



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	1 Kcal 854 HC 105 Lip 37 Prot 29 Patatak saltsa berdean Urdaiazpiko krocketak entsaladarekin Edateko jogurra Patatas en salsa verde Croquetas de jamon con ensalada Yogur bebible Krema - Arrautz - Fruta Crema - Huevo - Fruta	2 Kcal 645 HC 75 Lip 29 Prot 24 Porru eta espinaka krema ogi integrala txigortuarekin Arrautz frijituak patata frijituekin Fruta freskoa Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca Pasta - Arraina - Esnekia Pasta - Pescado - Lácteo	3 Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32 Dilistak bertako barazkiekin Barazki paela Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta fresca Zopa - Haragi - Yogurra Sopa - Carne - Yogur	4 Kcal 735 HC 105 Lip 25 Prot 40 Garbantzuak bertako kuiarekin Hegaluze medailoia entsaladarekin Fruta freskoa Garbanzos con calabaza local Medallon de bonito en salsa con ensalada Fruta fresca Zopa - Hegazti - Fruta Sopa - Ave - Fruta
7 Kcal 804 HC 141 Lip 16 Prot 30 Bertako kui krema ogi integral txigortuarekin Haragi lasagna Fruta freskoa Crema de calabaza local con picatostes integrales Lasaña de carne Fruta fresca Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur	8 Kcal 918 HC 106 Lip 34 Prot 52 Integral makarroiak italiar erara Bakailaoa arrautzaztatua mahonesarekin Fruta freskoa Macarrones integrales italiana Bacalao a la romana con mahonesa Fruta fresca Entsalada - Arrautz - Yogurra Ensalada - Huevo - Yogur	9 Kcal 690 HC 64 Lip 33 Prot 32 Lekak patatekin Atun tortilla frantsesa entsaladarekin Fruta freskoa Vainas con patatas Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta fresca Pasta - Haragi - Yogurra Pasta - Carne - Yogur	10 Kcal 793 HC 104 Lip 18 Prot 57 Indaba zuriak bertako barazkiekin Oilasko bularkia hiru koloretako barazkiekin Aihoria Alubias blancas con verduras locales Pechuga de pollo con hortalizas tricolor Natillas Krema - Arrautz - Fruta Crema - Huevo - Fruta	11 Kcal 718 HC 108 Lip 18 Prot 37 Haragizko paella Legatza labean entsaladarekin Fruta freskoa Paella de carne Merluza al horno con ensalada Fruta fresca Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur
14 Kcal 855 HC 106 Lip 33 Prot 39 Espiralak tomatearekin York urdaiazpiko frantses tortila entsaladarekin Fruta freskoa Espirales con tomate Tortilla francesa con jamon york y ensalada Fruta fresca Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	15 Kcal 866 HC 110 Lip 23 Prot 37 Patatak erroixar erara Errusiar xerra perretxikoekin Fruta freskoa Patatas a la riojana Filete ruso con champiñones Fruta fresca Krema - Arrautz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur	16 Kcal 716 HC 99 Lip 16 Prot 48 Dilistak arroza integralarekin Makailoa labean entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con arroz integral Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca Krema - Hegazti - Yogurra Crema - Ave - Yogur	17 Kcal 770 HC 96 Lip 27 Prot 37 Porrusalda krema ogi txigortuarekin Solomo adobatuta piper gorriekin Jogurta Crema de purrusalda con picatostes Lomo adobado con pimientos rojos Yogur Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta	18 Kcal 815 HC 100 Lip 28 Prot 46 Garbantzu erregosiak Legatza saltsa berdean Fruta freskoa Garbanzos estofados Merluza en salsa verde Fruta fresca Zopa - Haragi - Yogurra Sopa - Carne - Yogur
21 Kcal 738 HC 77 Lip 28 Prot 46 Hegazti zopa fideoekin Txerri giarra labean jardinera erara Fruta freskoa Sopa de ave con fideos Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta fresca Barazki - Arrautz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo	22 Kcal 990 HC 130 Lip 42 Prot 28 Arroza tomatearekin Haragi bolak barazki saltsan Budina Arroz con tomate Albondigas en salsa de verduras Flan Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta	23 Kcal 623 HC 78 Lip 22 Prot 30 Bertoko barazki krema ogi integrala txigortuarekin Legatz arrautzaztatua entsaladarekin Fruta freskoa Crema de verduras locales con picatostes integrales Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur	24 Kcal 799 HC 108 Lip 28 Prot 34 Indaba gorriak odolostearrekin Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Cocido de alubias rojas Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo	25 Kcal 727 HC 86 Lip 24 Prot 45 Brokolia patatekin Txahal xerra plantxan entsaladarekin Fruta freskoa Brocoli con patatas Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta fresca Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta
28				
JAIA FIESTA				

