



martxoa - marzo 2026

ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIERCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES							
2	Kcal	666	HC	89	3	Kcal	888	HC	93	4	Kcal	638	HC	75	5	Kcal	823	HC	119	6	Kcal	752	HC	72
Lip	Lip	17	Prot	40	Lip	Lip	47	Prot	21	Lip	Lip	25	Prot	32	Lip	Lip	24	Prot	38	Lip	Lip	37	Prot	29
Dilistak bertako barazkiekin Legatza barazki saltsan piperradarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Merluza en salsa de verduras con piperrada Fruta de temporada					Hegazti-zopa arrozarekin Patata eta hegalabur tortila labea en entsaladarekin Sasoiko fruta Sopa de ave con arroz Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta de temporada				Porrusalda Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Purrusalda Salmon en salsa verde Fruta de temporada				Arroza tomatearekin Txahal-xerra entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate Filete de ternera con ensalada Fruta de temporada				Lekak patatekin Hanburgesa tomate-saltsarekin Gazta txikia eta irasagarra Vainas con patatas Hamburguesa con salsa de tomate Quesito con membrillo							
Arroza - Arraultz - Jogurta Arroz - Huevo - Yogur					Entsalada - Haragi - Jogurta Ensalada - Carne - Yogur				Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur				Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur				Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta							
9	Kcal	686	HC	88	10	Kcal	862	HC	89	11	Kcal	788	HC	152	12	Kcal	645	HC	79	13	Kcal	828	HC	104
Lip	Lip	22	Prot	35	Lip	Lip	43	Prot	31	Lip	Lip	8	Prot	32	Lip	Lip	20	Prot	39	Lip	Lip	33	Prot	33
Bertako barazki-krema Oilasko-bularkia entsaladarekin Flana Crema de verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Flan					Hegazti-zopa arrozarekin Txahal-hanburgesa 100% piper gorriekin Sasoiko fruta Sopa de ave con arroz Hamburguesa 100% vacuno con pimientos rojos Fruta de temporada				Dilistak bertako barazkiekin Barazki-paella Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta de temporada				Patatak errioxar erara Arrain freskoa barazki saltsan entsaladarekin Sasoiko fruta Patatas a la riojana Pescado fresco en salsa de verduras con ensalada Fruta de temporada				Indaba gorriak bertako barazkiekin Patata eta txorizo tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras locales Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta de temporada							
Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta					Entsalada - Arraultz - Jogurta Ensalada - Huevo - Yogur				Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur				Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo				Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta							
16	Kcal	740	HC	96	17	Kcal	799	HC	114	18	Kcal	768	HC	92	19				20	Kcal	791	HC	118	
Lip	Lip	19	Prot	49	Lip	Lip	29	Prot	24	Lip	Lip	30	Prot	32					Lip	Lip	18	Prot	44	
Garbantzuak bertako barazkiekin Solomo ontzutua txanpinoiekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Lomo adobado con champiñones Fruta de temporada					Makarroiak tomatearekin Patata tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada				Bertako barazki-krema Oilasko-bularkia entsaladarekin Jogurta Crema de verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Yogur				JAIA <											

