



# urtarrila - enero 2021

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
				<b>1</b>
				JAIA  FIESTA
<b>4</b> Kcal 714 HC 108 Lip 16 Prot 38	<b>5</b> Kcal 801 HC 100 Lip 24 Prot 51	<b>6</b>	<b>7</b> Kcal 730 HC 79 Lip 31 Prot 37	<b>8</b> Kcal 739 HC 122 Lip 21 Prot 29
<b>Barazki paela</b> Oilasko petxuga entsaladarekin <b>Fruta freskoa</b> Paella vegetal Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca	<b>Indaba txuriak bertako</b> kalabazarekin <b>Bakailaoa erromatar erara</b> entsaladarekin <b>Edateko jogurra</b> Alubias blancas con calabaza local Bacalao a la romana con ensalada Yogur bebible	JAIA  FIESTA	<b>Porru eta espinaka crema ogi</b> integrala txigortuarekin <b>Txahal-hanburguesa jardiner</b> erara <b>Fruta freskoa</b> Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Hamburguesa 100% ternera a la jardiner Fruta fresca	<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Hegaluze medailoia</b> entsaladarekin <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Medallon de bonito en salsa con ensalada Fruta fresca
<b>Barazki - Arraina - Yogurra</b> Verdura - Pescado - Yogur	<b>Patata - Haragi - Fruta</b> Patata - Carne - Fruta		<b>Krema - Arraultz - Yogurra</b> Crema - Huevo - Yogur	<b>Arroza - Hegazti - Yogurra</b> Arroz - Ave - Yogur
<b>11</b> Kcal 724 HC 87 Lip 27 Prot 36	<b>12</b> Kcal 749 HC 117 Lip 22 Prot 25	<b>13</b> Kcal 712 HC 92 Lip 33 Prot 17	<b>14</b> Kcal 788 HC 104 Lip 19 Prot 54	<b>15</b> Kcal 806 HC 74 Lip 42 Prot 28
<b>Patatak errioxar erara</b> Legatz arrautzatzatua entsaladarekin <b>Fruta freskoa</b> Patatas a la riojana Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca	<b>Makarroiak tomatearekin</b> Patata tortila labeen entsaladarekin <b>Fruta freskoa</b> Macarrones con tomate Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca	<b>Bertako barazki crema</b> San jakoboa entsaladarekin <b>Edateko jogurra</b> Crema de verduras locales San jacob con ensalada Yogur bebible	<b>Garbantzua bertako kuiarekin</b> Bakailaoa marinela saltsan <b>Fruta freskoa</b> Garbanzos con calabaza local Bacalao en salsa marinera Fruta fresca	<b>Lekak patatekin</b> <b>Haragi bolak txanpiñoekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Vainas con patatas Albondigas con champiñones Fruta fresca
<b>Barazki - Haragi - Esnekia</b> Verdura - Carne - Lácteo	<b>Arroza - Arraina - Yogurra</b> Arroz - Pescado - Yogur	<b>Entsalada - Arraultz - Fruta</b> Ensalada - Huevo - Fruta	<b>Barazki - Hegazti - Yogurra</b> Verdura - Ave - Yogur	<b>Pasta - Arraina - Yogurra</b> Pasta - Pescado - Yogur
<b>18</b> Kcal 783 HC 106 Lip 26 Prot 36	<b>19</b> Kcal 874 HC 143 Lip 29 Prot 20	<b>20</b> Kcal 702 HC 78 Lip 25 Prot 45	<b>21</b> Kcal 945 HC 79 Lip 47 Prot 56	<b>22</b> Kcal 881 HC 97 Lip 32 Prot 56
<b>Dilista erregosiak</b> Patata tortila labeen entsaladarekin <b>Fruta freskoa</b> Lentejas estofadas Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca	<b>Arroza tomatearekin</b> Hegalaburrezko enpanadillak entsaladarekin <b>Fruta freskoa</b> Arroz con tomate Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca	<b>Porrusalda crema</b> Txahal gisatua barazki saltsan <b>Jogurra</b> Crema de purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	<b>Patata gisatuak</b> Oilasko izterra errea piper gorriekin <b>Fruta freskoa</b> Patatas guisadas Muslo de pollo asado con pimientos rojos Fruta fresca	<b>Indaba gorriak bertako</b> barazkiekin <b>Bakailaoa arrautzatzatua</b> mahonesarekin <b>Fruta freskoa</b> Alubias rojas con verduras locales Bacalao a la romana con mahonesa Fruta fresca
<b>Barazki - Arraina - Yogurra</b> Verdura - Pescado - Yogur	<b>Krema - Hegazti - Yogurra</b> Crema - Ave - Yogur	<b>Arroza - Arraina - Fruta</b> Arroz - Pescado - Fruta	<b>Krema - Arraultz - Yogurra</b> Crema - Huevo - Yogur	<b>Entsalada - Haragi - Fruta</b> Ensalada - Carne - Fruta
<b>25</b> Kcal 636 HC 87 Lip 20 Prot 28	<b>26</b> Kcal 887 HC 96 Lip 41 Prot 37	<b>27</b> Kcal 814 HC 115 Lip 20 Prot 47	<b>28</b> Kcal 617 HC 85 Lip 15 Prot 38	<b>29</b> Kcal 783 HC 76 Lip 39 Prot 30
<b>Bertako kui crema ogi</b> txigortuarekin <b>Legatza errioxar erara</b> <b>Aihoria</b> Crema de calabaza local con picatostes Merluza a la riojana Natillas	<b>Txitxirioak bertako barazkiekin</b> <b>Hanburgesa barazki saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Garbanzos con verduras locales Hamburguesa en salsa de verduras Fruta fresca	<b>Haragizko paela</b> Indioilar petxuga entsaladarekin <b>Fruta freskoa</b> Paella de carne Pechuga de pavo con ensalada Fruta fresca	<b>Porrusalda</b> Solomo adobatua azenario eta txanpiñoekin <b>Fruta freskoa</b> Purrusalda Lomo adobado con zanahoria y champiñon Fruta fresca	<b>Barazki menestra</b> <b>Frankfurt saltxitxak</b> entsaladarekin <b>Fruta freskoa</b> Menestra de verduras Frankfurt con ensalada Fruta fresca
<b>Arroza - Hegazti - Fruta</b> Arroz - Ave - Fruta	<b>Barazki - Arraina - Esnekia</b> Verdura - Pescado - Lácteo	<b>Entsalada - Arraultz - Yogurra</b> Ensalada - Huevo - Yogur	<b>Zopa - Arraina - Yogurra</b> Sopa - Pescado - Yogur	<b>Patata - Hegazti - Yogurra</b> Patata - Ave - Yogur