



urtarrila - enero 2025

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
		1	2	3
		JAIA FIESTA	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU
6	7 Kcal 715 HC 68 Lip 31 Prot 37	8 Kcal 831 HC 101 Lip 35 Prot 31	9 Kcal 827 HC 81 Lip 30 Prot 61	10 Kcal 797 HC 110 Lip 24 Prot 41
JAIA FIESTA	Lekak patatekin Behi-hanburgesa 100% txanpinoekin Sasoiko fruta Vainas con patatas Hamburguesa 100% vacuno con champiñones Fruta de temporada	Garbantzuak kalabazarekin Patata tortila labean entsaladarekin Gazta txikia eta irasagarra Garbanzos con calabaza Tortilla de patata al horno con ensalada Quesito con membrillo	Patatak errioxar erara Oilasko-izterra entsaladarekin Sasoiko fruta Patatas a la riojana Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada	Makarroiak italiar erara Izokina marinela saltsan Sasoiko fruta Macarrones italiana Salmon en salsa marinera Fruta de temporada
	Pasta - Arraina - Jogurta Pasta - Pescado - Yogur	Entsalada - Arraina - Fruta Ensalada - Pescado - Fruta	Barazki - Haragi - Esnekia Verdura - Carne - Lácteo	Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur
13 Kcal 845 HC 159 Lip 12 Prot 32	14 Kcal 796 HC 94 Lip 38 Prot 19	15 Kcal 702 HC 78 Lip 25 Prot 45	16 Kcal 657 HC 77 Lip 24 Prot 36	17 Kcal 737 HC 87 Lip 22 Prot 52
Dilistak barazkiekin Barazki-paella Sasoiko fruta Lentejas con verduras Paella vegetal Fruta de temporada	Hegazti-zopa arrozarekin Patata tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Sopa de ave con arroz Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	Porrusalda krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta Crema de purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	Patata gisatuak Bakailaoa barazki-saltsan entsaladarekin Sasoiko fruta Patatas guisadas Bacalao en salsa de verduras con ensalada Fruta de temporada	Babarrun gorri erregosiak Oilasko-bularkia jardinerara Sasoiko fruta Alubias rojas estofadas Pechuga de pollo a la jardinera Fruta de temporada
Krema - Hegazti - Jogurta Crema - Ave - Yogur	Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur	Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta	Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur	Entsalada - Arraultz - Jogurta Ensalada - Huevo - Yogur
20 Kcal 848 HC 102 Lip 36 Prot 32	21 Kcal 625 HC 74 Lip 23 Prot 34	22 Kcal 812 HC 120 Lip 24 Prot 35	23 Kcal 899 HC 101 Lip 39 Prot 40	24 Kcal 797 HC 70 Lip 31 Prot 59
Garbantzuak bertako barazkiekin Patata eta txorizo tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta de temporada	Bertako kalabaza-krema Txahal-xerra patatekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Filete de ternera con patatas Fruta de temporada	Haragi-paella Izokina errioxar erara Sasoiko fruta Paella de carne Salmon a la riojana Fruta de temporada	Dilistak barazkiekin Hanburgesa piper gorriekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras Hamburguesa con pimientos rojos Fruta de temporada	Barazki-menestra Oilasko-izterra entsaladarekin Aihoria Menestra de verduras Muslo de pollo con ensalada Natillas
Barazki - Haragi - Esnekia Verdura - Carne - Lácteo	Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur	Entsalada - Arraultz - Jogurta Ensalada - Huevo - Yogur	Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur	Patata - Hegazti - Fruta Patata - Ave - Fruta
27 Kcal 726 HC 116 Lip 19 Prot 27	28 Kcal 707 HC 68 Lip 28 Prot 47	29 Kcal 671 HC 74 Lip 21 Prot 48	30 Kcal 900 HC 103 Lip 40 Prot 34	31 Kcal 767 HC 109 Lip 22 Prot 35
Arroza tomatearekin Legatza barazki saltsan entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate Merluza en salsa de verduras con ensalada Fruta de temporada	Porru eta ziazerba-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Esnea Crema de puerros y espinacas Guisado de ternera en salsa de verduras Leche	Patatak saltsa berdean Solomo freskoa jardinerara erara Sasoiko fruta Patatas en salsa verde Lomo fresco a la jardinera Fruta de temporada	Babarrun zuriak barazkiekin Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta de temporada	Makarroiak tomatearekin Arrain freskoa barazki saltsan entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate Pescado fresco en salsa de verduras con ensalada Fruta de temporada
Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur	Zopa - Arraultz - Fruta Sopa - Huevo - Fruta	Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur	Krema - Hegazti - Jogurta Crema - Ave - Yogur	Arroza - Arraultz - Jogurta Arroz - Huevo - Yogur