



urtarrila - enero 2022

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
3	4	5	6	7
JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA
10 Kcal 978 HC 128 Lip 42 Prot 27	11 Kcal 691 HC 86 Lip 26 Prot 28	12 Kcal 776 HC 77 Lip 24 Prot 31	13 Kcal 772 HC 98 Lip 22 Prot 49	14 Kcal 687 HC 83 Lip 26 Prot 33
Arroza tomatearekin Haragi bolak piper gorriekin Fruta freskoa Arroz con tomate Albondigas con pimientos rojos Fruta fresca	Bertako kui krema ogi integral txigortuarekin Oilasko b ularki azenarioekin Fruta freskoa Crema de calabaza local con picatostes integrales Pechugas de pollo con zanahoria baby Fruta fresca	Leka purea patatekin Hegaluze medailoia tomate saltsan Jogurta Pure de vainas con patatas Medallon de bonito en salsa de tomate Yogur	Indaba zuriak bertako barazkiekin Solomo adobatuta entsaladarekin Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Lomo adobado con ensalada Fruta fresca	Patata gisatuak Legatz arrautzatzatua entsaladarekin Fruta freskoa Patatas guisadas Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca
Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur	Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta	Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur	Krema - Arraultz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur
17 Kcal 800 HC 105 Lip 20 Prot 52	18 Kcal 746 HC 97 Lip 23 Prot 42	19 Kcal 678 HC 88 Lip 20 Prot 39	20 Kcal 774 HC 119 Lip 21 Prot 31	21 Kcal 802 HC 97 Lip 33 Prot 34
Makarroiak italiar erara Indioilar petxuga entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones italiana Pechuga de pavo con ensalada Fruta fresca	Indaba gorriak bertako barazkiekin Legatz arrautzatzatua entsaladarekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca	Porrusalda krema ogi integrala txigortuarekin Txahal biribilkia jardinera erara Jogurta Crema de purrusalda con picatostes integrales Redondo de ternera a la jardinera Yogur	Arroza integrala bertoko barazkiekin Makailoa labean piper gorriekin Fruta freskoa Arroz integral con verduras locales Bacalao al horno con pimientos rojos Fruta fresca	Garbantzuak bertako kuiarekin Arrautz frijituak patata frijituarekin Fruta freskoa Garbanzos con calabaza local Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca
Entsalada - Arraultz - Yogurra Ensalada - Huevo - Yogur	Krema - Hegazti - Yogurra Crema - Ave - Yogur	Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta	Barazki - Arraultz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur	Zopa - Haragi - Esnekia Sopa - Carne - Lácteo
24 Kcal 812 HC 157 Lip 8 Prot 33	25 Kcal 591 HC 81 Lip 25 Prot 18	26 Kcal 1044 HC 109 Lip 39 Prot 66	27 Kcal 781 HC 97 Lip 26 Prot 44	28
Dilistak bertako barazkiekin Arroza tomatearekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Arroz con tomate Fruta fresca	Lekak eta azenario purea Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Pure de vainas con zanahoria Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	Espiralak aurora saltsan Oilasko izterra entsaladarekin Jogurta Espirales con salsa aurora Muslo de pollo con ensalada Yogur	Indaba zuriak bertako barazkiekin Legatz arrautzatzatua mahonesarekin Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Merluza a la romana con mahonesa Fruta fresca	JAIA FIESTA
Barazki - Arraina - Esnekia Verdura - Pescado - Lácteo	Zopa - Haragi - Yogurra Sopa - Carne - Yogur	Barazki - Arraultz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta	Krema - Hegazti - Yogurra Crema - Ave - Yogur	
31 Kcal 763 HC 108 Lip 21 Prot 41				
Haragizko fideua Oilasko petxuga txanpiñoekin Fruta freskoa Fideua de carne Pechuga de pollo con champiñones Fruta fresca				
Barazki - Arraultz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo				