



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 987 HC 128 Lip 43 Prot 26	11 Kcal 691 HC 86 Lip 26 Prot 28	12 Kcal 749 HC 93 Lip 21 Prot 44	13 Kcal 772 HC 98 Lip 22 Prot 49	14 Kcal 687 HC 83 Lip 26 Prot 33
Arroza tomatearekin Haragi bolak saltsan Fruta freskoa Arroz con tomate Albondigas en salsa 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	Lekak patatekin Hegalaburra tomatearekin Sojako postrea Vainas con patatas Atun en salsa de tomate Postre de soja	Indaba zuriak bertako barazkiekin Solomo adobatuta entsaladarekin (d) Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Lomo adobado con ensalada (d) Fruta fresca	Patata gisatuak Legatz arrautzatzatua entsaladarekin Fruta freskoa Patatas guisadas Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca
17 Kcal 800 HC 105 Lip 20 Prot 52	18 Kcal 746 HC 97 Lip 23 Prot 42	19 Kcal 664 HC 87 Lip 19 Prot 38	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 Sojako postrea Crema de purrusalda con picatostes integrales Redondo de ternera a la jardinera Postre de soja	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
24 Kcal 812 HC 157 Lip 8 Prot 33	25 Kcal 591 HC 81 Lip 25 Prot 18	26 Kcal 1030 HC 108 Lip 38 Prot 64	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 Sojako postrea Espirales con salsa aurora Muslo de pollo con ensalada Postre de soja	Indaba zuriak bertako barazkiekin Legatz arrautzatzatua mahonesarekin Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Merluza a la romana con mahonesa Fruta fresca	JAIA FIESTA
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				