



# urtarrila - enero 2022

ASTELEHENA / LUNES				ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIÉRCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES								
<b>3</b>	Kcal	659	HC	79	<b>4</b>	Kcal	954	HC	70	<b>5</b>	Kcal	711	HC	106	<b>6</b>		<b>7</b>	Kcal	709	HC	88			
	Lip	22	Prot	38		Lip	49	Prot	60		Lip	14	Prot	45				Lip	17	Prot	51			
<b>Porru eta espinaka krema Solomo patata frijituekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de puerros y espinacas Lomo fresco con patatas fritas Fruta fresca				<b>Patatak saltsa berdean Oilasko izterra errea entsaladarekin</b> <b>Gazta txikia "la vaca que rie" eta irasagarra</b> Patatas en salsa verde Muslo de pollo asado con ensalada Quesito la vaca que rie con membrillo				<b>Makarroiak tomatearekin</b> <b>Indioilar gisatua piper gorriekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones con tomate Pavo guisado con pimientos rojos Fruta fresca				JAIA  FIESTA				<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Bakailaoa erromatar erara entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Bacalao a la romana con ensalada Fruta fresca								
Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur				Krema - Arraina - Fruta Crema - Pescado - Fruta				Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur				Arroza - Hegazti - Yogurra Arroz - Ave - Yogur												
<b>10</b>	Kcal	728	HC	99	<b>11</b>	Kcal	749	HC	117	<b>12</b>	Kcal	695	HC	75	<b>13</b>	Kcal	679	HC	93	<b>14</b>	Kcal	793	HC	73
	Lip	21	Prot	40		Lip	22	Prot	25		Lip	32	Prot	28		Lip	26	Prot	35		Lip	42	Prot	27
<b>Indaba txuriak bertako kalabazarekin</b> <b>Legatza marinela saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias blancas con calabaza local Merluza en salsa marinera Fruta fresca				<b>Makarroiak tomatearekin</b> <b>Patata tortila labean entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones con tomate Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca				<b>Bertako barazki krema</b> <b>Oilasko hegala landare salteatuarekin</b> <b>Gazta txikia "la vaca que rie" eta irasagarra</b> Crema de verduras locales Alitas de pollo asadas con salteado campestre Quesito la vaca que rie con membrillo				<b>Patatak errioxar erara</b> <b>Hegaluz medailoia entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Patatas a la riojana Medallon de bonito en salsa con ensalada Fruta fresca				<b>Lekak patatekin</b> <b>Haragi bolak barazki saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Vainas con patatas Albondigas en salsa de verduras Fruta fresca								
Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur				Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur				Entsalada - Arraultz - Fruta Ensalada - Huevo - Fruta				Barazki - Haragi - Esnekia Verdura - Carne - Lácteo				Pasta - Arraina - Yogurra Pasta - Pescado - Yogur								
<b>17</b>	Kcal	807	HC	108	<b>18</b>	Kcal	653	HC	81	<b>19</b>	Kcal	702	HC	78	<b>20</b>	Kcal	703	HC	83	<b>21</b>	Kcal	707	HC	92
	Lip	27	Prot	34		Lip	26	Prot	26		Lip	25	Prot	45		Lip	25	Prot	40		Lip	19	Prot	46
<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Urdaiazpiko krocketak entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Croquetas de jamon con ensalada Fruta fresca				<b>Hegazti zopa fideoekin</b> <b>Patata tortila labean entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Sopa de ave con fideos Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca				<b>Porrusalda krema</b> <b>Txahal gisatua barazki saltsan</b> <b>Jogurra</b> Crema de purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur				<b>Patata gisatuak</b> <b>Bakailaoa erromatar erara entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Patatas guisadas Bacalao a la romana con ensalada Fruta fresca				<b>Indaba gorria erregosiak</b> <b>Indioilar bularkia piper gorriekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias rojas estofadas Pechuga de pavo con pimientos rojos Fruta fresca								
Krema - Hegazti - Yogurra Crema - Ave - Yogur				Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur				Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta				Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur				Entsalada - Arraultz - Yogurra Ensalada - Huevo - Yogur								
<b>24</b>	Kcal	822	HC	109	<b>25</b>	Kcal	858	HC	76	<b>26</b>	Kcal	873	HC	131	<b>27</b>	Kcal	825	HC	82	<b>28</b>	Kcal	711	HC	74
	Lip	28	Prot	35		Lip	39	Prot	53		Lip	33	Prot	19		Lip	42	Prot	33		Lip	26	Prot	39
<b>Garbantzuak bertako barazkiekin</b> <b>Legatza errioxar erara</b> <b>Fruta freskoa</b> Garbanzos con verduras locales Merluza a la riojana Fruta fresca				<b>Bertako kui krema ogi txigortuarekin</b> <b>Oilasko izterra errea jardinera erara</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de calabaza local con picatostes Muslo de pollo asado a la jardinera Fruta fresca				<b>Haragizko paella</b> <b>San jakoboa entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Paella de carne San jacobito con ensalada Fruta fresca				<b>Patatak saltsa berdean</b> <b>Hanburgesa barazki saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Patatas en salsa verde Hamburguesa en salsa de verduras Fruta fresca				<b>Barazki menestra</b> <b>Solomo adobatuta entsaladarekin</b> <b>Aihoria</b> Menestra de verduras Lomo adobado con ensalada Natillas								
Barazki - Haragi - Esnekia Verdura - Carne - Lácteo				Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur				Entsalada - Arraultz - Yogurra Ensalada - Huevo - Yogur				Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur				Patata - Hegazti - Fruta Patata - Ave - Fruta								
<b>31</b>	Kcal	783	HC	106																				
	Lip	25	Prot	39																				
<b>Makarroiak italiar erara</b> <b>Legatz arrautzatzatua entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones italiana Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca																								
Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur																								