



# 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 767 HC 104 Lip 22 Prot 43	<b>13</b> Kcal 434 HC 45 Lip 15 Prot 31	<b>14</b> Kcal 687 HC 83 Lip 26 Prot 33
Arroza tomatearekin Indiolar gisatua entsaladarekin Fruta freskoa Arroz con tomate Pavo guisado con ensalada 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	Porrusalda Hegalaburra tomatearekin Jogurta Purrusalda Atun en salsa de tomate Yogur	Espagetiak perretxikoekin Solomo adobatuta entsaladarekin (d) Fruta freskoa Espaguetis con champiñones Lomo adobado con ensalada (d) Fruta fresca	Patata gisatuak Legatz arrautzaztatua entsaladarekin Fruta freskoa Patatas guisadas Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca
<b>17</b> Kcal 800 HC 105 Lip 20 Prot 52	<b>18</b> Kcal 724 HC 87 Lip 27 Prot 36	<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 691 HC 81 Lip 31 Prot 26
Makarroiak italiar erara Indioilar petxuga entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones italiana Pechuga de pavo con ensalada Fruta fresca	Patatak errioxar erara Legatz arrautzaztatua entsaladarekin Fruta freskoa Patatas a la riojana Merluza a la romana 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 labean piper gorriekin Fruta freskoa Arroz integral con verduras locales Bacalao al horno con pimientos rojos Fruta fresca	Patatak barazkiekin Arrautz frijituak patata frijituekin Fruta freskoa Patatas con verduras Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca
<b>24</b> Kcal 747 HC 122 Lip 13 Prot 40	<b>25</b> Kcal 574 HC 80 Lip 22 Prot 19	<b>26</b> Kcal 950 HC 108 Lip 29 Prot 70	<b>27</b> Kcal 784 HC 116 Lip 23 Prot 33	<b>28</b>
Arroza tomatearekin Solomo adobatuta txanpiñoekin (d) Fruta freskoa Arroz con tomate Lomo adobado con champiñones (d) Fruta fresca	Azenario eta patata krema Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Crema de patata y zanahoria Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	Espiralak tomatearekin Oilasko izterra entsaladarekin Jogurta Espirales con tomate Muslo de pollo con ensalada Yogur	Barazki paela Legatz arrautzaztatua mahonesarekin Fruta freskoa Paella vegetal 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				