



urtarrila - enero 2019

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	1	2 Kcal 961 HC 111 Lip 36 Prot 54	3 Kcal 726 HC 96 Lip 23 Prot 37	4 Kcal 726 HC 77 Lip 36 Prot 26
	JAIA FIESTA	Makarroiak italiar erara Txahal gisatua piper gorriekin Aihoria Macarrones italiana Guisado de ternera con pimientos rojos Natillas	Garbantzuak barazkiekin Legatza barazki saltsan azenarioarekin Fruta freskoa Garbanzos con verduras Merluza en salsa de verduras con zanahoria Fruta fresca	Kui krema Hamburguesa txanpiñoiekin Fruta freskoa Crema de calabaza Hamburguesa con champiñones Fruta fresca
7 Kcal 726 HC 65 Lip 25 Prot 57	8 Kcal 694 HC 97 Lip 17 Prot 45	9 Kcal 590 HC 74 Lip 17 Prot 37	10 Kcal 973 HC 112 Lip 42 Prot 38	11 Kcal 662 HC 82 Lip 18 Prot 46
Lekak patatekin Oilasko izterra entsaladarekin Fruta freskoa Vainas con patatas Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca	Indaba zuriak kalabazarekin Legatza meniere eran Gazta txikia "la vaca que rie" Alubias blancas con calabaza Merluza meniere Quesitos la vaca que rie	Porru esta espinaka krema Txahal biribilkia txanpiñoiekin Fruta freskoa Crema de puerros y espinacas Redondo de ternera con champiñones Fruta fresca	Dilistak barazkiekin Salmonada amurraina freskua labean piper gorriekin Jogurta Lentejas con verduras Trucha asalmonada fresca al horno con pimientos rojos Yogur	Patatak errioxar erara Indioilar gisatua barazki saltsan Fruta freskoa Patatas a la riojana Pavo guisado en salsa de verduras Fruta fresca
14 Kcal 834 HC 128 Lip 24 Prot 30	15 Kcal 655 HC 67 Lip 23 Prot 43	16 Kcal 786 HC 104 Lip 18 Prot 57	17 Kcal 763 HC 75 Lip 42 Prot 24	18 Kcal 965 HC 107 Lip 40 Prot 48
Arroza tomatearekin Oilasko hegala txanpiñoiekin Fruta freskoa Arroz con tomate Alitas de pollo con champiñones Fruta fresca	Barazki menestra Txahal gisatua piper gorriekin Fruta freskoa Menestra de verduras Guisado de ternera con pimientos rojos Fruta fresca	Indaba zuriak kalabazarekin Bakailaoa marinela saltsan Jogurta Alubias blancas con calabaza Bacalao en salsa marinera Yogur	Barazki krema Albondigak barazki saltsan Fruta freskoa Crema de verduras Albondigas en salsa de verduras Fruta fresca	Makarroiak tomatearekin Frankfurt-ak patatekin Aihoria Macarrones con tomate Frankfurt con patatas Natillas
21 Kcal 783 HC 106 Lip 26 Prot 36	22 Kcal 719 HC 72 Lip 33 Prot 35	23 Kcal 670 HC 86 Lip 24 Prot 30	24 Kcal 841 HC 90 Lip 25 Prot 66	25 Kcal 676 HC 83 Lip 20 Prot 43
Dilista erregosiak Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas estofadas Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	Porrusalda krema Txahal-hamburguesa barazki saltsan Jogurta Crema de purrusalda Hamburguesa 100% ternera en salsa de verduras Yogur	Patata gisatuak Legatza barazki saltsan entsaladarekin Jogurta Patatas guisadas Merluza en salsa de verduras con ensalada Yogur	Indaba gorriak barazkiekin Oilasko izterra entsaladarekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca	Barazki krema Bakailaoa saltsa berdean Fruta ur-zukuetan Crema de verduras Bacalao en salsa verde Fruta en almibar
28 Kcal 886 HC 111 Lip 33 Prot 40	29 Kcal 776 HC 116 Lip 18 Prot 43	30 Kcal 718 HC 94 Lip 23 Prot 38	31 Kcal 699 HC 91 Lip 22 Prot 38	
Garbantzuak kuiarekin Patata tortilla atunarekin Jogurta Garbanzos con calabaza Tortilla de patata y atun Yogur	Paella mixtoa Solomo egosita txanpiñoiekin Fruta freskoa Paella mixta Lomo cocido con champiñones Fruta fresca	Porrusalda Txahal erredondoa entsaladarekin Edateko yogurra Purrusalda Redondo de ternera con ensalada Yogur bebible	Indaba zuriak barazkiekin Legatza barazki saltsan entsaladarekin Fruta freskoa Alubias blancas con verduras Merluza en salsa de verduras con ensalada Fruta fresca	

