



ekaina - junio 2024



ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
3	Kcal	695	HC	81	4	Kcal	670	HC	83	5	Kcal	726	HC	128	6	Kcal	769	HC	84	7	Kcal	796	HC	122
	Lip	21	Prot	46		Lip	30	Prot	19		Lip	12	Prot	31		Lip	32	Prot	37		Lip	19	Prot	39
Dilistak bertako barazkiekin Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Salmon en salsa verde Fruta de temporada					Bertako calabaza-krema Patata tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada					Indaba zuriak bertako barazkiekin Azalorea patatekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Coliflor con patatas Fruta de temporada					Porrusalda Arrautza egosiak tomate-saltsarekin Flana Purrusalda Huevos cocidos con salsa de tomate Flan					Arroza tomatearekin Bakailaoa arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate Bacalao a la romana con ensalada Fruta de temporada				
10	Kcal	709	HC	67	11	Kcal	670	HC	91	12	Kcal	685	HC	127	13	Kcal	929	HC	105	14	Kcal	849	HC	139
	Lip	31	Prot	38		Lip	16	Prot	41		Lip	13	Prot	22		Lip	42	Prot	36		Lip	27	Prot	18
Lekak patatekin Arrautza egosiak tomate-saltsarekin Sasoiko fruta Vainas con patatas Huevos cocidos con salsa de tomate Fruta de temporada					Dilistak bertako barazkiekin Legatza marinela saltsan Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Merluza en salsa marinera Fruta de temporada					Barazki-krema Makarroiak tomatearekin Sasoiko fruta Crema de verduras Macarrones con tomate Fruta de temporada					Indaba gorriak bertako barazkiekin Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin Jogurta Alubias rojas con verduras locales Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Yogur					Barazki-paella Bakailao-kroketak entsaladarekin Sasoiko fruta Paella vegetal Croquetas de bacalao con ensalada Fruta de temporada				
17	Kcal	579	HC	79	18	Kcal	671	HC	107	19	Kcal	790	HC	121	20	Kcal	864	HC	107	21	Kcal	825	HC	149
	Lip	17	Prot	32		Lip	12	Prot	34		Lip	21	Prot	34		Lip	36	Prot	33		Lip	18	Prot	21
Zopa fideo integralekin (gg) Abadira arrautzaztatua piper gorriekin Sasoiko fruta Sopa de fideos integrales (gg) Abadejo a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada					Barazki-menestra Dilistak bertako barazkiekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Lentejas con verduras locales Fruta de temporada					Arroza tomatearekin Izokina meniere erara Sasoiko fruta Arroz con tomate Salmon meniere Fruta de temporada					Garbantzuak bertako barazkiekin Patata tortila labean entsaladarekin Edateko jogurta Garbanzos con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Yogur bebible					Bertako calabaza-krema Makarroiak tomatearekin Postre berezia Crema de calabaza local Macarrones con tomate Postre especial				
24	Kcal	845	HC	129	25	Kcal	842	HC	161	26	Kcal	646	HC	72	27	Kcal	743	HC	124	28	Kcal	751	HC	97
	Lip	31	Prot	23		Lip	12	Prot	30		Lip	33	Prot	21		Lip	11	Prot	40		Lip	27	Prot	32
Makarroiak tomatearekin Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada					Barazki-paella Indaba zuriak bertako barazkiekin Sasoiko fruta Paella vegetal Alubias blancas con verduras locales Fruta de temporada					Bertako calabaza-krema Patata tortila labean entsaladarekin Gazta txikia Crema de calabaza local Tortilla de patata al horno con ensalada Quesitos					Dilistak bertako barazkiekin Brokolia patatekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Brocoli con patatas Fruta de temporada					Patata gisatuak (gg) Legatza arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Patatas guisadas (gg) Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada				