



maiatza - mayo 2022



ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
2	Kcal Lip	812 8	HC Prot	157 33	3	Kcal Lip	643 29	HC Prot	75 24	4	Kcal Lip	1039 36	HC Prot	113 52	5	Kcal Lip	812 25	HC Prot	109 39	6	Kcal Lip	735 28	HC Prot	84 37
Dilistak bertako barazkiekin Arroza tomatearekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Arroz con tomate Fruta fresca					Porru- eta ziazerba-krema ogi txigortuekin Arrautza frijituak patata frijituekin Fruta freskoa Crema de puerros y espinacas con picatostes Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca					Garbantzuak bertako kalabazarekin Hegalaburra errioxako erara Jogurta Garbanzos con calabaza local Atun a la riojana Yogur					Makarroiak barazkiekin (zd) Oilasko-bularkia entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones con verduras (dc) Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca					Patatak saltsa berdean Bakailaoa labean entsaladarekin Fruta freskoa Patatas en salsa verde Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca				
9	Kcal Lip	738 26	HC Prot	94 33	10	Kcal Lip	883 32	HC Prot	111 35	11	Kcal Lip	787 26	HC Prot	109 34	12	Kcal Lip	557 21	HC Prot	48 44	13	Kcal Lip	834 33	HC Prot	99 36
Kalabaza-krema ogi txigortuekin Solomoa labean patata frijituekin Fruta freskoa Crema de calabaza con picatostes Lomo al horno con patatas fritas Fruta fresca					Makarroiak italiar erara (zd) Bakailaoa labean entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones italiana (dc) Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca					Babarrun zuriak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Jogurta Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Yogur					Entsalada mistoa Indioilar gisatua jardinera erara Fruta freskoa Ensalada mixta Pavo guisado a la jardinera Fruta fresca					Garbantzu erregosiak Legatza labean maionesarekin Fruta freskoa Garbanzos estofados Merluza al horno con mahonesa Fruta fresca				
16	Kcal Lip	779 28	HC Prot	80 51	17	Kcal Lip	820 30	HC Prot	80 61	18	Kcal Lip	939 35	HC Prot	121 29	19	Kcal Lip	642 18	HC Prot	79 43	20	Kcal Lip	730 35	HC Prot	69 34
Dilistak bertako barazkiekin Arrautza frijituak urdaiazpikoarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Huevos fritos con jamon Fruta fresca					Patatak errioxar erara Oilasko-izterra entsaladarekin Fruta freskoa Patatas a la riojana Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca					Makarroiak tomatearekin (zd) Bakailaoa labean okin patatekin Jogurta Macarrones con tomate (dc) Bacalao al horno con panadera Yogur					Porrusalda crema ogi txigortuekin Indioilar bularkia entsaladarekin Fruta freskoa Crema de purrusalda con picatostes Pechuga de pavo con ensalada Fruta fresca					Landako-entsalada Legatza labean piper gorriekin Fruta freskoa Ensalada campera Merluza al horno con pimientos rojos Fruta fresca				
23	Kcal Lip	606 16	HC Prot	72 41	24	Kcal Lip	799 28	HC Prot	108 34	25	Kcal Lip	837 24	HC Prot	131 28	26	Kcal Lip	716 25	HC Prot	71 55	27	Kcal Lip	740 21	HC Prot	94 42
Leka-krema patatekin Solomo ontzutua txanpiñoiekin (d) Fruta freskoa Crema de vainas con patatas Lomo adobado con champiñones (d) Fruta fresca					Babarrun gorrien eltzekoa Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Cocido de alubias rojas Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca					Arroza tomatearekin Legatza labean limoiarekin Jogurta Arroz con tomate Merluza al horno con limon Yogur					Bertako barazki crema ogi txigortuarekin Oilasko-izterra entsaladarekin Fruta freskoa Crema de verduras locales con picatostes Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca					Hegazti-zopa arrozarekin Indioilar blanketan anana eta patatekin Fruta freskoa Sopa de ave con arroz Blanqueta de pavo con piña y patata Fruta fresca				
30	Kcal Lip	714 25	HC Prot	86 37	31	Kcal Lip	936 50	HC Prot	99 23															
Dilistak bertako barazkiekin Arrautza frijituak patata frijituekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca					Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin Albondigak jardineran (d) Fruta freskoa Crema de calabaza local con picatostes Albondigas a la jardinera (d) Fruta fresca																			