



abendua - diciembre 2023

ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
																				1 Kcal843HC90Lip34Prot46 Garbantzuak bertako barazkiekin Arrautza egosiak tomate-saltsarekin Fruta sasoikoa Garbanzos con verduras locales Huevos cocidos con salsa de tomate Fruta de temporada Pasta - Barazki - Fruta Pasta - Verdura - Fruta				
4 Kcal703HC89Lip30Prot22 Bertako barazki-krema Paisana tortila entsaladarekin Fruta sasoikoa Crema de verduras locales Tortilla paisana con ensalada Fruta de temporada Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur					5 Kcal810HC117Lip21Prot38 Makarroi integralak tomatekin Landare xerra arrautzatzatua piper gorriekin Fruta sasoikoa Macarrones integrales con tomate Filete vegetal a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada Barazki - Arraultz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo					6 JAIA FIESTA					7 Kcal788HC146Lip11Prot35 Dilistak barazkiekin (kh) Arroza tomatearekin Gazta txikia "la vaca que rie" Lentejas con verduras (cm) Arroz con tomate Quesitos la vaca que rie Zopa - Prot. Vegetala - Fruta Sopa - Prot. Vegetal - Fruta					8 JAIA FIESTA				
11 Kcal718HC129Lip14Prot24 Porru- eta ziazerba-krema Makarroiak tomatearekin Edateko jogurta Crema de puerros y espinacas Macarrones con tomate Yogur bebible					12 Kcal788HC152Lip8Prot32 Dilistak barazkiekin (kh) Barazki-paella (kh) Fruta sasoikoa Lentejas con verduras (cm) Paella vegetal (cm) Fruta de temporada					13 Kcal659HC83Lip21Prot37 Porrusalda Bakailaoa arrautzatzatua entsaladarekin Fruta sasoikoa Purrusalda Bacalao a la romana con ensalada Fruta de temporada					14 Kcal709HC67Lip31Prot38 Lekak patatekin Arrautza egosiak tomate-saltsarekin Fruta sasoikoa Vainas con patatas Huevos cocidos con salsa de tomate Fruta de temporada					15 Kcal862HC103Lip23Prot37 Indaba zuriak bertako barazkiekin Hegalaburra tomatearekin (kh) Fruta sasoikoa Alubias blancas con verduras locales Atun con tomate (cm) Fruta de temporada				
18 Kcal655HC80Lip17Prot33 Entsalada - Barazki - Fruta Ensalada - Verdura - Fruta					19 Kcal848HC113Lip31Prot34 Krema - Prot. Vegetala - Fruta Crema - Prot. Vegetal - Fruta					20 Kcal713HC108Lip19Prot32 Entsalada - Patata - Fruta Ensalada - Patata - Fruta					21 Kcal725HC138Lip13Prot20 Zopa - Barazki - Fruta Sopa - Verdura - Fruta					22 Kcal890HC137Lip29Prot23 Entsalada - Barazki - Esnekia Ensalada - Verdura - Lácteo				
Barazki-menestra Landare-xerra jardineran Fruta sasoikoa Menestra de verduras Filete vegetal a la romana con jardinera Fruta de temporada					Indaba gorriak barazkiekin (kh) Paisana tortila entsaladarekin Fruta sasoikoa Alubias rojas con verduras (cm) Tortilla paisana con ensalada Fruta de temporada					Makarroiak tomatearekin Legatza marinel saltsan (kh) Fruta sasoikoa Macarrones con tomate Merluza en salsa marinera (cm) Fruta de temporada					Barazki-krema (kh) Barazki-paella Jogurta Crema de verduras (cm) Paella vegetal Yogur					Arroza tomatearekin Mozzarella fingerrak entsaladarekin Fruta sasoikoa Arroz con tomate Fingers de mozzarella con ensalada Fruta de temporada				
Barazki - Prot. Vegetala - Esnekia Verdura - Prot. Vegetal - Lácteo					Entsalada - Barazki - Esnekia Ensalada - Verdura - Lácteo					Barazki - Prot. Vegetala - Esnekia Verdura - Prot. Vegetal - Lácteo					Zopa - Arraultz - Fruta Sopa - Huevo - Fruta					Barazki - Prot. Vegetala - Esnekia Verdura - Prot. Vegetal - Lácteo				
25					26					27					28					29				
JAIA FIESTA					JAIA FIESTA					JAIA FIESTA					JAIA FIESTA					JAIA FIESTA				