



# 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 803 HC 113 Lip 29 Prot 27	<b>11</b> Kcal 691 HC 86 Lip 26 Prot 28	<b>12</b> Kcal 776 HC 77 Lip 24 Prot 31	<b>13</b> Kcal 841 HC 90 Lip 25 Prot 66	<b>14</b> Kcal 687 HC 83 Lip 26 Prot 33
Arroza tomatearekin <b>Indiolar gisatua entsaladarekin</b> Fruta freskoa Arroz con tomate Pavo guisado con ensalada 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 <b>Oilasko izterra entsaladarekin</b> Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales <b>Muslo de pollo con ensalada</b> Fruta fresca	Patata gisatuak Legatz arrautzaztatua entsaladarekin Fruta freskoa Patatas guisadas Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca
<b>17</b> Kcal 831 HC 115 Lip 20 Prot 53	<b>18</b> Kcal 746 HC 97 Lip 23 Prot 42	<b>19</b> Kcal 678 HC 88 Lip 20 Prot 39	<b>20</b> Kcal 774 HC 119 Lip 21 Prot 31	<b>21</b> Kcal 802 HC 97 Lip 33 Prot 34
Makarroiak salteatuak barazkiekin Indiolar petxuga entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones salteados con verduritas Pechuga de pavo con ensalada Fruta fresca	Indaba gorriak bertako barazkiekin Legatz arrautzaztatua 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 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 1044 HC 109 Lip 39 Prot 66	<b>27</b> Kcal 781 HC 97 Lip 26 Prot 44	<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	Espiralak aurora saltsan Oilasko izterra entsaladarekin Jogurta Espirales con salsa aurora Muslo de pollo con ensalada Yogur	Indaba zuriak bertako barazkiekin Legatz arrautzaztatua mahonesarekin Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Merluza a la romana con mahonesa Fruta fresca	JAIA FIESTA
<b>31</b> 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				