



urtarrila - enero 2023

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
2	3	4	5	6
JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA
1 Kcal 718 HC 74 Lip 27 Prot 44	1 Kcal 786 HC 99 Lip 24 Prot 47	1 Kcal 666 HC 74 Lip 31 Prot 26	1 Kcal 786 HC 118 Lip 16 Prot 48	1 Kcal 639 HC 69 Lip 26 Prot 31
Hegazti-zopa fideoekin Solomo freskoa entsaladarekin Fruta freskoa Sopa de ave con fideos Lomo fresco con ensalada Fruta fresca	Babarrun gorri erregosiak Legatza saltsa berdean Fruta freskoa Alubias rojas estofadas Merluza en salsa verde Fruta fresca	Porrusalda Arrautza frijituak entsaladarekin Fruta freskoa Purrusalda Huevos fritos con ensalada Fruta fresca	Paella mistoa Oilasko-bularkia hiru koloretako barazkiekin Fruta freskoa Paella mixta Pechuga de pollo con hortalizas tricolor Fruta fresca	Bertako kalabaza-krema Bakailaoa labean okin patatekin Jogurt naturala Crema de calabaza local Bacalao al horno con panadera Yogurt natural
Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Krema - Hegazti - Yogurra Crema - Ave - Yogur	Entsalada - Arraina - Fruta Ensalada - Pescado - Fruta	Entsalada - Arrautz - Yogurra Ensalada - Huevo - Yogur	Arroza - Haragi - Yogurra Arroz - Carne - Yogur
1 Kcal 579 HC 76 Lip 20 Prot 27	1 Kcal 779 HC 97 Lip 20 Prot 56	1 Kcal 867 HC 112 Lip 28 Prot 47	1 Kcal 716 HC 99 Lip 16 Prot 48	1 Kcal 706 HC 55 Lip 34 Prot 37
Bertako barazki-krema Legatza marinela saltsan Fruta freskoa Crema de verduras locales Merluza en salsa marinera Fruta fresca	Indaba zuriak bertako barazkiekin Txahal-gisatua jardineraren erara Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Guisado de ternera a la jardinera Fruta fresca	Bolognesa espagetiak Oilasko-izterra patata purearekin Fruta freskoa Espaguetis bolognesa Muslo de pollo con pure de patata Fruta fresca	Dilistak arroza integralarekin Legatza labean entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con arroz integral Merluza al horno con ensalada Fruta fresca	Barazki-menestra Arrautza egosiak tomate-saltsarekin Jogurt naturala Menestra de verduras Huevos cocidos con salsa de tomate Yogurt natural
Arroza - Hegazti - Yogurra Arroz - Ave - Yogur	Entsalada - Arrautz - Yogurra Ensalada - Huevo - Yogur	Barazki - Arraina - Esnekia Verdura - Pescado - Lácteo	Patata - Hegazti - Yogurra Patata - Ave - Yogur	Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta
2 Kcal 824 HC 91 Lip 23 Prot 50	2 Kcal 828 HC 108 Lip 33 Prot 29	2 Kcal 700 HC 91 Lip 19 Prot 44	2 Kcal 662 HC 71 Lip 21 Prot 50	2 Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32
Brokolia patatekin Hegalaburra errioxako erara Fruta freskoa Brocoli con patatas Atun a la riojana Fruta fresca	Fidea haragiarekin Arrautza frijituak entsaladarekin Fruta freskoa Fidea de carne Huevos fritos con ensalada Fruta fresca	Garbantzuak bertako kalabazarekin Legatza labean entsaladarekin Fruta freskoa Garbanzos con calabaza local Merluza al horno con ensalada Fruta fresca	Patatak saltsa berdean Indioilar gisatua kalabazin eta azenarioekin Jogurt naturala Patatas en salsa verde Pavo guisado con calabacin y zanahoria Yogurt natural	Dilistak bertako barazkiekin Arroza integrala bertoko barazkiekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Arroz integral con verduras locales Fruta fresca
Arroza - Arrautz - Yogurra Arroz - Huevo - Yogur	Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur	Barazki - Arrautz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur	Pasta - Arraina - Fruta Pasta - Pescado - Fruta	Barazki - Hegazti - Esnekia Verdura - Ave - Lácteo
2 Kcal 708 HC 89 Lip 21 Prot 44	2 Kcal 878 HC 91 Lip 37 Prot 49			
Makarroi integralak tomatekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Jogurt naturala Macarrones integrales con tomate Pechuga de pollo con ensalada Yogurt natural	Garbantzu erregosiak Arrautza egosiak tomate-saltsarekin Fruta freskoa Garbanzos estofados Huevos cocidos con salsa de tomate Fruta fresca			
Entsalada - Arraina - Fruta Ensalada - Pescado - Fruta	Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur			