



martxoa - marzo 2020

ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
2	Kcal	475	HC	69	3	Kcal	581	HC	67	4	Kcal	568	HC	90	5	Kcal	498	HC	62	6	Kcal	475	HC	69
	Lip	13	Prot	22		Lip	17	Prot	41		Lip	12	Prot	28		Lip	15	Prot	31		Lip	13	Prot	22
Patata purea Legatza labean Fruta freskoa Pure de patata Merluza al horno Fruta fresca					Fideo zopa Indiolar gisatua Jogurt naturala Sopa de fideo Pavo guisado Yogur natural					Makarroi zuriak Makailua labean Fruta freskoa Macarrones blancos Bacalao al horno Fruta fresca					Azenario purea Oilasko izterra labean bere zuku Fruta freskoa Pure de zanahoria Muslo de pollo al horno en su jugo Fruta fresca					Patata purea Makailua labean Fruta freskoa Pure de patata Bacalao al horno Fruta fresca				
9	Kcal	559	HC	67	10	Kcal	568	HC	90	11	Kcal	496	HC	106	12	Kcal	558	HC	62	13	Kcal	546	HC	70
	Lip	17	Prot	36		Lip	12	Prot	28		Lip	5	Prot	11		Lip	17	Prot	40		Lip	17	Prot	31
Hegazti zopa arrozarekin Oilasko izterra labean bere zuku Fruta freskoa Sopa de ave con arroz Muslo de pollo al horno en su jugo Fruta fresca					Makarroi zuriak Makailua labean Fruta freskoa Macarrones blancos Bacalao al horno Fruta fresca					Arroz zuria Oilasko bularra plantxan Fruta freskoa Arroz blanco Pechuga de pollo a la plancha Fruta fresca					Azenario purea Indiolar gisatua Jogurt naturala Pure de zanahoria Pavo guisado Yogur natural					Patata purea Oilasko izterra labean bere zuku Fruta freskoa Pure de patata Muslo de pollo al horno en su jugo Fruta fresca				
16	Kcal	496	HC	106	17	Kcal	427	HC	62	18	Kcal	464	HC	82	19					20	Kcal	450	HC	66
	Lip	5	Prot	11		Lip	11	Prot	23		Lip	9	Prot	17							Lip	11	Prot	24
Arroz zuria Indiolar bularra plantxan Fruta freskoa Arroz blanco Pechuga de pavo a la plancha Fruta fresca					Azenario purea Makailua labean Fruta freskoa Pure de zanahoria Bacalao al horno Fruta fresca					Makarroi zuriak Oilasko bularra plantxan Jogurt naturala Macarrones blancos Pechuga de pollo a la plancha Yogur natural					JAIA FIESTA					Fideo zopa Legatza labean Fruta freskoa Sopa de fideo Merluza al horno Fruta fresca				
23	Kcal	496	HC	106	24	Kcal	370	HC	60	25	Kcal	427	HC	62	26	Kcal	803	HC	111	27	Kcal	679	HC	106
	Lip	5	Prot	11		Lip	10	Prot	10		Lip	11	Prot	23		Lip	23	Prot	41		Lip	15	Prot	34
Arroz zuria Oilasko hegoak labean Fruta freskoa Arroz blanco Alitas de pollo al horno Fruta fresca					Patata purea Indiolar bularra plantxan Jogurt naturala Pure de patata Pechuga de pavo a la plancha Yogur natural					Azenario purea Makailua labean Fruta freskoa Pure de zanahoria Bacalao al horno Fruta fresca					Makarroi zuriak Indiolar gisatua Fruta freskoa Macarrones blancos Pavo guisado Fruta fresca					Arroz zuria Oilasko izterra labean bere zuku Fruta freskoa Arroz blanco Muslo de pollo al horno en su jugo Fruta fresca				
30	Kcal	475	HC	69	31	Kcal	456	HC	90															
	Lip	13	Prot	22		Lip	6	Prot	14															
Patata purea Legatza labean Fruta freskoa Pure de patata Merluza al horno Fruta fresca					Makarroi zuriak Oilasko bularra plantxan Fruta freskoa Macarrones blancos Pechuga de pollo a la plancha Fruta fresca																			

