



abendua - diciembre 2023

ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
																				1 Kcal746HC95Lip21Prot49 Garbantzuak bertako barazkiekin Oilasko-bularkia patata frijituekin Fruta sasoikoa Garbanzos con verduras locales Pechuga de pollo con patatas fritas Fruta de temporada Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur				
4 Kcal656HC74Lip28Prot26 Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin Solomo ontzutua entsaladarekin Fruta sasoikoa Crema de verduras locales con picatostes integrales Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur					5 Kcal898HC107Lip35Prot43 Makarroï integralak italiar erara (kh) Arrain freskoa menier erara Fruta sasoikoa Macarrones integrales italiana (cm) Pescado fresco menier Fruta de temporada Barazki - Arraultz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur					6 JAIA FIESTA					7 Kcal683HC81Lip20Prot48 Dilistak barazkiekin (kh) Txahal-hanburgesa 100% piper gorriekin Gazta txikia "la vaca que rie" Lentejas con verduras (cm) Hamburguesa 100% vacuno con pimientos rojos Quesitos la vaca que rie Entsalada - Hegazti - Fruta Ensalada - Ave - Fruta					8 JAIA FIESTA				
11 Kcal810HC79Lip43Prot27 Porru- eta ziazerba-krema Behi- eta txerri-albondigak txanpinoiekin Edateko jogurta Crema de puerros y espinacas Albondigas de vacuno y cerdo con champiñones Yogur bebible Arroza - Arraina - Esnekia Arroz - Pescado - Lácteo					12 Kcal788HC152Lip8Prot32 Dilistak barazkiekin (kh) Barazki-paella (kh) Fruta sasoikoa Lentejas con verduras (cm) Paella vegetal (cm) Fruta de temporada Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur					13 Kcal711HC84Lip25Prot40 Patata gisatuak Bakailaoa arrautzaztatua entsaladarekin (kh) Fruta sasoikoa Patatas guisadas Bacalao a la romana con ensalada (cm) Fruta de temporada Krema - Arraultz - Fruta Crema - Huevo - Fruta					14 Kcal703HC73Lip27Prot40 Lekak patatekin Txahal-xerra ogi birrineztatua entsaladarekin (kh) Fruta sasoikoa Vainas con patatas Filete de ternera empanado con ensalada (cm) Fruta de temporada Pasta - Hegazti - Yogurra Pasta - Ave - Yogur					15 Kcal800HC100Lip26Prot46 Babarrun zurien lapikokoa Izokina saltsa berdean (kh) Fruta sasoikoa Cocido de alubias blancas Salmon en salsa verde (cm) Fruta de temporada Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur				
18 Kcal853HC65Lip40Prot52 Barazki-menestra Oilasko-izterra errea jardinera erara Fruta sasoikoa Menestra de verduras Muslo de pollo asado a la jardinera Fruta de temporada Arroza - Arraina - Esnekia Arroz - Pescado - Lácteo					19 Kcal836HC105Lip33Prot33 Indaba gorriak barazkiekin (kh) Patata eta txorizo tortila labean entsaladarekin (kh) Fruta sasoikoa Alubias rojas con verduras (cm) Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur					20 Kcal764HC108Lip23Prot35 Makarroïak bolognesa (kh) Legatza marinel saltsan (kh) Fruta sasoikoa Macarrones bolognesa (cm) Merluza en salsa marinera (cm) Fruta de temporada Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur					21 Kcal697HC76Lip25Prot46 Barazki-krema (kh) Txahal-gisatua barazki-saltsan (kh) Jogurta Crema de verduras (cm) Guisado de ternera en salsa de verduras (cm) Yogur Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta					22 Kcal855HC137Lip29Prot17 Arroza tomatearekin San jakoboa entsaladarekin Fruta sasoikoa Arroz con tomate San jacob con ensalada Fruta de temporada Zopa - Haragi - Yogurra Sopa - Carne - Yogur				
25 JAIA FIESTA					26 JAIA FIESTA					27 JAIA FIESTA					28 JAIA FIESTA					29 JAIA FIESTA				