



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 679 HC 74 Lip 21 Prot 46	13 Kcal 772 HC 98 Lip 22 Prot 49	14 Kcal 782 HC 76 Lip 29 Prot 57
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 Indioilar gisatua patata frijituekin Jogurta Vainas con patatas Pavo guisado con patatas fritas 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 Oilasko izterra entsaladarekin Fruta freskoa Patatas guisadas Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca
17 Kcal 800 HC 105 Lip 20 Prot 52	18 Kcal 737 HC 98 Lip 17 Prot 52	19 Kcal 678 HC 88 Lip 20 Prot 39	20 Kcal 823 HC 113 Lip 19 Prot 56	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 Indioilar gisatua entsaladarekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Pavo guisado 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 Oilasko izterra piper gorriekin Fruta freskoa Arroz integral con verduras locales Muslo de pollo 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 1044 HC 109 Lip 39 Prot 66	27 Kcal 906 HC 102 Lip 35 Prot 50	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 Txerri txuleta labeen piper gorriekin Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Chuleta de cerdo al horno con pimientos rojos 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				