



































## martxoa - marzo 2020

ASTELEHENA / LUNES		ASTEARTEA / MARTES		ASTEAZKENA / MIERCOLES		OSTEGUNA / JUEVES		OSTIRALA / VIERNES	
<b>2</b> Kcal 795 HC 125 Lip 14 Prot 43	<b>3</b> Kcal 672 HC 93 Lip 25 Prot 22	<b>4</b> Kcal 742 HC 101 Lip 19 Prot 45	<b>5</b> Kcal 800 HC 102 Lip 36 Prot 22	<b>6</b> Kcal 780 HC 126 Lip 13 Prot 44	<b>9</b> Kcal 885 HC 128 Lip 34 Prot 27	<b>10</b> Kcal 945 HC 76 Lip 48 Prot 55	<b>11</b> Kcal 772 HC 98 Lip 22 Prot 49	<b>12</b> Kcal 742 HC 78 Lip 36 Prot 26	<b>13</b> Kcal 884 HC 116 Lip 29 Prot 45
  <b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Indioilar blanketa mostazarekin</b> <b>piña eta patatekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Blanqueta de pavo a la mostaza con piña y patata Fruta fresca	 <b>Bertoko barazki krema ogi</b> <b>integrala txigortuarekin</b> <b>Patata tortila labean</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Edateko yogurra</b> Crema de verduras locales con picatostes integrales Tortilla de patata al horno con ensalada Yogur bebible	 <b>Indaba gorriak bertako</b> <b>barazkiekin</b> <b>Legatz arrautzaztatua piper</b> <b>gorriekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias rojas con verduras locales Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta fresca	 <b>Patatak errioxar erara</b> <b>San jakoboa entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Patatas a la riojana San jacob con ensalada Fruta fresca	 <b>Arroza tomatearekin</b> <b>Bakailaoa marinela saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Arroz con tomate Bacalao en salsa marinera Fruta fresca	  <b>Barazki - Arraina - Yogurra</b> Verdura - Pescado - Yogur	 <b>Patata - Haragi - Fruta</b> Patata - Carne - Fruta	  <b>Zopa - Hegazti - Yogurra</b> Sopa - Ave - Yogur	 <b>Barazki - Arraina - Yogurra</b> Verdura - Pescado - Yogur	 <b>Krema - Arraultz - Esnekia</b> Crema - Huevo - Lácteo
<b>16</b> Kcal 738 HC 89 Lip 24 Prot 45	<b>17</b> Kcal 1044 HC 99 Lip 47 Prot 60	<b>18</b> Kcal 843 HC 111 Lip 31 Prot 33	<b>19</b>	<b>20</b> Kcal 717 HC 78 Lip 21 Prot 26	  <b>Espiralak italiar erara</b> <b>Hegalaburrezko enpanadillak</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Espirales italiana Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca	 <b>Patata gisatuak</b> <b>Jamoi txoak labean kuitxo eta</b> <b>azenariorekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Patatas guisadas Jamoncitos al horno con calabacin y zanahoria Fruta fresca	  <b>Indaba zuriak bertako</b> <b>barazkiekin</b> <b>Solomo adobatuta</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias blancas con verduras locales Lomo adobado con ensalada Fruta fresca	 <b>Porrusalda krema</b> <b>Hanburgesa jardinera erara</b> <b>Gazta txikia "la vaca que rie"</b> <b>eta irasagarra</b> Crema de purrusalda Hamburguesa a la jardinera Quesito la vaca que rie con membrillo	 <b>Barazki paella</b> <b>Bakailaoa arrautzaztatua</b> <b>mahonesarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Paella vegetal Bacalao a la romana con mahonesa Fruta fresca
 <b>Marmitakoa</b> <b>Legatza saltsa berdean</b> <b>Fruta freskoa</b> Marmitako Merluza en salsa verde Fruta fresca	 <b>Makarroiak bolognesa erara</b> <b>Oilasko izterra errea</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones bolognesa Muslo de pollo asado con ensalada Fruta fresca	<b>Txitxirioak bertako barazkiekin</b> <b>Patata tortila labean</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Aihoria</b> Garbanzos con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Natillas	JAIA  FIESTA	 <b>Porru esta espinaka krema</b> <b>Hegaluze medailoia errioxar</b> <b>erara</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de puerros y espinacas Medallon de bonito a la riojana Fruta fresca	<b>Zopa - Arraultz - Esnekia</b> Sopa - Huevo - Lácteo	<b>Barazki - Haragi - Yogurra</b> Verdura - Carne - Yogur	<b>Krema - Arraina - Fruta</b> Crema - Pescado - Fruta	<b>Arroza - Hegazti - Yogurra</b> Arroz - Ave - Yogur	<b>Arroza - Hegazti - Yogurra</b> Arroz - Ave - Yogur
<b>23</b> Kcal 843 HC 112 Lip 30 Prot 37	<b>24</b> Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46	<b>25</b> Kcal 827 HC 75 Lip 43 Prot 35	<b>26</b> Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32	<b>27</b> Kcal 648 HC 72 Lip 21 Prot 39	  <b>Haragizko paella</b> <b>Oilasko hegalak errea piper</b> <b>gorriekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Paella de carne Alitas de pollo asadas con pimientos rojos Fruta fresca	  <b>Barazki krema</b> <b>Txahal gisatua barazki saltsan</b> <b>Jogurra</b> Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	 <b>Xehakin zopa</b> <b>Albondigak txanpiñoekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Sopa de picadillo Albondigas con champiñones Fruta fresca	<b>Indaba zuriak bertako</b> <b>barazkiekin</b> <b>Patata tortila labean</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca	 <b>Lekak patatekin</b> <b>Bakailaoa erromatar erara</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Vainas con patatas Bacalao a la romana con ensalada Fruta fresca
<b>Barazki - Haragi - Yogurra</b> Verdura - Carne - Yogur	<b>Pasta - Arraina - Fruta</b> Pasta - Pescado - Fruta	<b>Barazki - Hegazti - Yogurra</b> Verdura - Ave - Yogur	<b>Zopa - Arraina - Yogurra</b> Sopa - Pescado - Yogur	<b>Arroza - Arraultz - Esnekia</b> Arroz - Huevo - Lácteo	<b>30</b> Kcal 753 HC 118 Lip 13 Prot 41	<b>31</b> Kcal 860 HC 67 Lip 44 Prot 52			
  <b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Indioilar gisatua jardinera erara</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Pavo guisado a la jardinera Fruta fresca	 <b>Bertoko barazki krema</b> <b>Oilasko izterra errea</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de verduras locales Muslo de pollo asado con ensalada Fruta fresca				<b>Barazki - Arraultz - Yogurra</b> Verdura - Huevo - Yogur	<b>Pasta - Arraina - Yogurra</b> Pasta - Pescado - Yogur			