



martxoa - marzo 2020

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
2 Kcal 746 HC 114 Lip 13 Prot 47 Makarroiak tomatearekin Indioilar blanketa mostazarekin piña eta patatekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Blanqueta de pavo a la mostaza con piña y patata Fruta fresca	3 Kcal 672 HC 93 Lip 25 Prot 22 Bertoko barazki krema ogi integrala txigortuarekin Patata tortila labean entsaladarekin Edateko yogurra Crema de verduras locales con picatostes integrales Tortilla de patata al horno con ensalada Yogur bebible	4 Kcal 742 HC 101 Lip 19 Prot 45 Indaba gorriak bertako barazkiekin Legatz arrautzaztatua piper gorriekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta fresca	5 Kcal 800 HC 102 Lip 36 Prot 22 Patatak errioxar erara San jakoboa entsaladarekin Fruta freskoa Patatas a la riojana San jacob con ensalada Fruta fresca	6 Kcal 780 HC 126 Lip 13 Prot 44 Arroza tomatearekin Bakailaoa marinela saltsan Fruta freskoa Arroz con tomate Bacalao en salsa marinera Fruta fresca
9 Kcal 885 HC 128 Lip 34 Prot 27 Espiralak italiar erara Hegalaburrezko enpanadillak entsaladarekin Fruta freskoa Espirales italiana Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca	10 Kcal 945 HC 76 Lip 48 Prot 55 Patata gisatuak Jamoi txoak labean kuitxo eta azenariorekin Fruta freskoa Patatas guisadas Jamoncitos al horno con calabacin y zanahoria Fruta fresca	11 Kcal 772 HC 98 Lip 22 Prot 49 Indaba zuriak bertako barazkiekin Solomo adobatuta entsaladarekin Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Lomo adobado con ensalada Fruta fresca	12 Kcal 742 HC 78 Lip 36 Prot 26 Porrusalda krema Hanburgesa jardinerara Gazta txikia "la vaca que rie" eta irasagarra Crema de purrusalda Hamburguesa a la jardinerera Quesito la vaca que rie con membrillo	13 Kcal 884 HC 116 Lip 29 Prot 45 Barazki paela Bakailaoa arrautzaztatua mahonesarekin Fruta freskoa Paella vegetal Bacalao a la romana con mahonesa Fruta fresca
16 Kcal 738 HC 89 Lip 24 Prot 45 Marmitakoa Legatza saltsa berdean Fruta freskoa Marmitako Merluza en salsa verde Fruta fresca	17 Kcal 1044 HC 99 Lip 47 Prot 60 Makarroiak bolognesa erara Oilasko izterra errea entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones bolognesa Muslo de pollo asado con ensalada Fruta fresca	18 Kcal 843 HC 111 Lip 31 Prot 33 Txitxirioak bertako barazkiekin Patata tortila labean entsaladarekin Aihoria Garbanzos con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Natillas	19	20 Kcal 717 HC 78 Lip 21 Prot 26 Porru esta espinaka krema Hegaluze medailoia errioxar erara Fruta freskoa Crema de puerros y espinacas Medallon de bonito a la riojana Fruta fresca
23 Kcal 843 HC 112 Lip 30 Prot 37 Haragizko paella Oilasko hegalak errea piper gorriekin Fruta freskoa Paella de carne Alitas de pollo asadas con pimientos rojos Fruta fresca	24 Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46 Barazki krema Txahal gisatua barazki saltsan Jogurra Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	25 Kcal 827 HC 75 Lip 43 Prot 35 Xehakin zopa Albondigak txanpiñoiekin Fruta freskoa Sopa de picadillo Albondigas con champiñones Fruta fresca	26 Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32 Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata tortila labean entsaladarekin Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca	27 Kcal 648 HC 72 Lip 21 Prot 39 Lekak patatekin Bakailaoa erromatar erara entsaladarekin Fruta freskoa Vainas con patatas Bacalao a la romana con ensalada Fruta fresca
30 Kcal 538 HC 64 Lip 13 Prot 42 Espinakak patatekin Indioilar gisatua jardinerara erara Fruta freskoa Espinacas con patatas Pavo guisado a la jardinerera Fruta fresca	31 Kcal 860 HC 67 Lip 44 Prot 52 Bertoko barazki krema Oilasko izterra errea entsaladarekin Fruta freskoa Crema de verduras locales Muslo de pollo asado con ensalada Fruta fresca			

