



# january - enero 2023

ASTELEHENA / LUNES				ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIERCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES								
<b>2</b>	Kcal	772	HC	86	<b>3</b>	Kcal	886	HC	106	<b>4</b>	Kcal	656	HC	81	<b>5</b>	Kcal	835	HC	77	<b>6</b>				
	Lip	17	Prot	69		Lip	35	Prot	42		Lip	24	Prot	32		Lip	44	Prot	33					
<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Oilasko-izterra kalabazinarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Muslo de pollo con calabacin Fruta fresca				<b>Kirikilak tomatearekin</b> <b>Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Espirales con tomate Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta fresca				<b>Bertako barazki krema ogi txigortuarekin</b> <b>Legatza arrautzaztatua entsaladarekin</b> <b>Edateko jogurta</b> Crema de verduras locales con picatostes Merluza a la romana con ensalada Yogur bebible				<b>Hegazti-zopa fideoekin</b> <b>Hanburgesa patata frijituekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Sopa de ave con fideos Hamburguesa con patatas fritas Fruta fresca				JAIA  FIESTA								
<b>Entsalada - Arraina - Yogurra</b> Ensalada - Pescado - Yogur				<b>Krema - Hegazti - Esnekia</b> Crema - Ave - Lácteo				<b>Patata - Arrautz - Fruta</b> Patata - Huevo - Fruta				<b>Barazki - Arraina - Yogurra</b> Verdura - Pescado - Yogur												
<b>9</b>	Kcal	947	HC	77	<b>10</b>	Kcal	965	HC	136	<b>11</b>	Kcal	695	HC	76	<b>12</b>	Kcal	768	HC	95	<b>13</b>	Kcal	781	HC	91
	Lip	57	Prot	35		Lip	31	Prot	37		Lip	27	Prot	34		Lip	29	Prot	35		Lip	25	Prot	51
<b>Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin</b> <b>Odolkia errioxako erara</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de calabaza local con picatostes integrales Morcilla a la riojana Fruta fresca				<b>Arroza tomatearekin</b> <b>Txerri-giarra labeen azenario eta txanpinoiekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Arroz con tomate Guiarra de cerdo al horno con zanahoria y champiñon Fruta fresca				<b>Lekak patatekin</b> <b>Legatza arrautzaztatua entsaladarekin</b> <b>Aihoria</b> Vainas con patatas Merluza a la romana con ensalada Natillas				<b>Indaba zuriak bertako barazkiekin</b> <b>Arrautza frijituak patata frijituekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias blancas con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca				<b>Patatak errioxar erara</b> <b>Bakailaoa saltsa berdean</b> <b>Fruta freskoa</b> Patatas a la riojana Bacalao en salsa verde Fruta fresca								
<b>Arroza - Arraina - Yogurra</b> Arroz - Pescado - Yogur				<b>Krema - Arraina - Yogurra</b> Crema - Pescado - Yogur				<b>Pasta - Haragi - Fruta</b> Pasta - Carne - Fruta				<b>Barazki - Hegazti - Yogurra</b> Verdura - Ave - Yogur				<b>Krema - Arrautz - Yogurra</b> Crema - Huevo - Yogur								
<b>16</b>	Kcal	864	HC	136	<b>17</b>	Kcal	725	HC	91	<b>18</b>	Kcal	663	HC	62	<b>19</b>	Kcal	805	HC	104	<b>20</b>	Kcal	897	HC	104
	Lip	28	Prot	21		Lip	23	Prot	36		Lip	23	Prot	56		Lip	31	Prot	32		Lip	25	Prot	38
<b>Arroza integrala bertoko barazkiekin</b> <b>Urdaiazpiko krocketak entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Arroz integral con verduras locales Croquetas de jamon con ensalada Fruta fresca				<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Legatza labeen maionesarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Merluza al horno con mahonesa Fruta fresca				<b>Porrusalda krema</b> <b>Oilasko-izterra lekekin</b> <b>Gazta txikia "la vaca que rie"</b> Crema de purrusalda Muslo de pollo con judias verdes Quesitos la vaca que rie				<b>Makarroiak italiar erara</b> <b>Arrautza frijituak patata frijituekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones italiana Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca				<b>Garbantzuak bertoko kalabazarekin</b> <b>Hegaluz medailoia saltsan entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Garbanzos con calabaza local Medallon de bonito en salsa con ensalada Fruta fresca								
<b>Entsalada - Arrautz - Yogurra</b> Ensalada - Huevo - Yogur				<b>Krema - Hegazti - Yogurra</b> Crema - Ave - Yogur				<b>Patata - Arraina - Fruta</b> Patata - Pescado - Fruta				<b>Barazki - Arraina - Yogurra</b> Verdura - Pescado - Yogur				<b>Zopa - Haragi - Esnekia</b> Sopa - Carne - Lácteo								
<b>23</b>	Kcal	808	HC	63	<b>24</b>	Kcal	783	HC	106	<b>25</b>	Kcal	661	HC	98	<b>26</b>	Kcal	697	HC	76	<b>27</b>	Kcal	712	HC	107
	Lip	47	Prot	26		Lip	26	Prot	36		Lip	13	Prot	43		Lip	25	Prot	46		Lip	14	Prot	42
<b>Barazki-menestra</b> <b>Hegazti-saltxitxa freskoak entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Menestra de verduras Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta fresca				<b>Dilista erregosiak</b> <b>Patata tortila entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas estofadas Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca				<b>Barraskiloak tomatearekin</b> <b>Oilasko-bularkia piper gorriekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Caracolillos con tomate Pechuga de pollo con pimientos rojos Fruta fresca				<b>Barazki-krema</b> <b>Txahal-gisatua barazki-saltsan</b> <b>Jogurta</b> Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur				<b>Indaba zuriak bertako barazkiekin</b> <b>Legatza meniere erara</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias blancas con verduras locales Merluza meniere Fruta fresca								
<b>Zopa - Haragi - Yogurra</b> Sopa - Carne - Yogur				<b>Barazki - Arraina - Esnekia</b> Verdura - Pescado - Lácteo				<b>Barazki - Arrautz - Yogurra</b> Verdura - Huevo - Yogur				<b>Arroza - Arrautz - Fruta</b> Arroz - Huevo - Fruta				<b>Krema - Arraina - Yogurra</b> Crema - Pescado - Yogur								
<b>30</b>	Kcal	888	HC	97	<b>31</b>	Kcal	777	HC	89															
	Lip	38	Prot	45		Lip	31	Prot	38															
<b>Cuscusa bertako barazkiekin</b> <b>Solomo freskoa entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Cuscus con verduras locales Lomo fresco con ensalada Fruta fresca				<b>Indaba gorriak bertako barazkiekin</b> <b>Arrautza frijituak entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias rojas con verduras locales Huevos fritos con ensalada Fruta fresca																				
<b>Barazki - Arrautz - Esnekia</b> Verdura - Huevo - Lácteo				<b>Zopa - Arraina - Yogurra</b> Sopa - Pescado - Yogur																				