



martxoa - marzo 2024

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
				1 Kcal 673 HC 83 Lip 19 Prot 42
				Dilistak bertako barazkiekin Legatza barazki saltsan entsaladarekin Jogurta Lentejas con verduras locales Merluza en salsa de verduras con ensalada Yogur
4 Kcal 804 HC 83 Lip 41 Prot 27	5 Kcal 727 HC 80 Lip 30 Prot 38	6 Kcal 807 HC 127 Lip 19 Prot 37	7 Kcal 612 HC 71 Lip 19 Prot 40	8 Kcal 987 HC 111 Lip 44 Prot 41
Hegazti-zopa arrozarekin Patata eta hegalabur tortila labeen entsaladarekin Jogurta Sopa de ave con arroz Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Yogur	Patatak errioxar erara Izokina saltsa berdean Fruta sasoikoa Patatas a la riojana Salmon en salsa verde Fruta de temporada	Arroza tomatearekin Txahal-xerra jardinera erara Fruta sasoikoa Arroz con tomate Filete de ternera a la jardinera Fruta de temporada	Barazki-krema Indioilar gisatuta patatekin Gazta txikia "la vaca que rie" eta irasagarra Crema de verduras Pavo guisado con patatas Quesito la vaca que rie con membrillo	Indaba gorriak bertako barazkiekin Txahal-hanburgesa 100% piper gorriekin Fruta sasoikoa Alubias rojas con verduras locales Hamburguesa 100% vacuno con pimientos rojos Fruta de temporada
11 Kcal 783 HC 77 Lip 28 Prot 57	12 Kcal 635 HC 85 Lip 11 Prot 50	13 Kcal 848 HC 107 Lip 30 Prot 40	14 Kcal 848 HC 102 Lip 36 Prot 32	15 Kcal 700 HC 74 Lip 23 Prot 46
Bertako barazki-krema Oilasko-izterra patatekin Aihoria Crema de verduras locales Muslo de pollo con patatas Natillas	Dilistak bertako barazkiekin Solomoa labeen txanpinoiekin Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Lomo fresco al horno con champiñones Fruta de temporada	Makarroiak italiar erara Arrain freskoa entsaladarekin Jogurta Macarrones italiana Pescado fresco con ensalada Yogur	Garbantzuak bertako barazkiekin Patata eta txorizo tortila labeen entsaladarekin Fruta sasoikoa Garbanzos con verduras locales Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta de temporada	Lekak patatekin Txahal-gisatua barazki-saltsan Fruta sasoikoa Vainas con patatas Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta de temporada
18 Kcal 899 HC 110 Lip 27 Prot 58	19 Kcal 712 HC 91 Lip 14 Prot 57	20 Kcal 751 HC 73 Lip 38 Prot 29	21 Kcal 0 HC 0 Lip 0 Prot 0	22 Kcal 694 HC 86 Lip 23 Prot 37
Haragi-paella Oilasko-izterra entsaladarekin Fruta sasoikoa Paella de carne Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada	Dilistak bertako barazkiekin Bakailaoa errioxako erara Jogurta Lentejas con verduras locales Bacalao a la riojana Yogur	Barazki-menestra Hanburgesa txanpinoiekin Fruta sasoikoa Menestra de verduras Hamburguesa con champiñones Fruta de temporada	Babarrun zurien lapikokoa Patata tortila labeen entsaladarekin Aihoria Cocido de alubias blancas Tortilla de patata al horno con ensalada Natillas	Bertako barazki-krema Indioilar gisatua piper eta lekekin Fruta sasoikoa Crema de verduras locales Pavo guisado con pimientos y vainas Fruta de temporada
25 Kcal 871 HC 118 Lip 31 Prot 31	26 Kcal 665 HC 81 Lip 30 Prot 19	27 Kcal 702 HC 92 Lip 13 Prot 54	28	29
Makarroiak bolognesa Abadira barazki saltsan piperradarekin Fruta sasoikoa Macarrones bolognesa Abadejo en salsa de verduras con piperrada Fruta de temporada	Bertako barazki-krema Patata tortila labeen entsaladarekin Fruta sasoikoa Crema de verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	Dilistak bertako barazkiekin Solomo ontzutua txanpinoiekin Edateko jogurta Lentejas con verduras locales Lomo adobado con champiñones Yogur bebible	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA