



ekaina - junio 2019



ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIERCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES							
3	Kcal	913	HC	112	4	Kcal	764	HC	97	5	Kcal	815	HC	100	6	Kcal	715	HC	87	7	Kcal	758	HC	104
	Lip	22	Prot	41		Lip	20	Prot	52		Lip	28	Prot	46		Lip	28	Prot	30		Lip	28	Prot	28
<p>Dilistak arzoa integralarekin Hegaluze medailoia errioxar erara Fruta freskoa Lentejas con arroz integral Medallon de bonito a la riojana Fruta fresca</p>					<p>Brokolia patatekin Indioilar gisatua jardinerara Izozkia Brocoli con patatas Pavo guisado a la jardinerara Helado</p>				<p>Garbantzuko erregosiak Legatza saltsa berdean Fruta freskoa Garbanzos estofados Merluza en salsa verde Fruta fresca</p>				<p>Bertako kui krema ogi txigortuarekin Oilasko hegalak txanpiñoiekin Jogurta Crema de calabaza local con picatostes Alitas de pollo con champiñones Yogur</p>				<p>Makarroiak tomatearekin Arrautz frijituak patata frijituarekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca</p>							
<p>Krema - Arraultz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur</p>					<p>Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta</p>				<p>Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur</p>				<p>Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta</p>				<p>Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur</p>							
10	Kcal	818	HC	87	11	Kcal	753	HC	108	12	Kcal	783	HC	85	13	Kcal	665	HC	80	14	Kcal	901	HC	116
	Lip	42	Prot	25		Lip	18	Prot	45		Lip	29	Prot	49		Lip	22	Prot	38		Lip	35	Prot	35
<p>Bertako barazki krema Albondigak saltsan jardinerara erara Fruta ur-zukuetan Crema de verduras locales Albondigas a la jardinerara Fruta en almibar</p>					<p>Arrozeko entsalada Bakailaoa meniere eran Fruta freskoa Ensalada de arroz Bacalao meniere Fruta fresca</p>				<p>Patata gisatuak Txahal gisatua barazki saltsan Jogurta Patatas guisadas Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur</p>				<p>Fideo zopa Oilasko izterra patata purearekin Fruta freskoa Sopa de fideo Muslo de pollo con pure de patata Fruta fresca</p>				<p>Indaba zuriak bertako barazkiekin Legatza palitokak entsaladarekin Izozkia Alubias blancas con verduras locales Palitos de merluza con ensalada Helado</p>							
<p>Patata - Arraina - Yogurra Patata - Pescado - Yogur</p>					<p>Zopa - Hegazti - Esnekia Sopa - Ave - Lácteo</p>				<p>Krema - Arraina - Fruta Crema - Pescado - Fruta</p>				<p>Barazki - Arraultz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur</p>				<p>Entsalada - Hegazti - Fruta Ensalada - Ave - Fruta</p>							
17	Kcal	788	HC	76	18	Kcal	751	HC	88	19	Kcal	828	HC	109	20	Kcal	945	HC	77	21	Kcal	887	HC	126
	Lip	39	Prot	30		Lip	26	Prot	44		Lip	18	Prot	55		Lip	56	Prot	35		Lip	26	Prot	42
<p>Lekak patatekin Hamburgesa barazki saltsan Edateko yogurra Vainas con patatas Hamburguesa en salsa de verduras Yogur bebible</p>					<p>Patatak errioxar erara Solomo adobatuta entsaladarekin Fruta freskoa Patatas a la riojana Lomo adobado con ensalada Fruta fresca</p>				<p>Dilistak bertako barazkiekin Oilasko izterra txanpiñoiekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Muslo de pollo con champiñones Fruta fresca</p>				<p>Bertako kui krema ogi txigortuarekin Odoloste errioxar erara Fruta freskoa Crema de calabaza local con picatostes Morcilla a la riojana Fruta fresca</p>				<p>Karakolilloak tomatearekin Bakailaoa erromatar erara entsaladarekin Postre berezia Caracollitos con tomate Bacalao a la romana con ensalada Postre especial</p>							
<p>Pasta - Arraina - Fruta Pasta - Pescado - Fruta</p>					<p>Entsalada - Arraultz - Yogurra Ensalada - Huevo - Yogur</p>				<p>Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur</p>				<p>Arroza - Hegazti - Yogurra Arroz - Ave - Yogur</p>				<p>Krema - Haragi - Fruta Crema - Carne - Fruta</p>							
24					25					26					27					28				
JAIA					JAIA				JAIA				JAIA				JAIA							
FIESTA					FIESTA				FIESTA				FIESTA				FIESTA							