



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	783 21	HC Prot	99 54	5	Kcal Lip	701 17	HC Prot	98 42	6	Kcal Lip	425 9	HC Prot	75 14
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 Indioilar gisatua piper gorriekin Jogurta Garbanzos con calabaza local Pavo guisado con pimientos rojos Yogur					Fideua barazkiekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Fruta freskoa Fideua con verduras Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca					Patatak barazkiekin Hiru barazki tortila entsaladarekin Fruta freskoa Patatas con verduras Tortilla de tres vegetales con ensalada Fruta fresca				
9	Kcal Lip	629 18	HC Prot	83 36	10	Kcal Lip	878 27	HC Prot	99 63	11	Kcal Lip	787 26	HC Prot	109 34	12	Kcal Lip	681 21	HC Prot	86 38	13	Kcal Lip	964 45	HC Prot	94 51
Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin Solomoa labean patata frijituekin Fruta freskoa Crema de calabaza local con picatostes integrales Lomo al horno con patatas fritas Fruta fresca					Makarroi integralak italiar erara Oilasko-izterra entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones integrales italiana Muslo de pollo 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					Garbantzu erregosiak Txerri-txuleta labean entsaladarekin Fruta freskoa Garbanzos estofados Chuleta de cerdo al horno con ensalada Fruta fresca				
16	Kcal Lip	779 28	HC Prot	80 51	17	Kcal Lip	820 30	HC Prot	80 61	18	Kcal Lip	914 27	HC Prot	121 53	19	Kcal Lip	644 18	HC Prot	79 43	20	Kcal Lip	831 23	HC Prot	138 24
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					Kirikilak tomatearekin Solomo ontzutua patata frijituekin (d) Jogurta Espirales con tomate Lomo adobado con patatas fritas (d) 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 Patata tortila piper gorriekin Fruta freskoa Arroz con tomate Tortilla de patata 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	879 21	HC Prot	124 53	26	Kcal Lip	718 25	HC Prot	71 55	27	Kcal Lip	648 16	HC Prot	78 49
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 Txahal-gisatua patatekin Jogurta Arroz con tomate Guisado de ternera con patatas 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 blanketak 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	827 42	HC Prot	88 26															
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 Albondigak jardineran (d) Fruta freskoa Crema de calabaza local con picatostes integrales Albondigas a la jardinera (d) Fruta fresca																			