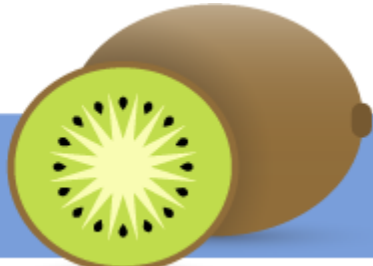




abendua - diciembre 2023



ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
																				1	Kcal	746	HC	95
																				Lip		21	Prot	49
																				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	Kcal	867	HC	67	5	Kcal	850	HC	107	6			7	Kcal	683	HC	81	8						
Lip	44	Prot	53	Lip	32	Prot	39					Lip	20	Prot	48									
Bertako barazki-krema Oilasko-izterra errea entsaladarekin Fruta sasoikoa Crema de verduras locales Muslo de pollo asado con ensalada Fruta de temporada					Makarroi integralak tomatekin Arrain freskoa menier erara Fruta sasoikoa Macarrones integrales con tomate Pescado fresco menier Fruta de temporada					JAIA FIESTA					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					JAIA FIESTA				
Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur																								
11	Kcal	655	HC	85	12	Kcal	788	HC	152	13	Kcal	711	HC	84	14	Kcal	703	HC	73	15	Kcal	862	HC	103
Lip	28	Prot	32	Lip	8	Prot	32			Lip	25	Prot	40	Lip	27	Prot	40	Lip	23	Prot	37			
Porru- eta ziazerba-krema Hegazti-albondigak txanpinoiekin Edateko jogurta Crema de puerros y espinacas Albondigas de ave con champiñon Yogur bebible					Dilistak barazkiekin (kh) Barazki-paella (kh) Fruta sasoikoa Lentejas con verduras (cm) Paella vegetal (cm) Fruta de temporada					Patata gisatuak Bakailaoa arrautzaztatua entsaladarekin (kh) Fruta sasoikoa Patatas guisadas Bacalao a la romana con ensalada (cm) Fruta de temporada					Lekak patatekin Txahal-xerra ogi birrineztatua entsaladarekin (kh) Fruta sasoikoa Vainas con patatas Filete de ternera empanado con ensalada (cm) Fruta de temporada					Indaba zuriak bertako barazkiekin Hegalaburra tomatearekin (kh) Fruta sasoikoa Alubias blancas con verduras locales Atun con tomate (cm) Fruta de temporada				
Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur					Arroza - Haragi - Yogurra Arroz - Carne - Yogur					Krema - Arraultz - Fruta Crema - Huevo - Fruta					Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur					Krema - Arraultz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur				
18	Kcal	853	HC	65	19	Kcal	810	HC	105	20	Kcal	764	HC	108	21	Kcal	697	HC	76	22	Kcal	881	HC	144
Lip	40	Prot	52	Lip	31	Prot	31			Lip	23	Prot	35	Lip	25	Prot	46	Lip	30	Prot	20			
Barazki-menestra Oilasko-izterra errea jardinera erara Fruta sasoikoa Menestra de verduras Muslo de pollo asado a la jardinera Fruta de temporada					Indaba gorriak barazkiekin (kh) Patata tortila labean entsaladarekin (kh) Fruta sasoikoa Alubias rojas con verduras (cm) Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada					Makarroiak bolognesa (kh) Legatza marinel saltsan (kh) Fruta sasoikoa Macarrones bolognesa (cm) Merluza en salsa marinera (cm) Fruta de temporada					Barazki-krema (kh) Txahal-gisatua barazki-saltsan (kh) Jogurta Crema de verduras (cm) Guisado de ternera en salsa de verduras (cm) Yogur					Arroza tomatearekin Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Fruta sasoikoa Arroz con tomate Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada				
Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta					Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur					Krema - Prot. Vegetala - Fruta Crema - Prot. Vegetal - Fruta					Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta									
25					26					27					28					29				
JAIA					JAIA					JAIA					JAIA					JAIA				
FIESTA					FIESTA					FIESTA					FIESTA					FIESTA				