



## martxoa - marzo 2020

ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
<b>2</b>	Kcal	638	HC	81	<b>3</b>	Kcal	719	HC	96	<b>4</b>	Kcal	920	HC	118	<b>5</b>	Kcal	735	HC	69	<b>6</b>	Kcal	841	HC	120
	Lip	23	Prot	29		Lip	15	Prot	53		Lip	32	Prot	43		Lip	37	Prot	34		Lip	20	Prot	44
<b>Patata gisatuak</b> <b>Legatza barazki saltsan azenarioarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Patatas guisadas Merluza en salsa de verduras con zanahoria Fruta fresca					<b>Indaba gorriak bertako barazkiekin</b> <b>Indioilar gisatua barazki saltsan</b> <b>Edateko yogurra</b> Alubias rojas con verduras locales Pavo guisado en salsa de verduras Yogur bebible					<b>Makarroiak italiar erara Solomo egosita entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones italiana Lomo cocido con ensalada Fruta fresca					<b>Porru esta espinaka krema Txahal-hanburguesa entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de puerros y espinacas Hamburguesa 100% ternera con ensalada Fruta fresca					<b>Dilistak bertako barazkiekin Bakailaoa saltsa berdean</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Bacalao en salsa verde Fruta fresca				
<b>9</b>	Kcal	769	HC	74	<b>10</b>	Kcal	848	HC	109	<b>11</b>	Kcal	950	HC	128	<b>12</b>	Kcal	627	HC	69	<b>13</b>	Kcal	767	HC	78
	Lip	32	Prot	49		Lip	27	Prot	42		Lip	36	Prot	32		Lip	20	Prot	44		Lip	21	Prot	68
<b>Xehakin zopa Txerri giarra labean entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Sopa de picadillo Guiarra de cerdo al horno con ensalada Fruta fresca					<b>Indaba zuriak bertako barazkiekin</b> <b>Bakailaoa barazki saltsan piper gorriekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias blancas con verduras locales Bacalao en salsa de verduras con pimientos rojos Fruta fresca					<b>Arroza tomatearekin Frankfurt saltxitxak entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Arroz con tomate Frankfurt con ensalada Fruta fresca					<b>Barazki krema Txahal gisatua jardinera erara Gazta txikia "la vaca que rie" eta irasagarra</b> Crema de verduras Guisado de ternera a la jardinera Quesito la vaca que rie con membrillo					<b>Marmitakoa Oilasko izterra txanpiñoiekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Marmitako Muslo de pollo con champiñones Fruta fresca				
<b>16</b>	Kcal	694	HC	73	<b>17</b>	Kcal	736	HC	89	<b>18</b>	Kcal	814	HC	107	<b>19</b>					<b>20</b>	Kcal	551	HC	71
	Lip	31	Prot	34		Lip	24	Prot	44		Lip	24	Prot	46							Lip	17	Prot	26
<b>Bertako barazki krema Txahal-hanburguesa tomate saltsarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de verduras locales Hamburguesa 100% ternera con salsa de tomate Fruta fresca					<b>Txitxirioak bertako barazkiekin Bakailaoa barazki saltsan entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Garbanzos con verduras locales Bacalao en salsa de verduras con ensalada Fruta fresca					<b>Makarroiak italiar erara Solomo labean entsaladarekin</b> <b>Aihoria</b> Macarrones italiana Lomo al horno con ensalada Natillas					JAIA  FIESTA					<b>Barazki menestra Legatza errioxar erara</b> <b>Fruta freskoa</b> Menestra de verduras Merluza a la riojana Fruta fresca				
<b>23</b>	Kcal	899	HC	121	<b>24</b>	Kcal	576	HC	72	<b>25</b>	Kcal	867	HC	100	<b>26</b>	Kcal	888	HC	118	<b>27</b>	Kcal	808	HC	115
	Lip	34	Prot	32		Lip	16	Prot	37		Lip	23	Prot	53		Lip	27	Prot	45		Lip	22	Prot	36
<b>Haragizko paella Oilasko hegala piper gorriekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Paella de carne Alitas de pollo con pimientos rojos Fruta fresca					<b>Porrusalda krema Solomo labean txanpiñoiekin</b> <b>Jogurta</b> Crema de purrusalda Lomo al horno con champiñones Yogur					<b>Indaba zuriak bertako barazkiekin Hegalaburra errioxar erara</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias blancas con verduras locales Atun a la riojana Fruta fresca					<b>Makarroiak bolognesa erara Indioilar gisatua entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones bolognesa Pavo guisado con ensalada Fruta fresca					<b>Dilistak bertako barazkiekin Txahal xerra plantxan entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta fresca				
<b>30</b>	Kcal	798	HC	81	<b>31</b>	Kcal	752	HC	105															
	Lip	42	Prot	26		Lip	17	Prot	48															
<b>Porru esta espinaka krema Albondigak saltsan jardinera erara</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de puerros y espinacas Albondigas a la jardinera Fruta fresca					<b>Makarroiak tomatearekin Indioilar petxuga entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones con tomate Pechuga de pavo con ensalada Fruta fresca																			