



## martxoa - marzo 2024

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
				<b>1</b> Kcal 798 HC 117 Lip 20 Prot 40  <b>Kirikilak tomatearekin</b> <b>Abadira marinel saltsan</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Espirales con tomate Abadejo en salsa marinera Fruta de temporada  <b>Zopa - Arraultz - Yogurra</b> Sopa - Huevo - Yogur
<b>4</b> Kcal 635 HC 70 Lip 27 Prot 25  <b>Bertako barazki-krema</b> <b>Solomo ontzutua</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Crema de verduras locales Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada	<b>5</b> Kcal 752 HC 122 Lip 24 Prot 32  <b>Haragi-paella</b> <b>Izokina labean maionesarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Paella de carne Salmon al horno con mahonesa Fruta de temporada	<b>6</b> Kcal 698 HC 67 Lip 25 Prot 45  <b>Barazki-menestra</b> <b>Txahal-gisatua piper gorriekin</b> <b>Jogurra</b> Menestra de verduras Guisado de ternera con pimientos rojos Yogur	<b>7</b> Kcal 768 HC 95 Lip 29 Prot 35  <b>Indaba gorriak bertako barazkiekin</b> <b>Arrautza frijituak patata frijituekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Alubias rojas con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	<b>8</b> Kcal 556 HC 74 Lip 15 Prot 33  <b>Porrusalda</b> <b>Bakailaoa labean entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Purrusalda Bacalao al horno con ensalada Fruta de temporada
<b>Zopa - Haragi - Yogurra</b> Sopa - Carne - Yogur	<b>Entsalada - Arraultz - Yogurra</b> Ensalada - Huevo - Yogur	<b>Patata - Arraina - Fruta</b> Patata - Pescado - Fruta	<b>Krema - Hegazti - Esnekia</b> Crema - Ave - Lácteo	<b>Arroza - Arraultz - Yogurra</b> Arroz - Huevo - Yogur
<b>11</b> Kcal 667 HC 64 Lip 22 Prot 59  <b>Porru- eta ziazerba-krema ogi integral txigortuekin</b> <b>Oilasko-izterra landako salteatuarekin</b> <b>Gazta txikia "la vaca que rie"</b> Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Muslo de pollo con salteado campestre Quesitos la vaca que rie	<b>Makarroiak tomatearekin</b> <b>Patata tortila entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Macarrones con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	<b>Garbantzua bertako barazkiekin</b> <b>Izokin medailoia entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Garbanzos con verduras locales Medallon de salmon con ensalada Fruta de temporada	<b>Hegazti-zopa fideo integralekin</b> <b>Behi- eta txerri-albondigak txanpinoiekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Sopa de ave con fideos integrales Albondigas de vacuno y cerdo con champiñones Fruta de temporada	<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Barazki-paella</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta de temporada
<b>Pasta - Arraultz - Fruta</b> Pasta - Huevo - Fruta	<b>Krema - Arraina - Yogurra</b> Crema - Pescado - Yogur	<b>Barazki - Arraultz - Yogurra</b> Verdura - Huevo - Yogur	<b>Entsalada - Hegazti - Yogurra</b> Ensalada - Ave - Yogur	<b>Zopa - Arraina - Yogurra</b> Sopa - Pescado - Yogur
<b>18</b> Kcal 871 HC 128 Lip 23 Prot 42  <b>Arroza integrala tomatearekin</b> <b>Txerri-giarra labean jardinera erara</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Arroz integral con tomate Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta de temporada	<b>Barraskiloak italiar erara</b> <b>Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin</b> <b>Aihoria</b> Caracolillos italiana Tortilla francesa de atun con ensalada Natillas	<b>Bertako barazki-krema</b> <b>Hegazti-hanburgesa patata frijituekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Crema de verduras locales Hamburguesa de ave con patatas fritas Fruta de temporada	<b>Babarrun zurien lapikokoa</b> <b>San jakoboa entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Cocido de alubias blancas San jacoboa con ensalada Fruta de temporada	<b>Lekak patatekin</b> <b>Legatza arrautzaztatua entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Vainas con patatas Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada
<b>Krema - Arraina - Esnekia</b> Crema - Pescado - Lácteo	<b>Barazki - Haragi - Fruta</b> Verdura - Carne - Fruta	<b>Arroza - Arraina - Yogurra</b> Arroz - Pescado - Yogur	<b>Barazki - Arraultz - Esnekia</b> Verdura - Huevo - Lácteo	<b>Krema - Hegazti - Esnekia</b> Crema - Ave - Lácteo
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
JAIA	JAIA	JAIA	JAIA	JAIA
FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA