Yogur							
<b>9</b> Kcal 947 HC 77 Lip 57 Prot 35	<b>10</b> Kcal 965 HC 136 Lip 31 Prot 37	<b>11</b> Kcal 631 HC 72 Lip 23 Prot 32	<b>12</b> Kcal 804 HC 89 Lip 33 Prot 41	<b>13</b> Kcal 845 HC 96 Lip 29 Prot 53						
<b>Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin Odolkia errioxako erara Fruta freskoa</b> Crema de calabaza local con picatostes integrales Morcilla a la riojana Fruta fresca	<b>Arroza tomatearekin Txerri-giarra labeen azenario eta txanpinoiekin Fruta freskoa</b> Arroz con tomate Guiarra de cerdo al horno con zanahoria y champiñon Fruta fresca	<b>Lekak patatekin Legatza arrautzaztatua entsaladarekin Fruta freskoa</b> Vainas con patatas Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca	<b>Indaba zuriak bertako barazkiekin Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Fruta freskoa</b> Alubias blancas con verduras locales Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta fresca	<b>Patatak errioxar erara Bakailaoa saltsa berdean Aihoria</b> Patatas a la riojana Bacalao en salsa verde Natillas						
<b>Arroza - Arraina - Yogurra</b> Arroz - Pescado - Yogur	<b>Krema - Arraina - Yogurra</b> Crema - Pescado - Yogur	<b>Pasta - Haragi - Yogurra</b> Pasta - Carne - Yogur	<b>Barazki - Hegazti - Yogurra</b> Verdura - Ave - Yogur	<b>Krema - Arrautz - Fruta</b> Crema - Huevo - Fruta						
<b>16</b> Kcal 864 HC 136 Lip 28 Prot 21	<b>17</b> Kcal 809 HC 94 Lip 18 Prot 40	<b>18</b> Kcal 687 HC 74 Lip 21 Prot 54	<b>19</b> Kcal 816 HC 109 Lip 29 Prot 31	<b>20</b> Kcal 834 HC 83 Lip 37 Prot 49						
<b>Arroza integrala bertoko barazkiekin Urdaiazpiko krocketak entsaladarekin Fruta freskoa</b> Arroz integral con verduras locales Croquetas de jamon con ensalada Fruta fresca	<b>Dilistak bertako barazkiekin Hegaluze-medailoia saltsan entsaladarekin Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Medallon de bonito en salsa con ensalada Fruta fresca	<b>Porrusalda krema Oilasko-izterra lekekin Fruta freskoa</b> Crema de purrusalda Muslo de pollo con judias verdes Fruta fresca	<b>Makarroiak italiar erara Legatza labeen maionesarekin Fruta freskoa</b> Macarrones italiana Merluza al horno con mahonesa Fruta fresca	<b>Garbantzua bertako kalabazarekin Arrautza egosiak tomate-saltsarekin Gazta txikia "la vaca que rie"</b> Garbanzos con calabaza local Huevos cocidos con salsa de tomate Quesitos la vaca que rie						
<b>Entsalada - Arrautz - Yogurra</b> Ensalada - Huevo - Yogur	<b>Krema - Hegazti - Yogurra</b> Crema - Ave - Yogur	<b>Pasta - Arraina - Yogurra</b> Pasta - Pescado - Yogur	<b>Barazki - Haragi - Yogurra</b> Verdura - Carne - Yogur	<b>Zopa - Haragi - Fruta</b> Sopa - Carne - Fruta						
<b>23</b> Kcal 808 HC 63 Lip 47 Prot 26	<b>24</b> Kcal 783 HC 106 Lip 26 Prot 36	<b>25</b> Kcal 661 HC 98 Lip 13 Prot 43	<b>26</b> Kcal 670 HC 75 Lip 23 Prot 43	<b>27</b> Kcal 739 HC 108 Lip 16 Prot 45						
<b>Barazki-menestra Hegazti-saltxitxa freskoak entsaladarekin Fruta freskoa</b> Menestra de verduras Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta fresca	<b>Dilista erregosiak Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa</b> Lentejas estofadas Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	<b>Barraskiloak tomatearekin Oilasko-bularkia piper gorriekin Fruta freskoa</b> Caracolillos con tomate Pechuga de pollo con pimientos rojos Fruta fresca	<b>Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Fruta freskoa</b> Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta fresca	<b>Indaba zuriak bertako barazkiekin Legatza meniere erara Jogurta</b> Alubias blancas con verduras locales Merluza meniere Yogur						
<b>Zopa - Haragi - Yogurra</b> Sopa - Carne - Yogur	<b>Barazki - Arraina - Esnekia</b> Verdura - Pescado - Lácteo	<b>Barazki - Arrautz - Yogurra</b> Verdura - Huevo - Yogur	<b>Arroza - Arrautz - Yogurra</b> Arroz - Huevo - Yogur	<b>Krema - Arraina - Fruta</b> Crema - Pescado - Fruta						
<b>30</b> Kcal 888 HC 97 Lip 38 Prot 45	<b>31</b> Kcal 762 HC 89 Lip 31 Prot 36									
<b>Cuscusa bertako barazkiekin Solomo freskoa entsaladarekin Fruta freskoa</b> Cuscus con verduras locales Lomo fresco con ensalada Fruta fresca	<b>Indaba gorriak bertako barazkiekin Tortila frantsesa txanpinoi eta entsaladarekin Fruta freskoa</b> Alubias rojas con verduras locales Tortilla francesa de champiñones con ensalada Fruta fresca									
<b>Barazki - Arrautz - Esnekia</b> Verdura - Huevo - Lácteo	<b>Zopa - Arraina - Yogurra</b> Sopa - Pescado - Yogur									