

- 5,13,16,22 eta 28 egunetan menua gantz saturatu gutxikoa da



Produktu lokala



Lehengai Ekologikoak

Sukaldean sukaldatuak

\* Astean bi aldiz ogia integrala izango da



Kcal 855 Lip 29  
HC 107 Pr 47

1

**Babarrun zuriak  
Atun freskoa  
tomatearekin  
Fruta**

Alubias blancas  
Atún fresco con tomate  
Fruta

Kcal 697 Lip 23  
HC 88 Pr 39

2

**Patatak errioxar erara  
Oilasko izter errea  
urazarekin  
Bizkotxoa**

Patatas a la Riojana  
Muslo de pollo asado  
con lechuga

Bizcocho

Kcal 750 Lip 31  
HC 90 Pr 33

5

**Barazki purea  
Hiru koloreko helizeak  
Jogurta**

Puré de verduras  
Helices tricolor  
Yogur

Kcal 804 Lip 26  
HC 98 Pr 50

6

**Babarrun gorriak  
Oilasko xerra  
birrineztatua  
barrengorriekin  
Fruta**

Alubias pintas  
Filete de pollo  
empanado con  
champiñones  
Fruta

Kcal 1048 Lip 40  
HC 158 Pr 23

7

**Hiru gutziako arroza  
Kroketak urazarekin  
Fruta**

Arroz tres delicias  
Croquetas con lechuga  
Fruta

Kcal 807 Lip 40  
HC 86 Pr 27

8

**Barazki menestra  
Patata tortila tomate  
freskoarekin  
Etxeko natilak**

Menestra de verduras  
Tortilla de patatas con  
tomate fresco

Natilla casera

Kcal 810 Lip 35  
HC 91 Pr 38

9

**Dilistak  
Legatz xerra erromatar  
erara mahonesarekin  
Fruta**

Lentejas  
Filete de merluza a la  
romana con mahonesa  
Fruta

Kcal 816 Lip 36  
HC 108 Pr 19

12

**Lekak patartekin  
San jakoboak urazarekin  
Fruta**

Judías verdes con  
patatas  
San Jacobo con lechuga  
Fruta

Kcal 884 Lip 38  
HC 99 Pr 42

13

**Makarroiak gaztarekin  
Purea  
Fruta**

Macarrones con queso  
Puré  
Fruta

Kcal 772 Lip 20  
HC 104 Pr 50

14

**Txitxirioak  
Bakailo ajoarriero erara  
Jogurta**

Garbanzos  
Bacalao ajoarriero  
Yogur

Kcal 813 Lip 37  
HC 84 Pr 40

15

**Hegazti eta eltzeko zopa  
izarrekin  
Solomo ontzutua  
Flana**

Sopa de ave y cocido con  
estrellas  
Lomo adobado  
Flan

Kcal 787 Lip 23  
HC 134 Pr 19

16

**Barazki purea  
Oilasko paella  
Fruta**

Puré de verduras  
Paella de pollo  
Fruta

Kcal 985 Lip 40  
HC 129 Pr 34

19

**Dilistak  
Atunezko empanadilak  
patata frijituekin (chips  
erakoak)  
Jogurta**

Lentejas  
Empanadillas de atún  
con patatas chips  
Yogur

Kcal 899 Lip 43  
HC 105 Pr 31

20

**Arroza tomatearekin  
Legatz xerra erromatar  
erara maionesarekin  
Gaztatxoa**

Arroz con tomate  
Filete de merluza a la  
romana con mahonesa  
Quesito

Kcal 796 Lip 38  
HC 83 Pr 35

21

**Lekak patatekin  
Txerri eskaloepa  
milanesa erara  
urazarekin  
Fruta**

Judías verdes con  
patatas  
Escalope de cerdo a la  
milanesa con lechuga  
Fruta

Kcal 727 Lip 18  
HC 95 Pr 51

22

**Babarrun gorriak  
Pasta entsalada  
Fruta**

Alubia pinta  
Ensalada de pasta  
Fruta

Kcal 735 Lip 37  
HC 78 Pr 27

23

**Arrain zopa  
Patata tortilla lau  
urtaroko entsaladarekin  
Jogurta**

Sopa de pescado  
Tortilla de patatas con  
ensalada cuatro  
estaciones  
Yogur

Kcal 1088 Lip 361  
HC 90 Pr 43

26

**Patatak errioxar erara  
Txerri saltxitxa freskoak  
kétchup-arekin  
Fruta**

Patatas a la Riojana  
Salchichas de cerdo  
frescas con ketchup  
Fruta

Kcal 1019 Lip 39  
HC 126 Pr 49

27

**Makarroiak tomate, gazta  
eta txorizoarekin  
Txahal xerra birrineztatua  
patata frijituekin  
Jogurta**

Macarrones con tomate,  
queso y chorizo  
Filete de ternera  
empanado con patatas  
fritas  
Yogur

Kcal 706 Lip 28  
HC 78 Pr 40

28

**Porrusalda  
Arroz begetarianoa  
fruta**

Porrusalda  
Arroz vegetariano  
Fruta