



# urtarrila - enero 2021

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
				<b>1</b>
				JAIA  FIESTA
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
			Kcal 730 HC 79 Lip 31 Prot 37	Kcal 946 HC 109 Lip 41 Prot 36
JAIA  FIESTA	JAIA  FIESTA	JAIA  FIESTA	<b>Porru eta espinaka krema ogi integrala txigortuarekin Txahal-hanburguesa jardinera erara</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Hamburguesa 100% ternera a la jardinera Fruta fresca <b>Krema - Arraultz - Yogurra</b> Crema - Huevo - Yogur	<b>Dilistak bertako barazkiekin Salmonada amurraina freskoa entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Trucha asalmonada fresca con ensalada Fruta fresca <b>Arroza - Hegazti - Yogurra</b> Arroz - Ave - Yogur
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
Kcal 724 HC 87 Lip 27 Prot 36	Kcal 749 HC 117 Lip 22 Prot 25	Kcal 693 HC 82 Lip 24 Prot 41	Kcal 788 HC 104 Lip 19 Prot 54	Kcal 793 HC 73 Lip 42 Prot 27
<b>Patatak errioxar erara Legatz arrautzatzatua entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Patatas a la riojana Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca	<b>Makarroiak tomatearekin Patata tortila labeen entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones con tomate Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca	<b>Bertako barazki krema Txahal erredondoa arrautzatzatua azenarioeta txanpiñoekin</b> <b>Edateko jogurra</b> Crema de verduras locales Redondo de ternera rebozado con zanahoria y champiñon Yogur bebible	<b>Garbantzuak bertako kuiarekin Bakailaoa marinela saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Garbanzos con calabaza local Bacalao en salsa marinera Fruta fresca	<b>Lekak patatekin Haragi bolak barazki saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Vainas con patatas Albondigas en salsa de verduras 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>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
Kcal 783 HC 106 Lip 26 Prot 36	Kcal 874 HC 143 Lip 29 Prot 20	Kcal 702 HC 78 Lip 25 Prot 45	Kcal 945 HC 79 Lip 47 Prot 56	Kcal 881 HC 97 Lip 32 Prot 56
<b>Dilista erregosiak Patata tortila labeen entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas estofadas Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca	<b>Arroza tomatearekin Hegalaburrezko enpanadillak entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Arroz con tomate Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca	<b>Porrusalda krema Txahal gisatua barazki saltsan</b> <b>Jogurra</b> Crema de purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	<b>Patata gisatuak Oilasko izterra errea piper gorriekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Patatas guisadas Muslo de pollo asado con pimientos rojos Fruta fresca	<b>Indaba gorriak bertako barazkiekin Bakailaoa arrautzatzatua mahonesarekin</b> <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>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
Kcal 636 HC 87 Lip 20 Prot 28	Kcal 887 HC 96 Lip 41 Prot 37	Kcal 814 HC 115 Lip 20 Prot 47	Kcal 684 HC 84 Lip 22 Prot 40	Kcal 783 HC 76 Lip 39 Prot 30
<b>Bertako kui krema ogi txigortuarekin Legatza errioxar erara</b> <b>Aihoria</b> Crema de calabaza local con picatostes Merluza a la riojana Natillas	<b>Txitxirioak bertako barazkiekin Hanburgesa barazki saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Garbanzos con verduras locales Hamburguesa en salsa de verduras Fruta fresca	<b>Haragizko paella Indioilar petxuga entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Paella de carne Pechuga de pavo con ensalada Fruta fresca	<b>Porrusalda Txahal biribilki arrautzatzatua txanpiñoekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Porrusalda Redondo de ternera rebozado con champiñones Fruta fresca	<b>Barazki menestra Frankfurt saltxitxak entsaladarekin</b> <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