



urtarrila - enero 2026

ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
															1					2				
															JAIA					JAIA				
															FIESTA					FIESTA				
5					6					7					8					9				
															Kcal 773 HC 89 Lip 31 Prot 38					Kcal 671 HC 82 Lip 25 Prot 33				
JAIA					JAIA					JAIA					Makarroi integralak tomatekin Tortila frantsesa york urdaiazpiko eta entsaladarekin Edateko jogurta Macarrones integrales con tomate Tortilla francesa de jamón york con ensalada Yogur bebible					 Porrusalda Arrain arrautzaztatua maionesarekin Sasoiko fruta Purrusalda Pescado a la romana con mahonesa Fruta de temporada				
															Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur					Arroza - Arrautz - Jogurta Arroz - Huevo - Yogur				
12					13					14					15					16				
Kcal 849 HC 139 Lip 27 Prot 18					Kcal 706 HC 92 Lip 18 Prot 46					Kcal 644 HC 77 Lip 21 Prot 40					Kcal 745 HC 106 Lip 21 Prot 38					Kcal 794 HC 110 Lip 27 Prot 32				
 Arroza integrala bertoko barazkiekin Bakailao-kroketak entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz integral con verduras locales Croquetas de bacalao con ensalada Fruta de temporada					Dilistak bertako barazkiekin Izokina marinela saltsan Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Salmon en salsa marinera Fruta de temporada					 Porru eta ziazerba-krema Oilasko-bularkia patata frijituarekin Sasoiko fruta Crema de puerros y espinacas Pechuga de pollo con patatas fritas Fruta de temporada					Kiribil italiarrak Legatza labean piper gorriekin Ahorria Espirales italiana Merluza al horno con pimientos rojos Natillas					 Garbantzuak bertako kalabazarekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada				
Entsalada - Haragi - Jogurta Ensalada - Carne - Yogur					Krema - Hegazti - Jogurta Crema - Ave - Yogur					Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta					Barazki - Arrautz - Jogurta Verdura - Huevo - Yogur					Zopa - Hegazti - Esnekia Sopa - Ave - Lácteo				
19					20					21					22					23				
Kcal 818 HC 65 Lip 49 Prot 29					Kcal 803 HC 87 Lip 34 Prot 41					Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46					Kcal 939 HC 103 Lip 45 Prot 35					Kcal 805 HC 85 Lip 26 Prot 62				
 Barazki-menestra Hegazti-saltxitxa freskoak entsaladarekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta de temporada					Babarrun zuri erregosiak Arrautza frijituak entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas estofadas Huevos fritos con ensalada Fruta de temporada					 Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Sasoiko fruta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta de temporada					Cuscusa bertako barazkiekin Izokina meniere erara Jogurta Cuscus con verduras locales Salmon meniere Yogur					 Patatak errioxar erara Oilasko-izterra lekekin Sasoiko fruta Patatas a la riojana Muslo de pollo con judias verdes Fruta de temporada				
Zopa - Haragi - Jogurta Sopa - Carne - Yogur					Barazki - Arraina - Esnekia Verdura - Pescado - Lácteo					Arroza - Arrautz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta					Entsalada - Hegazti - Esnekia Ensalada - Ave - Lácteo					Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur				
26					27					28					29					30				
Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32					Kcal 794 HC 98 Lip 32 Prot 34					Kcal 655 HC 83 Lip 25 Prot 27					Kcal 765 HC 95 Lip 26 Prot 41					Kcal 685 HC 92 Lip 20 Prot 30				
 Dilistak bertako barazkiekin Arroza integrala bertoko barazkiekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Arroz integral con verduras locales Fruta de temporada					Barraskiloak tomatearekin Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Sasoiko fruta Caracolillos con tomate Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada					Bertako kalabaza-krema Solomo freskoa entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Lomo fresco con ensalada Fruta de temporada					 Garbantzuak bertako barazkiekin Abadira arrautzaztatua entsaladarekin Esnekia Garbanzos con verduras locales Abadejo a la romana con ensalada Lácteo					 Lekak patatekin Oilasko fajita integrala barazkiekin Sasoiko fruta Vainas con patatas Fajita integral de pollo y verduras Fruta de temporada				
Entsalada - Haragi - Jogurta Ensalada - Carne - Yogur					Barazki - Arraina - Esnekia Verdura - Pescado - Lácteo					Zopa - Arrautz - Jogurta Sopa - Huevo - Yogur					Krema - Hegazti - Jogurta Crema - Ave - Yogur					Pasta - Arraina - Fruta Pasta - Pescado - Fruta				