



urtarrila - enero 2020

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
		1	2	3
		JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA
6	7 Kcal 825 HC 131 Lip 29 Prot 16	8 Kcal 692 HC 96 Lip 18 Prot 46	9 Kcal 730 HC 79 Lip 31 Prot 37	10 Kcal 705 HC 109 Lip 15 Prot 33
JAIA FIESTA	Barazki paela San jakoboa entsaladarekin Fruta freskoa Paella vegetal San jacoboa con ensalada Fruta fresca	Indaba txuriak bertako kalabazarekin Legatza meniere eran Gazta txikia "la vaca que rie" Alubias blancas con calabaza local Merluza meniere Quesitos la vaca que rie	Porru eta espinaka krema ogi integrala txigortuarekin Txahal-hanburguesa jardinerera erara Fruta freskoa Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Hamburguesa 100% ternera a la jardinerera Fruta fresca	Dilistak bertako barazkiekin Legatza freskoa entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Merluza fresca con ensalada Fruta fresca
	Barazki - Arraultz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo	Entsalada - Haragi - Fruta Ensalada - Carne - Fruta	Krema - Arraultz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur	Arroza - Hegazti - Yogurra Arroz - Ave - Yogur
13 Kcal 724 HC 87 Lip 27 Prot 36	14 Kcal 749 HC 117 Lip 22 Prot 25	15 Kcal 693 HC 82 Lip 24 Prot 41	16 Kcal 788 HC 104 Lip 19 Prot 54	17 Kcal 793 HC 73 Lip 42 Prot 27
Patatak errioxar erara Legatz arrautzatzatua entsaladarekin Fruta freskoa Patatas a la riojana Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca	Makarroiak tomatearekin Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	Bertako barazki krema Txahal erredondoa arrautzatzatua azenarioeta txanpiñoekin Edateko yogurra Crema de verduras locales Redondo de ternera rebozado con zanahoria y champiñon Yogur bebible	Garbantzuak bertako kuiarekin Bakailaoa marinela saltsan Fruta freskoa Garbanzos con calabaza local Bacalao en salsa marinera Fruta fresca	Lekak patatekin Albondigak barazki saltsan Fruta freskoa Vainas con patatas Albondigas en salsa de verduras Fruta fresca
Barazki - Haragi - Esnekia Verdura - Carne - Lácteo	Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur	Entsalada - Arraultz - Fruta Ensalada - Huevo - Fruta	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur	Pasta - Arraina - Yogurra Pasta - Pescado - Yogur
20 Kcal 783 HC 106 Lip 26 Prot 36	21 Kcal 874 HC 143 Lip 29 Prot 20	22 Kcal 702 HC 78 Lip 25 Prot 45	23 Kcal 945 HC 79 Lip 47 Prot 56	24 Kcal 881 HC 97 Lip 32 Prot 56
Dilista erregosiak Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas estofadas Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	Arroza tomatearekin Hegalaburrezko enpanadillak entsaladarekin Fruta freskoa Arroz con tomate Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca	Porrusalda krema Txahal gisatua barazki saltsan Jogurra Crema de purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	Patata gisatuak Oilasko izterra errea piper gorriekin Fruta freskoa Patatas guisadas Muslo de pollo asado con pimientos rojos Fruta fresca	Indaba gorriak bertako barazkiekin Bakailaoa arrautzatzatua mahonesarekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Bacalao a la romana con mahonesa Fruta fresca
Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Krema - Hegazti - Yogurra Crema - Ave - Yogur	Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta	Krema - Arraultz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur	Entsalada - Haragi - Fruta Ensalada - Carne - Fruta
27 Kcal 812 HC 87 Lip 26 Prot 43	28 Kcal 887 HC 96 Lip 41 Prot 37	29 Kcal 820 HC 115 Lip 21 Prot 48	30 Kcal 684 HC 84 Lip 22 Prot 40	31 Kcal 783 HC 76 Lip 39 Prot 30
Bertako kui krema ogi txigortuarekin Hegalaburra errioxar erara Aihoria Crema de calabaza local con picatostes Atun a la riojana Natillas	Txitxirioak bertako barazkiekin Hanburgesa barazki saltsan Fruta freskoa Garbanzos con verduras locales Hamburguesa en salsa de verduras Fruta fresca	Paella mixtoa Indioilar petxuga entsaladarekin Fruta freskoa Paella mixta Pechuga de pavo con ensalada Fruta fresca	Porrusalda Txahal biribilki arrautzatzatua txanpiñoekin Fruta freskoa Purrusalda Redondo de ternera rebozado con champiñones Fruta fresca	Barazki menestra Frankfurt saltxitxak entsaladarekin Fruta freskoa Menestra de verduras Frankfurt con ensalada Fruta fresca
Arroza - Hegazti - Fruta Arroz - Ave - Fruta	Barazki - Arraina - Esnekia Verdura - Pescado - Lácteo	Entsalada - Arraultz - Yogurra Ensalada - Huevo - Yogur	Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur	Patata - Hegazti - Yogurra Patata - Ave - Yogur