



otsaila - febrero 2024

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
			1 Kcal 863 HC 112 Lip 32 Prot 34	2 Kcal 709 HC 66 Lip 32 Prot 37
			Indaba zuriak bertako barazkiekin Mozzarella fingerrak entsaladarekin Fruta sasoikoa Alubias blancas con verduras locales Fingers de mozzarella con ensalada Fruta de temporada	Barazki-menestra Arrautza egosiak tomate-saltsarekin Fruta sasoikoa Menestra de verduras Huevos cocidos con salsa de tomate Fruta de temporada
5 Kcal 794 HC 96 Lip 22 Prot 48	6 Kcal 709 HC 67 Lip 31 Prot 38	7 Kcal 704 HC 120 Lip 14 Prot 30	8 Kcal 670 HC 83 Lip 30 Prot 19	9 Kcal 691 HC 113 Lip 17 Prot 26
Dilistak bertako barazkiekin Landare xerra arrautzaztatua entsaladarekin Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Filete vegetal a la romana con ensalada Fruta de temporada	Lekak patatekin Arrautza egosiak tomate-saltsarekin Fruta sasoikoa Vainas con patatas Huevos cocidos con salsa de tomate Fruta de temporada	Zopa fideo integralekin (gg) Indaba gorriak bertako barazkiekin Jogurta Sopa de fideos integrales (gg) Alubias rojas con verduras locales Yogur	Bertako kalabaza-krema Patata tortila labean entsaladarekin Fruta sasoikoa Crema de calabaza local Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	Barraskiloak tomatearekin Barazki-menestra Gazta txikia "la vaca que rie" Caracolillos con tomate Menestra de verduras Quesitos la vaca que rie
12 Kcal 700 HC 85 Lip 32 Prot 21	13 Kcal 842 HC 120 Lip 29 Prot 28	14 Kcal 683 HC 73 Lip 26 Prot 35	15 Kcal 785 HC 126 Lip 23 Prot 22	16 Kcal 829 HC 150 Lip 13 Prot 34
Bertako barazki-krema Patata tortila labean entsaladarekin Edateko jogurta Crema de verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Yogur bebible	Garbantzuak bertako kalabazarekin Perretxiko kroketak entsaladarekin Fruta sasoikoa Garbanzos con calabaza local Croquetas de setas con ensalada Fruta de temporada	Lekak patatekin Tofu saltsan txanpinoiekin Aihoria Vainas con patatas Tofu en salsa con champiñon Natillas	Barazki-paella Paisana tortila Fruta sasoikoa Paella vegetal Tortilla paisana Fruta de temporada	Indaba zuriak bertako barazkiekin Makarroiak tomatearekin Fruta sasoikoa Alubias blancas con verduras locales Macarrones con tomate Fruta de temporada
19 Kcal 743 HC 124 Lip 11 Prot 40	20 Kcal 734 HC 105 Lip 18 Prot 34	21 Kcal 670 HC 83 Lip 30 Prot 19	22 Kcal 819 HC 150 Lip 15 Prot 32	23 Kcal 799 HC 114 Lip 29 Prot 24
Dilistak bertako barazkiekin Brokolia patatekin Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Brocoli con patatas Fruta de temporada	Patata gisatuak (gg) Landare-xerra jardineran Jogurta Patatas guisadas (gg) Filete vegetal a la romana con jardinera Yogur	Porrusalda krema Patata tortila labean entsaladarekin Fruta sasoikoa Crema de purrusalda Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	Indaba gorriak bertako barazkiekin Barazki-paella Gazta txikia "la vaca que rie" Alubias rojas con verduras locales Paella vegetal Quesitos la vaca que rie	Makarroiak tomatearekin Patata tortila labean entsaladarekin Fruta sasoikoa Macarrones con tomate Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada
26 Kcal 672 HC 119 Lip 8 Prot 34	27 Kcal 699 HC 84 Lip 32 Prot 21	28 Kcal 960 HC 160 Lip 24 Prot 30	29 Kcal 751 HC 88 Lip 30 Prot 33	
Dilistak bertako barazkiekin Azalorea patatekin Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Coliflor con patatas Fruta de temporada	Porru- eta ziazerba-krema Patata tortila labean entsaladarekin Edateko jogurta Crema de puerros y espinacas Tortilla de patata al horno con ensalada Yogur bebible	Garbantzuak bertako barazkiekin Makarroiak tomatearekin Fruta sasoikoa Garbanzos con verduras locales Macarrones con tomate Fruta de temporada	Patata gisatuak (gg) Arrautza egosiak frijituekin Fruta sasoikoa Patatas guisadas (gg) Huevos cocidos con fritada Fruta de temporada	