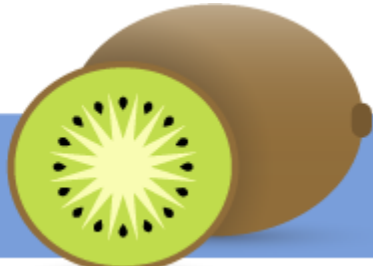




abendua - diciembre 2024



ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
2	Kcal Lip	902 32	HC Prot	102 55	3	Kcal Lip	691 22	HC Prot	97 27	4	Kcal Lip	773 31	HC Prot	89 38	5	Kcal Lip	786 19	HC Prot	125 33	6				
Dilista erregosiak Txerri-giarra labean patata frijituekin Sasoiko fruta Lentejas estofadas Guiarra de cerdo al horno con patatas fritas Fruta de temporada					 Porru eta ziazerba-krema Oilasko fajita Aihoria Crema de puerros y espinacas Fajita de pollo y verduras Natillas					Indaba zuriak bertako barazkiekin Tortila frantsesa york urdaiazpiko eta entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla francesa de jamon york con ensalada Fruta de temporada					Arroza tomatearekin Legatza saltsa berdean Sasoiko fruta Arroz con tomate Merluza en salsa verde Fruta de temporada					JAIA FIESTA				
Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur					Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta					Patata - Arraina - Esnekia Patata - Pescado - Lácteo					Barazki - Hegazti - Esnekia Verdura - Ave - Lácteo									
9	Kcal Lip	851 30	HC Prot	126 25	10	Kcal Lip	900 34	HC Prot	100 53	11	Kcal Lip	670 23	HC Prot	75 43	12	Kcal Lip	787 33	HC Prot	93 34	13	Kcal Lip	781 21	HC Prot	92 37
 Makarroiak tomatearekin Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate Croquetas de jamon con ensalada Fruta de temporada					Dilistak arrozarekin Izokina labean entsaladarekin Jogurta Lentejas con arroz Salmon al horno con ensalada Yogur					 Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Sasoiko fruta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta de temporada					 Garbantzuak bertako barazkiekin Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada					Hegazti-zopa fideoekin Xerra errusiarra txanpinoiekin Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos Filete ruso con champiñones Fruta de temporada				
Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur					Krema - Haragi - Fruta Crema - Carne - Fruta					Pasta - Arraultz - Esnekia Pasta - Huevo - Lácteo					Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur					Entsalada - Hegazti - Jogurta Ensalada - Ave - Yogur				
16	Kcal Lip	725 22	HC Prot	70 60	17	Kcal Lip	788 17	HC Prot	107 56	18	Kcal Lip	892 29	HC Prot	126 37	19	Kcal Lip	1093 29	HC Prot	186 29	20	Kcal Lip	689 31	HC Prot	91 15
 Barazki-menestra Oilasko-izterra jardinera erara Esnekia Menestra de verduras Muslo de pollo a la jardinera Lacteo					Babarrun gorrien lapikokoa Meniere abadira Sasoiko fruta Cocido de alubias rojas Abadejo meniere Fruta de temporada					 Barraskiloak italiar erara Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Caracolillos italiana Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada					Arroza tomatearekin Pizza Postre berezia Arroz con tomate Pizza Postre especial					 Porrusalda crema San jakoboa entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de purrusalda San jacob con ensalada Fruta de temporada				
Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta					Patata - Haragi - Esnekia Patata - Carne - Lácteo					Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur					Krema - Arraina - Fruta Crema - Pescado - Fruta					Pasta - Arraultz - Jogurta Pasta - Huevo - Yogur				
23	Kcal Lip	729 19	HC Prot	109 35	24	Kcal Lip	723 27	HC Prot	80 40	25					26					27				
Makarroiak italiar erara Legatza errioxar erara Sasoiko fruta Macarrones italiana Merluza a la riojana Fruta de temporada					Dilistak bertako barazkiekin Arrautza frijituak entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Huevos fritos con ensalada Fruta de temporada					JAIA FIESTA					EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU					EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU				
Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur					Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur																			
30					31																			
EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU					EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU																			



Gomendatutako afaria
Cena recomendada



Animalia proteina gabeko menua
Menú libre de proteína animal



Karbono aztarna baxuko menua
Menú bajo en huella de carbono



Bertoko produktudun menua
Menú con productos locales

Astean gutxienez egun batez, irin integrala %50 eta zahia %12tik gora duten ogia eskeintzen dugu
Al menos una vez por semana, servimos pan elaborado con un mínimo de 50% de harina integral y 12% de salvado.

