



# january - enero 2023

ASTELEHENA / LUNES				ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIÉRCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES											
<b>2</b>	Kcal	548	HC	75	<b>3</b>	Kcal	703	HC	86	<b>4</b>	Kcal	749	HC	117	<b>5</b>	Kcal	820	HC	94	<b>6</b>							
	Lip	12	Prot	37		Lip	16	Prot	55		Lip	22	Prot	25		Lip	21	Prot	67								
<b>Porru- eta ziazerba-krema</b> <b>Solomo egosia jardinerera erara</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de puerros y espinacas Lomo cocido a la jardinera Fruta fresca				<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Indioilar gisatuta patatekin</b> <b>Gazta txikia "la vaca que rie" eta irasagarra</b> Lentejas con verduras locales <b>Pavo guisado con patatas</b> Quesito la vaca que rie con membrillo				<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>Indaba zuriak bertako barazkiekin</b> <b>Oilasko-izterra piper gorriekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias blancas con verduras locales <b>Muslo de pollo con pimientos rojos</b> Fruta fresca				JAIA  FIESTA											
<b>9</b>	Kcal	741	HC	72	<b>10</b>	Kcal	763	HC	108	<b>11</b>	Kcal	826	HC	92	<b>12</b>	Kcal	806	HC	74	<b>13</b>	Kcal	822	HC	85			
	Lip	37	Prot	33		Lip	24	Prot	33		Lip	37	Prot	35		Lip	42	Prot	28		Lip	23	Prot	70			
<b>Porrusalda krema</b> <b>Txahal-hanburgesa 100% entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de purrusalda Hamburguesa 100% ternera con ensalada Fruta fresca				<b>Babarrun zuriak bertako kalabazarekin</b> <b>Patata tortila labean entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias blancas con calabaza local Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca				<b>Patatak errioxar erara Oilasko-hegalak piper gorriekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Patatas a la riojana Alitas de pollo con pimientos rojos Fruta fresca				<b>Lekak patatekin</b> <b>Albondigak txanpinoiekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Vainas con patatas Albondigas con champiñones Fruta fresca				<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Oilasko-izterra entsaladarekin</b> <b>Edateko jogurta</b> Lentejas con verduras locales Muslo de pollo con ensalada Yogur bebible											
<b>16</b>	Kcal	506	HC	73	<b>17</b>	Kcal	739	HC	82	<b>18</b>	Kcal	654	HC	79	<b>19</b>	Kcal	671	HC	103	<b>20</b>	Kcal	860	HC	88			
	Lip	17	Prot	14		Lip	27	Prot	45		Lip	21	Prot	38		Lip	15	Prot	36		Lip	29	Prot	66			
<b>Hegazti-zopa fideoekin</b> <b>Patata tortila labean</b> <b>Fruta freskoa</b> Sopa de ave con fideos Tortilla de patata al horno Fruta fresca				<b>Porrusalda krema</b> <b>Txahal-gisatua barazki-saltsan</b> <b>Aihoria</b> Crema de purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Natillas				<b>Patata gisatuak</b> <b>Solomoa labean entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Patatas guisadas Lomo fresco al horno con ensalada Fruta fresca				<b>Makarroiak tomatearekin</b> <b>Indioilar bularkia piper gorriekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones con tomate Pechuga de pavo con pimientos rojos Fruta fresca				<b>Garbantzuak bertako barazkiekin</b> <b>Oilasko-izterra entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Garbanzos con verduras locales Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca											
<b>23</b>	Kcal	684	HC	80	<b>24</b>	Kcal	773	HC	116	<b>25</b>	Kcal	0	HC	0	<b>26</b>	Kcal	645	HC	67	<b>27</b>	Kcal	889	HC	113			
	Lip	24	Prot	37		Lip	17	Prot	44		Lip	0	Prot	0		Lip	23	Prot	36		Lip	32	Prot	41			
<b>Bertako kalabaza-krema</b> <b>Solomo freskoa entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de calabaza local Lomo fresco con ensalada Fruta fresca				<b>Haragi-paella</b> <b>Indioilar gisatua piper gorriekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Paella de carne Pavo guisado con pimientos rojos Fruta fresca				<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Hanburgesa jardinerera</b> <b>Jogurta</b> Lentejas con verduras locales Hamburguesa a la jardinera Yogur				<b>Barazki-menestra</b> <b>Txahal-xerra plantxan entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Menestra de verduras Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta fresca				<b>Makarroiak italiar erara</b> <b>Txerri-giarra patatekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones italiana Guiarra de cerdo con patatas Fruta fresca											
<b>30</b>	Kcal	855	HC	84	<b>31</b>	Kcal	610	HC	67																		
	Lip	31	Prot	63		Lip	20	Prot	44																		
<b>Patatak errioxar erara</b> <b>Oilasko-izterra entsaladarekin</b> <b>Edateko jogurta</b> Patatas a la riojana Muslo de pollo con ensalada Yogur bebible				<b>Porru- eta ziazerba-krema</b> <b>Txahal-gisatua txanpinoiekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de puerros y espinacas Guisado de ternera con champiñones Fruta fresca																							

