



# urtarrila - enero 2022

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
JAIA	JAIA	JAIA	JAIA	JAIA
FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA
<b>10</b> Kcal 859 HC 113 Lip 30 Prot 39	<b>11</b> Kcal 799 HC 97 Lip 34 Prot 25	<b>12</b> Kcal 763 HC 94 Lip 22 Prot 46	<b>13</b> Kcal 772 HC 98 Lip 22 Prot 49	<b>14</b> Kcal 607 HC 75 Lip 19 Prot 36
Arroza tomatearekin Haragi bolak saltsan Fruta freskoa Arroz con tomate Albondigas en salsa Fruta fresca	Bertako kui krema ogi txigortuarekin Oilasko b ularki azenarioekin Fruta freskoa Crema de calabaza local con picatostes Pechugas de pollo con zanahoria baby Fruta fresca	Lekak patatekin Hegalaburra tomatearekin Jogurta Vainas con patatas Atun en salsa de tomate Yogur	Indaba zuriak bertako barazkiekin Solomo adobatuta entsaladarekin (d) Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Lomo adobado con ensalada (d) Fruta fresca	Patata gisatuak Legatza labeen entsaladarekin Fruta freskoa Patatas guisadas Merluza al horno con ensalada Fruta fresca
<b>17</b> Kcal 979 HC 119 Lip 35 Prot 45	<b>18</b> Kcal 666 HC 89 Lip 16 Prot 45	<b>19</b> Kcal 787 HC 99 Lip 28 Prot 36	<b>20</b> Kcal 774 HC 119 Lip 21 Prot 31	<b>21</b> Kcal 802 HC 97 Lip 33 Prot 34
Makarroiak italiar erara (zd) Indoiilar petxuga entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones italiana (dc) Pechuga de pavo con ensalada Fruta fresca	Indaba gorriak bertako barazkiekin Legatza labeen entsaladarekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Merluza al horno con ensalada Fruta fresca	Porrusalda krema ogi txigortuarekin Txahal biribilkia jardinera erara Jogurta Crema de purrusalda con picatostes Redondo de ternera a la jardinera Yogur	Arroza integrala bertoko barazkiekin Makailoa labeen piper gorriekin Fruta freskoa Arroz integral con verduras locales Bacalao al horno con pimientos rojos Fruta fresca	Garbantzuak bertako kuiarekin Arrautz frijituak patata frijituekin Fruta freskoa Garbanzos con calabaza local Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca
<b>24</b> Kcal 812 HC 157 Lip 8 Prot 33	<b>25</b> Kcal 591 HC 81 Lip 25 Prot 18	<b>26</b> Kcal 1008 HC 112 Lip 37 Prot 54	<b>27</b> Kcal 668 HC 89 Lip 20 Prot 37	<b>28</b>
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	Makarroiak tomatearekin (zd) Oilasko izterra entsaladarekin Jogurta Macarrones con tomate (dc) Muslo de pollo con ensalada Yogur	Indaba zuriak bertako barazkiekin Legatza labeen mahonesarekin Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Merluza al horno con mahonesa Fruta fresca	JAIA FIESTA
<b>31</b> Kcal 851 HC 111 Lip 29 Prot 34				
Makarroiak tomatearekin (zd) Oilasko petxuga txanpiñoekin Fruta freskoa Macarrones con tomate (dc) Pechuga de pollo con champiñones Fruta fresca				