



martxoa - marzo 2026

ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIERCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES							
2	Kcal Lip	582 14	HC Prot	69 43	3	Kcal Lip	666 16	HC Prot	89 45	4	Kcal Lip	899 37	HC Prot	103 41	5	Kcal Lip	780 25	HC Prot	99 43	6	Kcal Lip	621 27	HC Prot	75 23
Barazki-menestra Indioilar gisatua azenario eta txanpinoiekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Pavo guisado con zanahoria y champiñon Fruta de temporada					Indaba zuriak bertako barazkiekin Abadira labean entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Abadejo al horno con ensalada Fruta de temporada					Makarroi integralak tomatekin Txerri-txuleta labean entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones integrales con tomate Chuleta de cerdo al horno con ensalada Fruta de temporada					Garbantzuak bertako barazkiekin Izokina marinel saltsan Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Salmon en salsa marinera Fruta de temporada					CO2 Porru eta ziazerba-krema Patata tortila entsaladarekin Jogurt naturala Crema de puerros y espinacas Tortilla de patata con ensalada Yogur natural				
Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur					Entsalada - Haragi - Esnekia Ensalada - Carne - Lácteo					Krema - Arraultz - Jogurta Crema - Huevo - Yogur					Barazki - Hegazti - Esnekia Verdura - Ave - Lácteo					Pasta - Arraina - Fruta Pasta - Pescado - Fruta				
9	Kcal Lip	742 16	HC Prot	106 48	10	Kcal Lip	788 8	HC Prot	152 32	11	Kcal Lip	604 22	HC Prot	55 42	12	Kcal Lip	739 16	HC Prot	100 53	13	Kcal Lip	632 31	HC Prot	65 26
Bolognesa barraskiloak Legatza labean entsaladarekin Sasoiko fruta Caracolillos bolognesa Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada					 Dilistak bertako barazkiekin Arroza integrala bertoko barazkiekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Arroz integral con verduras locales Fruta de temporada					Lekak patatekin Oilasko-bularkia jardinerara Jogurt naturala Vainas con patatas Pechuga de pollo a la jardinera Yogur natural					CO2 Indaba gorriak bertako barazkiekin Bakailaoa errioxako erara Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras locales Bacalao a la riojana Fruta de temporada					Bertako barazki-krema Arrautza frijituak entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de verduras locales Huevos fritos con ensalada Fruta de temporada				
Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur					Zopa - Arraina - Esnekia Sopa - Pescado - Lácteo					Arroza - Arraultz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta					Krema - Hegazti - Jogurta Crema - Ave - Yogur					Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur				
16	Kcal Lip	874 27	HC Prot	118 45	17	Kcal Lip	770 37	HC Prot	79 34	18	Kcal Lip	691 34	HC Prot	62 36	19					20				
Fideua haragiarekin Abadejoa saltsa berdean Sasoiko fruta Fideua de carne Abadejo en salsa verde Fruta de temporada					Porrusalda Behi-hanburgesa 100% entsaladarekin Sasoiko fruta Purrusalda Hamburguesa 100% vacuno con ensalada Fruta de temporada					Bertako kalabaza-krema Arrautza egosiak tomate-saltsarekin Jogurt naturala Crema de calabaza local Huevos cocidos con salsa de tomate Yogur natural					JAIA 									