



# martxoa - marzo 2024

ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
																				<b>1</b> Kcal 659 HC 82 Lip 18 Prot 40  <b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Legatza barazki saltsan entsaladarekin</b> <b>Sojako postrea</b> Lentejas con verduras locales Merluza en salsa de verduras con ensalada Postre de soja				
<b>4</b> Kcal 808 HC 77 Lip 43 Prot 29  <b>Hegazti-zopa fideoekin</b> <b>Patata eta hegalabur tortila labeen entsaladarekin</b> <b>Sojako postrea</b> Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Postre de soja					<b>5</b> Kcal 727 HC 80 Lip 30 Prot 38  <b>Patatak errioxar erara Izokina saltsa berdean</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Patatas a la riojana 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 erara</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Arroz con tomate Filete de ternera a la jardinera Fruta de temporada					<b>7</b> Kcal 633 HC 75 Lip 20 Prot 41  <b>Barazki-krema</b> <b>Indioilar gisatuta patatekin</b> <b>Sojako postrea</b> Crema de verduras Pavo guisado con patatas Postre de soja					<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 732 HC 72 Lip 25 Prot 55  <b>Bertako barazki-krema</b> <b>Oilasko-izterra patatekin</b> <b>Sojako postrea</b> Crema de verduras locales Muslo de pollo con patatas Postre de soja					<b>12</b> Kcal 635 HC 85 Lip 11 Prot 50  <b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Solomoa labeen txanpinoiekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Lentejas con verduras locales Lomo fresco al horno con champiñones Fruta de temporada					<b>13</b> Kcal 834 HC 106 Lip 29 Prot 39  <b>Makarroiak italiar erara</b> <b>Arrain freskoa entsaladarekin</b> <b>Sojako postrea</b> Macarrones italiana Pescado fresco con ensalada Postre de soja					<b>14</b> Kcal 848 HC 102 Lip 36 Prot 32  <b>Garbantzua bertako barazkiekin</b> <b>Patata eta txorizo tortila labeen entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Garbanzos con verduras locales Tortilla de patata y chorizo 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 698 HC 91 Lip 13 Prot 56  <b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Bakailaoa errioxako erara</b> <b>Sojako postrea</b> Lentejas con verduras locales Bacalao a la riojana Postre de soja					<b>20</b> Kcal 751 HC 73 Lip 38 Prot 29  <b>Barazki-menestra</b> <b>Hanburgesa txanpinoiekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Menestra de verduras Hamburguesa con champiñones Fruta de temporada					<b>21</b> Kcal 862 HC 104 Lip 36 Prot 34  <b>Babarrun zurien lapikokoa</b> <b>Patata tortila labeen entsaladarekin</b> <b>Sojako postrea</b> Cocido de alubias blancas Tortilla de patata al horno con ensalada Postre de soja					<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 665 HC 81 Lip 30 Prot 19  <b>Bertako barazki-krema</b> <b>Patata tortila labeen entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Crema de verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada					<b>27</b> Kcal 680 HC 88 Lip 13 Prot 53  <b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Solomo ontzutua txanpinoiekin</b> <b>Sojako postrea</b> Lentejas con verduras locales Lomo adobado con champiñones Postre de soja					<b>28</b>  JAIA  FIESTA					<b>29</b>  JAIA  FIESTA				

