



# maiatza - mayo 2024



ASTELEHENA / LUNES		ASTEARTEA / MARTES		ASTEAZKENA / MIERCOLES		OSTEGUNA / JUEVES		OSTIRALA / VIERNES	
				<b>1</b>		<b>2</b> Kcal 919 HC 122 Lip 35 Prot 34		<b>3</b> Kcal 796 HC 102 Lip 19 Prot 52	
				JAIA FIESTA		Kirikilak tomatearekin Patata tortila labean entsaladarekin <b>Jogurta</b> Espirales con tomate Tortilla de patata al horno con ensalada Yogur		Dilistak bertako barazkiekin Bakailaoa errioxako erara <b>Sasoiko fruta</b> Lentejas con verduras locales Bacalao a la riojana Fruta de temporada	
<b>6</b> Kcal 752 HC 89 Lip 26 Prot 44	<b>7</b> Kcal 757 HC 81 Lip 39 Prot 22	<b>8</b> Kcal 800 HC 152 Lip 13 Prot 27	<b>9</b> Kcal 682 HC 89 Lip 20 Prot 39	<b>10</b> Kcal 728 HC 98 Lip 22 Prot 35					
Babarrun zuriak bertako kalabazarekin Izokina saltsa berdean <b>Sasoiko fruta</b> Alubias blancas con calabaza local Salmon en salsa verde Fruta de temporada	Bertako barazki-krema Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin <b>Sasoiko fruta</b> Crema de verduras locales Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta de temporada	<b>Barazki-paella</b> <b>Brokolia patatekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Paella vegetal <b>Brocoli con patatas</b> Fruta de temporada	<b>Porrusalda</b> <b>Abadira arrautzaztatua azenario eta txanpinoiekin</b> <b>Aihoria</b> <b>Purrusalda</b> Abadejo a la romana con zanahoria y champiñon Natillas	Dilistak bertako barazkiekin <b>Paisana tortila</b> <b>Sasoiko fruta</b> Lentejas con verduras locales <b>Tortilla paisana</b> Fruta de temporada					
<b>13</b> Kcal 709 HC 66 Lip 32 Prot 37	<b>14</b> Kcal 770 HC 92 Lip 23 Prot 48	<b>15</b> Kcal 693 HC 98 Lip 30 Prot 17	<b>16</b> Kcal 646 HC 72 Lip 33 Prot 21	<b>17</b> Kcal 848 HC 148 Lip 17 Prot 33					
<b>Barazki-menestra</b> <b>Arrautza egosiak tomate-saltsarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Menestra de verduras Huevos cocidos con salsa de tomate Fruta de temporada	Dilistak bertako barazkiekin Legatza arrautzaztatua entsaladarekin <b>Sasoiko fruta</b> Lentejas con verduras locales Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada	<b>Fideo zopa (gg)</b> <b>Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> <b>Sopa de fideos (gg)</b> Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada	<b>Bertako kalabaza-krema</b> <b>Patata tortila labean entsaladarekin</b> <b>Gazta txikia "la vaca que rie"</b> Crema de calabaza local Tortilla de patata al horno con ensalada Quesitos la vaca que rie	<b>Makarroiak tomatearekin</b> <b>Garbantzuak bertako barazkiekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Macarrones con tomate <b>Garbanzos con verduras locales</b> Fruta de temporada					
<b>20</b> Kcal 756 HC 96 Lip 27 Prot 34	<b>21</b> Kcal 715 HC 136 Lip 11 Prot 24	<b>22</b> Kcal 842 HC 161 Lip 12 Prot 30	<b>23</b> Kcal 671 HC 86 Lip 27 Prot 23	<b>24</b> Kcal 691 HC 93 Lip 23 Prot 30					
Dilistak bertako barazkiekin Patata tortila labean entsaladarekin <b>Sasoiko fruta</b> Lentejas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	<b>Barraskiloak tomatearekin</b> <b>Azalorea patatekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Caracolillos con tomate Coliflor con patatas Fruta de temporada	<b>Indaba zuriak bertako barazkiekin</b> <b>Barazki-paella</b> <b>Sasoiko fruta</b> Alubias blancas con verduras locales Paella vegetal Fruta de temporada	<b>Porru- eta ziazerba-krema</b> <b>Paisana tortila</b> <b>Edateko jogurta</b> Crema de puerros y espinacas Tortilla paisana Yogur bebible	<b>Patata gisatuak (gg)</b> <b>Izokina meniere erara</b> <b>Sasoiko fruta</b> <b>Patatas guisadas (gg)</b> Salmon meniere Fruta de temporada					
<b>27</b> Kcal 706 HC 69 Lip 32 Prot 37	<b>28</b> Kcal 849 HC 139 Lip 27 Prot 18	<b>29</b> Kcal 671 HC 107 Lip 10 Prot 34	<b>30</b> Kcal 843 HC 99 Lip 31 Prot 46	<b>31</b> Kcal 891 HC 113 Lip 38 Prot 27					
<b>Barazki-krema</b> <b>Arrautza egosiak tomate-saltsarekin</b> <b>Jogurta</b> Crema de verduras Huevos cocidos con salsa de tomate Yogur	<b>Barazki-paella</b> <b>Bakailao-kroketak entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Paella vegetal Croquetas de bacalao con ensalada Fruta de temporada	<b>Lekak patatekin</b> <b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Vainas con patatas Lentejas con verduras locales Fruta de temporada	<b>Garbantzuak bertako kalabazarekin</b> <b>Abadira arrautzaztatua maionesarekin</b> <b>Jogurta</b> Garbanzos con calabaza local Abadejo a la romana con mahonesa Yogur	<b>Makarroi integralak tomatekin</b> <b>Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Macarrones integrales con tomate Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta de temporada					