



# martxoa - marzo 2024

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
				<b>1</b> Kcal 631 HC 73 Lip 19 Prot 43  <b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Legatza barazki saltsan entsaladarekin</b> <b>Jogurt gaingabetua</b> Lentejas con verduras locales Merluza en salsa de verduras con ensalada Yogur desnatado
<b>4</b> Kcal 653 HC 68 Lip 24 Prot 42  <b>Hegazti-zopa fideoekin</b> <b>Oilasko-bularkia entsaladarekin</b> <b>Jogurt gaingabetua</b> Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo con ensalada Yogur desnatado	<b>5</b> Kcal 690 HC 76 Lip 29 Prot 34  <b>Patata gisatuak</b> <b>Izokina saltsa berdean</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Patatas guisadas Salmon en salsa verde Fruta de temporada	<b>6</b> Kcal 807 HC 127 Lip 19 Prot 37  <b>Arroza tomatearekin</b> <b>Txahal-xerra jardinera erera</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Arroz con tomate Filete de ternera a la jardinera Fruta de temporada	<b>7</b> Kcal 605 HC 66 Lip 20 Prot 43  <b>Barazki-krema</b> <b>Indioilar gisatuta patatekin</b> <b>Jogurt gaingabetua</b> Crema de verduras Pavo guisado con patatas Yogur desnatado	<b>8</b> Kcal 987 HC 111 Lip 44 Prot 41  <b>Indaba gorriak bertako barazkiekin</b> <b>Txahal-hanburgesa 100% piper gorriekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Alubias rojas con verduras locales Hamburguesa 100% vacuno con pimientos rojos Fruta de temporada
<b>11</b> Kcal 704 HC 63 Lip 26 Prot 58  <b>Bertako barazki-krema</b> <b>Oilasko-izterra patatekin</b> <b>Jogurt gaingabetua</b> Crema de verduras locales Muslo de pollo con patatas Yogur desnatado	<b>12</b> Kcal 635 HC 85 Lip 11 Prot 50  <b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Solomoa labean txanpinoiekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Lentejas con verduras locales Lomo fresco al horno con champiñones Fruta de temporada	<b>13</b> Kcal 759 HC 96 Lip 26 Prot 37  <b>Makarroiak tomatearekin</b> <b>Arrain freskoa entsaladarekin</b> <b>Jogurt gaingabetua</b> Macarrones con tomate Pescado fresco con ensalada Yogur desnatado	<b>14</b> Kcal 883 HC 96 Lip 34 Prot 50  <b>Garbantzuak bertako barazkiekin</b> <b>Txerri-giarra labean entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Garbanzos con verduras locales Guiarra de cerdo al horno con ensalada Fruta de temporada	<b>15</b> Kcal 700 HC 74 Lip 23 Prot 46  <b>Lekak patatekin</b> <b>Txahal-gisatua barazki-saltsan</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Vainas con patatas Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta de temporada
<b>18</b> Kcal 899 HC 110 Lip 27 Prot 58  <b>Haragi-paella</b> <b>Oilasko-izterra entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Paella de carne Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada	<b>19</b> Kcal 670 HC 81 Lip 13 Prot 58  <b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Bakailaoa errioxako erera</b> <b>Jogurt gaingabetua</b> Lentejas con verduras locales Bacalao a la riojana Yogur desnatado	<b>20</b> Kcal 574 HC 68 Lip 16 Prot 38  <b>Barazki-menestra</b> <b>Solomoa labean txanpinoiekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Menestra de verduras Lomo fresco al horno con champiñones Fruta de temporada	<b>21</b> Kcal 747 HC 87 Lip 20 Prot 58  <b>Indaba zuriak bertako barazkiekin</b> <b>Indioilar bularkia entsaladarekin</b> <b>Jogurt gaingabetua</b> Alubias blancas con verduras locales Pechuga de pavo con ensalada Yogur desnatado	<b>22</b> Kcal 694 HC 86 Lip 23 Prot 37  <b>Bertako barazki-krema</b> <b>Indioilar gisatua piper eta lekekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Crema de verduras locales Pavo guisado con pimientos y vainas Fruta de temporada
<b>25</b> Kcal 871 HC 118 Lip 31 Prot 31  <b>Makarroiak bolognesa</b> <b>Abadira barazki saltsan piperradarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Macarrones bolognesa Abadejo en salsa de verduras con piperrada Fruta de temporada	<b>26</b> Kcal 673 HC 84 Lip 24 Prot 30  <b>Bertako barazki-krema</b> <b>Oilasko-bularkia patatatekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Crema de verduras locales Pechuga de pollo con patatas Fruta de temporada	<b>27</b> Kcal 620 HC 75 Lip 12 Prot 53  <b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Solomoa labean txanpinoiekin</b> <b>Jogurt gaingabetua</b> Lentejas con verduras locales Lomo fresco al horno con champiñones Yogur desnatado	<b>28</b>  JAIA  FIESTA	<b>29</b>  JAIA  FIESTA