



# urtarrila - enero 2019

| ASTELEHENA / LUNES  | ASTEARTEA / MARTES   | ASTEAZKENA / MIERCOLES   | OSTEGUNA / JUEVES   | OSTIRALA / VIERNES   |
|---|--|--|---|--|
|   | 1  | 2  | 3   | 4  |
|   | JAIA<br>FIESTA   | JAIA<br>FIESTA   | JAIA<br>FIESTA  | JAIA<br>FIESTA   |
| <b>7</b> Kcal 848 HC 107<br>Lip 35 Prot 30  | <b>8</b> Kcal 925 HC 119<br>Lip 36 Prot 33   | <b>9</b> Kcal 685 HC 95<br>Lip 19 Prot 35  | <b>10</b> Kcal 829 HC 82<br>Lip 31 Prot 58  | <b>11</b> Kcal 804 HC 112<br>Lip 16 Prot 57  |
| <b>Karakolilloak barazkiekin</b><br><b>Hanburgesa ketchuparekin</b><br><b>Fruta freskoa</b><br>Caracolillos con verduras<br>Hamburguesa con ketchup<br>Fruta fresca                 | <b>Garbantu erregosiak</b><br><b>Oilasko kroketak</b><br><b>entsaladarekin</b><br><b>Edateko yogurra</b><br>Garbanzos estofados<br>Croquetas de pollo con ensalada<br>Yogur bebible  | <b>Patata gisatuak</b><br><b>Legatz arrautzaztatua piper</b><br><b>gorriekin</b><br><b>Fruta freskoa</b><br>Patatas guisadas<br>Merluza a la romana con<br>pimientos rojos<br>Fruta fresca                 | <b>Bertako barazki krema</b><br><b>Oilasko izterra txips patatekin</b><br><b>Jogurta</b><br>Crema de verduras locales<br>Muslo de pollo con patatas chips<br>Yogur  | <b>Dilistak arroza integralarekin</b><br><b>Bakailaoa marinela saltsan</b><br><b>Fruta freskoa</b><br>Lentejas con arroz integral<br>Bacalao en salsa marinera<br>Fruta fresca |
| <b>Barazki - Arraina - Yogurra</b><br>Verdura - Pescado - Yogur   | <b>Zopa - Hegazti - Fruta</b><br>Sopa - Ave - Fruta  | <b>Krema - Arraultz - Esnekia</b><br>Crema - Huevo - Lácteo  | <b>Pasta - Arraina - Fruta</b><br>Pasta - Pescado - Fruta   | <b>Barazki - Haragi - Yogurra</b><br>Verdura - Carne - Yogur   |
| <b>14</b> Kcal 997 HC 118<br>Lip 53 Prot 18   | <b>15</b> Kcal 841 HC 140<br>Lip 20 Prot 25  | <b>16</b> Kcal 622 HC 47<br>Lip 31 Prot 41   | <b>17</b> Kcal 700 HC 70<br>Lip 24 Prot 28  | <b>18</b> Kcal 794 HC 94<br>Lip 23 Prot 57   |
| <b>Kuskus piperrekin</b><br><b>San jakoboa entsaladarekin</b><br><b>Fruta freskoa</b><br>Cuscús con pimientos<br>San jacob con ensalada<br>Fruta fresca                             | <b>Lekak patatekin</b><br><b>Haragizko paella</b><br><b>Aihoria</b><br>Vainas con patatas<br>Paella de carne<br>Natillas   | <b>Arrain zopa</b><br><b>York urdaiazpiko nahaskia</b><br><b>entsaladarekin</b><br><b>Fruta freskoa</b><br>Sopa de pescado<br>Revuelto de jamon york con<br>ensalada<br>Fruta fresca                       | <b>Bertako kui krema</b><br><b>Hegaluze medailoia errioxar</b><br><b>erara</b><br><b>Gazta txikia "la vaca que rie"</b><br>Crema de calabaza local<br>Medallon de bonito a la riojana<br>Quesitos la vaca que rie                   | <b>Garbantu erregosiak</b><br><b>Indioilar gisatu txanpiñoekin</b><br><b>Fruta freskoa</b><br>Garbanzos estofados<br>Pavo guisado con champiñones<br>Fruta fresca              |
