



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	645 29	HC Prot	75 24	4	Kcal Lip	924 27	HC Prot	105 40	5	Kcal Lip	701 17	HC Prot	98 42	6	Kcal Lip	720 26	HC Prot	81 44
Dilistak bertako barazkiekin Arroza tomatearekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Arroz con tomate Fruta fresca					Porru- eta ziazerba-krema ogi integral txigortuekin Arrautza frijituak patata frijituekin Fruta freskoa Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca					Garbantzuak bertako kalabazarekin Hegaluze-medailoia errioxako erara Jogurta Garbanzos con calabaza local Medallon de bonito a la riojana Yogur					Fideua barazkiekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Fruta freskoa Fideua con verduras Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca					Patatak saltsa berdean Bakailaoa arrautzaztatua entsaladarekin Fruta freskoa Patatas en salsa verde Bacalao a la romana con ensalada Fruta fresca				
9	Kcal Lip	651 29	HC Prot	78 23	10	Kcal Lip	678 18	HC Prot	100 33	11	Kcal Lip	787 26	HC Prot	109 34	12	Kcal Lip	681 21	HC Prot	86 38	13	Kcal Lip	801 29	HC Prot	95 44
Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin Arrautza frijituak patata frijituekin Fruta freskoa Crema de calabaza local con picatostes integrales Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca					Makarroi integralak tomatekin Bakailaoa entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones integrales con tomate Bacalao con ensalada Fruta fresca					Babarrun zuriak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Jogurta Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Yogur					Bertako barazki-krema Indioilar gisatua jardinera erara Fruta freskoa Crema de verduras locales Pavo guisado a la jardinera Fruta fresca					Garbantzuak barazkiekin Legatza arrautzaztatua maionesarekin Fruta freskoa Garbanzos con verduras Merluza a la romana con mahonesa Fruta fresca				
16	Kcal Lip	723 27	HC Prot	80 40	17	Kcal Lip	730 25	HC Prot	75 55	18	Kcal Lip	881 27	HC Prot	117 45	19	Kcal Lip	644 18	HC Prot	79 43	20	Kcal Lip	768 17	HC Prot	125 35
Dilistak bertako barazkiekin Arrautza frijituak entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Huevos fritos con ensalada Fruta fresca					Porrusalda Oilasko-izterra entsaladarekin Fruta freskoa Purrusalda Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca					Kirikilak tomatearekin Bakailaoa labean okin patatekin Jogurta Espirales con tomate Bacalao al horno con panadera Yogur					Porrusalda crema ogi integral txigortuekin Indioilar bularkia entsaladarekin Fruta freskoa Crema de porrusalda con picatostes integrales Pechuga de pavo con ensalada Fruta fresca					Arroza tomatearekin Legatza arrautzaztatua piper gorriekin Fruta freskoa Arroz con tomate Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta fresca				
23	Kcal Lip	818 47	HC Prot	66 29	24	Kcal Lip	761 24	HC Prot	108 33	25	Kcal Lip	685 15	HC Prot	114 29	26	Kcal Lip	718 25	HC Prot	71 55	27	Kcal Lip	648 16	HC Prot	78 49
Leka-krema patatekin Hegazti-saltxitxa freskoak txanpinoiekin Fruta freskoa Crema de vainas con patatas Salchichas frescas de ave con champiñones Fruta fresca					Babarrun gorriak barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca					Arroza tomatearekin Legatza arrautzaztatua erara limoiarekin Jogurta Arroz con tomate Merluza a la romana con limon Yogur					Bertoko barazki crema ogi integral txigortuarekin Oilasko-izterra entsaladarekin Fruta freskoa Crema de verduras locales con picatostes integrales Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca					Hegazti-zopa fideoekin Indioilar blanketa anana eta patatekin Fruta freskoa Sopa de ave con fideos Blanqueta de pavo con piña y patata Fruta fresca				
30	Kcal Lip	714 25	HC Prot	86 37	31	Kcal Lip	724 25	HC Prot	73 55															
Dilistak bertako barazkiekin Arrautza frijituak patata frijituekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca					Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin Oilasko-izterra entsaladarekin Fruta freskoa Crema de calabaza local con picatostes integrales Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca																			