



martxoa - marzo 2024

| ASTELEHENA / LUNES | ASTEARTEA / MARTES | ASTEAZKENA / MIERCOLES | OSTEGUNA / JUEVES | OSTIRALA / VIERNES |
|---|---|---|--|--|
| | | | | 1 Kcal 854 HC 121 Lip 27 Prot 37 Barazki-paella Legatza arrautzaztatua entsaladarekin Jogurta Paella vegetal Merluza a la romana con ensalada Yogur |
| 4 Kcal 783 HC 96 Lip 29 Prot 36 Dilistak bertako barazkiekin Patata tortila labeen entsaladarekin Jogurta Lentejas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Yogur | 5 Kcal 833 HC 150 Lip 14 Prot 35 Barraskiloak tomatearekin Babarrun zuriak bertako kalabazarekin Fruta sasoikoa Caracolillos con tomate Alubias blancas con calabaza local Fruta de temporada | 6 Kcal 669 HC 97 Lip 18 Prot 31 Patata gisatuak (gg) Abadira arrautzaztatua piper gorriekin Fruta sasoikoa Patatas guisadas (gg) Abadejo a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada | 7 Kcal 733 HC 90 Lip 33 Prot 21 Lekak patatekin Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie" eta irasagarra Vainas con patatas Empanadillas de bonito con ensalada Quesito la vaca que rie con membrillo | 8 Kcal 751 HC 109 Lip 23 Prot 33 Barazki-paella Izokina saltsa berdean Fruta sasoikoa Paella vegetal Salmon en salsa verde Fruta de temporada |
| 11 Kcal 819 HC 155 Lip 16 Prot 21 Porrusalda Arroza tomatearekin Aihoria Purrusalda Arroz con tomate Natillas | 12 Kcal 799 HC 114 Lip 29 Prot 24 Makarroi integralak tomatekin Patata tortila labeen entsaladarekin Fruta sasoikoa Macarrones integrales con tomate Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada | 13 Kcal 698 HC 108 Lip 12 Prot 36 Dilistak bertako barazkiekin Lekak patatekin Jogurta Lentejas con verduras locales Vainas con patatas Yogur | 14 Kcal 637 HC 83 Lip 25 Prot 21 Bertako barazki-krema Paisana tortila Fruta sasoikoa Crema de verduras locales Tortilla paisana Fruta de temporada | 15 Kcal 882 HC 101 Lip 25 Prot 38 Garbantzuak bertako barazkiekin Izokin-medailoia marinela-saltsan Fruta sasoikoa Garbanzos con verduras locales Medallon de salmon en salsa marinera Fruta de temporada |
| 18 Kcal 849 HC 139 Lip 27 Prot 18 Barazki-paella Bakailao-kroketak entsaladarekin Fruta sasoikoa Paella vegetal Croquetas de bacalao con ensalada Fruta de temporada | 19 Kcal 711 HC 71 Lip 32 Prot 36 Porrusalda crema Arrautza egosiak frijituekin Jogurta Crema de purrusalda Huevos cocidos con fritada Yogur | 20 Kcal 713 HC 129 Lip 9 Prot 29 Patata gisatuak (gg) Dilistak bertako barazkiekin Fruta sasoikoa Patatas guisadas (gg) Lentejas con verduras locales Fruta de temporada | 21 Kcal 851 HC 84 Lip 45 Prot 26 Barazki-menestra Patata eta hegalabur tortila labeen entsaladarekin Aihoria Menestra de verduras Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Natillas | 22 Kcal 811 HC 96 Lip 29 Prot 45 Indaba zuriak bertako barazkiekin Legatza arrautzaztatua maionesarekin Fruta sasoikoa Alubias blancas con verduras locales Merluza a la romana con mahonesa Fruta de temporada |
| 25 Kcal 743 HC 124 Lip 11 Prot 40 Dilistak bertako barazkiekin Brokolia patatekin Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Brocoli con patatas Fruta de temporada | 26 Kcal 735 HC 106 Lip 21 Prot 35 Makarroiak tomatearekin Abadira arrautzaztatua entsaladarekin Fruta sasoikoa Macarrones con tomate Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada | 27 Kcal 700 HC 85 Lip 32 Prot 21 Bertako barazki-krema Patata tortila labeen entsaladarekin Edateko jogurta Crema de verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Yogur bebible | 28 JAIA FIESTA | 29 JAIA FIESTA |