| <b>Barazki - Arraina - Yogurra</b><br>Verdura - Pescado - Yogur   | <b>Zopa - Arraultz - Fruta</b><br>Sopa - Huevo - Fruta   | <b>Krema - Haragi - Yogurra</b><br>Crema - Carne - Yogur   | <b>Pasta - Arraultz - Fruta</b><br>Pasta - Huevo - Fruta  | <b>Barazki - Arraina - Yogurra</b><br>Verdura - Pescado - Yogur  |
| <b>21</b> Kcal 794 HC 119<br>Lip 27 Prot 24   | <b>22</b> Kcal 855 HC 124<br>Lip 20 Prot 46  | <b>23</b> Kcal 670 HC 85<br>Lip 16 Prot 28   | <b>24</b> Kcal 811 HC 111<br>Lip 25 Prot 39   | <b>25</b> Kcal 673 HC 76<br>Lip 25 Prot 38   |
| <b>Arroza tomatearekin</b><br><b>Arrautz frijituak patata</b><br><b>frijituekin</b><br><b>Fruta freskoa</b><br>Arroz con tomate<br>Huevos fritos con patatas fritas<br>Fruta fresca | <b>Dilistak bertako barazkiekin</b><br><b>Bakailaoa arrautzaztatua piper</b><br><b>gorriekin</b><br><b>Edateko yogurra</b><br>Lentejas con verduras locales<br>Bacalao a la romana con<br>pimientos rojos<br>Yogur bebible | <b>Kalabazin krema ogi</b><br><b>txigortuarekin</b><br><b>Errusiar xerra perretxikoekin</b><br><b>Fruta freskoa</b><br>Crema de calabacin con<br>picatostes<br>Filete ruso con champiñones<br>Fruta fresca | <b>Makarroiak bolognesa erara</b><br><b>Oilasko hegalak</b><br><b>entsaladarekin</b><br><b>Jogurta</b><br>Macarrones bolognesa<br>Alitas de pollo con ensalada<br>Yogur   | <b>Hegazti zopa fideoekin</b><br><b>Legatza saltsa berdean</b><br><b>Fruta freskoa</b><br>Sopa de ave con fideos<br>Merluza en salsa verde<br>Fruta fresca                     |
| <b>Barazki - Arraina - Yogurra</b><br>Verdura - Pescado - Yogur   | <b>Krema - Hegazti - Fruta</b><br>Crema - Ave - Fruta  | <b>Arroza - Arraina - Yogurra</b><br>Arroz - Pescado - Yogur   | <b>Zopa - Arraultz - Fruta</b><br>Sopa - Huevo - Fruta  | <b>Barazki - Haragi - Esnekia</b><br>Verdura - Carne - Lácteo  |
| <b>28</b> Kcal 820 HC 116<br>Lip 23 Prot 42   | <b>29</b> Kcal 688 HC 89<br>Lip 17 Prot 47   | <b>30</b> Kcal 848 HC 108<br>Lip 32 Prot 35  | <b>31</b> Kcal 775 HC 70<br>Lip 44 Prot 27  |  |
| <b>Paella mixtoa</b><br><b>Bakailaoa erromatar erara</b><br><b>entsaladarekin</b><br><b>Fruta freskoa</b><br>Paella mixta<br>Bacalao a la romana con<br>ensalada<br>Fruta fresca    | <b>Ilarrak urdaiazpikoarekin</b><br><b>Solomo adobatuta piper</b><br><b>gorriekin</b><br><b>Fruta ur-zukuetan</b><br>Guisantes con jamon<br>Lomo adobado con pimientos<br>rojos<br>Fruta en almibar                        | <b>Indaba zuriak odolostearekin</b><br><b>Legatza palitoak</b><br><b>entsaladarekin</b><br><b>Fruta freskoa</b><br>Cocido de alubias blancas<br>Palitos de merluza con ensalada<br>Fruta fresca            | <b>Bertako barazki krema</b><br><b>Hegazti saltxitxa freskoak</b><br><b>egosiak tomate saltsan</b><br><b>Fruta freskoa</b><br>Crema de verduras locales<br>Salchichas frescas de ave<br>cocidas con salsa de tomate<br>Fruta fresca |  |
| <b>Krema - Arraultz - Yogurra</b><br>Crema - Huevo - Yogur  | <b>Arroza - Arraina - Yogurra</b><br>Arroz - Pescado - Yogur   | <b>Barazki - Hegazti - Yogurra</b><br>Verdura - Ave - Yogur  | <b>Patata - Arraina - Yogurra</b><br>Patata - Pescado - Yogur   |  |