



martxoa - marzo 2023

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
		1 Kcal 715 HC 113 Lip 15 Prot 28	2 Kcal 817 HC 107 Lip 31 Prot 30	3 Kcal 745 HC 121 Lip 17 Prot 34
		Indaba zuriak bertako barazkiekin Barazki-menestra Fruta sasoikoa Alubias blancas con verduras locales Menestra de verduras Fruta de temporada	Marmitakoa Bakailao-kroketak entsaladarekin Fruta sasoikoa Marmitako Croquetas de bacalao con ensalada Fruta de temporada	Barazki-paella Legatza arrautzaztatua piper gorriekin Fruta sasoikoa Paella vegetal Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada
6 Kcal 706 HC 100 Lip 20 Prot 34	7 Kcal 838 HC 128 Lip 30 Prot 23	8 Kcal 687 HC 97 Lip 21 Prot 30	9 Kcal 590 HC 73 Lip 19 Prot 25	10 Kcal 765 HC 116 Lip 19 Prot 38
Dilistak bertako barazkiekin Patata tortila labean entsaladarekin Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	Barraskiloak tomatearekin Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Fruta sasoikoa Caracolillos con tomate Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada	Patata gisatuak (gg) Legatza saltsa berdean Fruta sasoikoa Patatas guisadas (gg) Merluza en salsa verde Fruta de temporada	Lekak patatekin Landare xerra arrautzaztatua piper gorriekin Gazta txikia "la vaca que rie" eta irasagarra Vainas con patatas Filete vegetal a la romana con pimientos rojos Quesito la vaca que rie con membrillo	Barazki-paella Bakailaoa arrautzaztatua entsaladarekin Fruta sasoikoa Paella vegetal Bacalao a la romana con ensalada Fruta de temporada
13 Kcal 749 HC 117 Lip 22 Prot 25	14 Kcal 666 HC 97 Lip 18 Prot 32	15 Kcal 843 HC 90 Lip 34 Prot 46	16 Kcal 664 HC 85 Lip 28 Prot 20	17 Kcal 809 HC 94 Lip 18 Prot 40
Makarroi integralak tomatekin Patata tortila labean entsaladarekin Fruta sasoikoa Macarrones integrales con tomate Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	Porrusalda Legatza meniere erara Aihoria Purrusalda Merluza meniere Natillas	Garbantzuak bertako barazkiekin Arrautza egosiak tomate-saltsarekin Fruta sasoikoa Garbanzos con verduras locales Huevos cocidos con salsa de tomate Fruta de temporada	Bertako barazki-krema Legatz-makilatxoak entsaladarekin Fruta sasoikoa Crema de verduras locales Palitos de merluza con ensalada Fruta de temporada	Dilistak bertako barazkiekin Hegaluze-medailoia errioxako erara Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Medallon de bonito a la riojana Fruta de temporada
20 Kcal 799 HC 128 Lip 24 Prot 23	21 Kcal 746 HC 118 Lip 19 Prot 30	22 Kcal 776 HC 103 Lip 26 Prot 33	23 Kcal 677 HC 80 Lip 26 Prot 24	24 Kcal 781 HC 97 Lip 26 Prot 44
Barazki-paella Paisana tortila entsaladarekin Fruta sasoikoa Paella vegetal Tortilla paisana con ensalada Fruta de temporada	Porrusalda krema Garbantzuak barazkiekin Jogurta Crema de purrusalda Garbanzos con verduras Yogur	Patata gisatuak (gg) Tofu arrautzaztatua saltsan jardinerarekin Fruta sasoikoa Patatas guisadas (gg) Tofu rebozado en salsa con jardinera Fruta de temporada	Barazki-menestra Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin Fruta sasoikoa Menestra de verduras Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta de temporada	Indaba zuriak bertako barazkiekin Legatza arrautzaztatua maionesarekin Fruta sasoikoa Alubias blancas con verduras locales Merluza a la romana con mahonesa Fruta de temporada
27 Kcal 743 HC 124 Lip 11 Prot 40	28 Kcal 633 HC 87 Lip 24 Prot 21	29 Kcal 698 HC 89 Lip 26 Prot 26	30 Kcal 754 HC 102 Lip 16 Prot 54	31 Kcal 749 HC 117 Lip 22 Prot 25
Dilistak bertako barazkiekin Brokolia patatekin Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Brocoli con patatas Fruta de temporada	Fideo zopa (gg) Paisana tortila entsaladarekin Fruta sasoikoa Sopa de fideos (gg) Tortilla paisana con ensalada Fruta de temporada	Porru- eta ziazerba-krema ogi integral txigortuekin Landare xerra arrautzaztatua patata frijituekin Edateko jogurta Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Filete vegetal a la romana con patatas fritas Yogur bebible	Indaba gorriak bertako barazkiekin Bakailaoa marinela saltsan Fruta sasoikoa Alubias rojas con verduras locales Bacalao en salsa marinera Fruta de temporada	Makarroiak tomatearekin Patata tortila labean entsaladarekin Fruta sasoikoa Macarrones con tomate Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada

