

















# otsaila - febrero 2024

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
			<b>1</b> Kcal 746 HC 97 Lip 23 Prot 42  <b>Indaba gorriak bertako barazkiekin</b> <b>Abadira arrautzaztatua entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Alubias rojas con verduras locales Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada <b>Zopa - Hegazti - Yogurra</b> Sopa - Ave - Yogur	<b>2</b> Kcal 654 HC 82 Lip 22 Prot 15  <b>Lekak patatekin</b> <b>Hegazti-albondigak jardineran</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Vainas con patatas Albondigas de ave a la jardinera Fruta de temporada <b>Pasta - Arrautz - Yogurra</b> Pasta - Huevo - Yogur
<b>5</b> Kcal 804 HC 141 Lip 16 Prot 30  <b>Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin</b> <b>Haragi lasagna</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Crema de calabaza local con picatostes integrales Lasaña de carne Fruta de temporada <b>Zopa - Arraina - Yogurra</b> Sopa - Pescado - Yogur	<b>6</b> Kcal 797 HC 117 Lip 26 Prot 29  <b>Makarroi integralak italiar erara</b> <b>Patata tortila entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Macarrones integrales italiana Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada <b>Entsalada - Haragi - Yogurra</b> Ensalada - Carne - Yogur	<b>7</b> Kcal 666 HC 89 Lip 16 Prot 45  <b>Indaba zuriak bertako barazkiekin</b> <b>San pedro itxasoilarra labean entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Alubias blancas con verduras locales Gallo san pedro al horno con ensalada Fruta de temporada <b>Krema - Arrautz - Yogurra</b> Crema - Huevo - Yogur	<b>8</b> Kcal 700 HC 85 Lip 19 Prot 50  <b>Patatak errioxar erara</b> <b>Oilasko-bularkia hiru koloretako barazkiekin</b> <b>Gazta txikia "la vaca que rie" eta irasagarra</b> Patatas a la riojana Pechuga de pollo con hortalizas tricolor Quesito la vaca que rie con membrillo <b>Krema - Arrautz - Fruta</b> Crema - Huevo - Fruta	<b>9</b> Kcal 792 HC 92 Lip 31 Prot 40 <b>Garbantzu erregosiak</b> <b>Izokin-medailoa saltsa berdean</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Garbanzos estofados Medallon de salmon en salsa verde Fruta de temporada <b>Barazki - Haragi - Yogurra</b> Verdura - Carne - Yogur
<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b> Kcal 844 HC 99 Lip 33 Prot 42  <b>Dilistak arroza integralarekin</b> <b>Tortila frantsesa txorizo eta entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Lentejas con arroz integral Tortilla francesa de chorizo con ensalada Fruta de temporada <b>Krema - Hegazti - Yogurra</b> Crema - Ave - Yogur	<b>15</b> Kcal 752 HC 91 Lip 26 Prot 40  <b>Porrusalda krema ogi integral txigortuekin</b> <b>Solomo ontzutua patata frijituekin</b> <b>Aihoria</b> Crema de purrusalda con picatostes integrales Lomo adobado con patatas fritas Natillas <b>Arroza - Arraina - Fruta</b> Arroz - Pescado - Fruta	<b>16</b> Kcal 742 HC 119 Lip 13 Prot 42 <b>Barazki-paella</b> <b>Bakailaoa errioxako erara</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Paella vegetal Bacalao a la riojana Fruta de temporada <b>Zopa - Haragi - Yogurra</b> Sopa - Carne - Yogur
<b>19</b> Kcal 746 HC 75 Lip 30 Prot 45 <b>Hegazti-zopa fideoekin</b> <b>Txerri-giarra labean piper gorriekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Sopa de ave con fideos Guiarra de cerdo al horno con pimientos rojos Fruta de temporada <b>Barazki - Arrautz - Esnekia</b> Verdura - Huevo - Lácteo	<b>20</b> Kcal 711 HC 96 Lip 32 Prot 18  <b>Bertako barazki-krema</b> <b>Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Crema de verduras locales Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada <b>Pasta - Arraina - Yogurra</b> Pasta - Pescado - Yogur	<b>21</b> Kcal 740 HC 102 Lip 26 Prot 43 <b>Babarrun zurien lapikokoa</b> <b>Izokina labean maionesarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Cocido de alubias blancas Salmon al horno con mahonesa Fruta de temporada <b>Krema - Hegazti - Esnekia</b> Crema - Ave - Lácteo	<b>22</b> Kcal 758 HC 104 Lip 28 Prot 28  <b>Barraskiloak tomatearekin</b> <b>Arrautza frijituak patata frijituekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Caracoliños con tomate Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada <b>Barazki - Haragi - Yogurra</b> Verdura - Carne - Yogur	<b>23</b> Kcal 762 HC 90 Lip 25 Prot 47  <b>Brokolia patatekin</b> <b>Txahal-xerra plantxan entsaladarekin</b> <b>Edateko jogurta</b> Brocoli con patatas Filete de ternera a la plancha con ensalada Yogur bebible <b>Arroza - Arraina - Fruta</b> Arroz - Pescado - Fruta
<b>26</b> Kcal 700 HC 93 Lip 11 Prot 56  <b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Indioilar gisatua kalabazin eta azenarioekin</b> <b>Flana</b> Lentejas con verduras locales Pavo guisado con calabacin y zanahoria Flan <b>Krema - Arraina - Fruta</b> Crema - Pescado - Fruta	<b>27</b> Kcal 840 HC 107 Lip 35 Prot 26  <b>Patatak errioxar erara</b> <b>Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Patatas a la riojana Croquetas de jamon con ensalada Fruta de temporada <b>Barazki - Hegazti - Yogurra</b> Verdura - Ave - Yogur	<b>28</b> Kcal 903 HC 99 Lip 42 Prot 35 <b>Garbantzuak bertako barazkiekin</b> <b>Tortila frantsesa york urdaiazpiko eta entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Garbanzos con verduras locales Tortilla francesa de jamon york con ensalada Fruta de temporada <b>Barazki - Haragi - Esnekia</b> Verdura - Carne - Lácteo	<b>29</b> Kcal 726 HC 75 Lip 24 Prot 54  <b>Bertako kalabaza-krema</b> <b>Oilasko-izterra patata frijituekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Crema de calabaza local Muslo de pollo con patatas fritas Fruta de temporada <b>Pasta - Arraina - Yogurra</b> Pasta - Pescado - Yogur	