



martxoa - marzo 2026



ASTEAZKENA / MIERCOLES

95 36

ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
2	Kcal	714	HC	87	3	Kcal	649	HC	91	4	Kcal	772	HC	95 36	5	Kcal	763	HC	71	6	Kcal	825	HC	108
Lip	33		Prot	18	Lip	23		Prot	21	Lip	30		Prot		Lip	38		Prot	36	Lip	29		Prot	37
Barazki-menestra Hegazti san jakoboa entsaladarekin Sasoiko fruta Menestra de verduras San jacob de ave con ensalada Fruta de temporada					Porrusalda Legatz-albondigak tomate eta piper gorriekin Sasoiko fruta Purrusalda Albondigas de merluza con tomate y pimientos rojos Fruta de temporada					Babarrun zuriak bertako kalabazarekin Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Alubias blancas con calabaza local Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada Arroza - Hegazti - Esnekia Arroz - Ave - Lácteo					Barazki-krema Behi-hanburgesa 100% entsaladarekin Esnekia Crema de verduras Hamburguesa 100% vacuno con ensalada Lacteo					Arroza bertoko barazkiekin Izokina labean entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con verduras locales Salmon al horno con ensalada Fruta de temporada				
Zopa - Arraultz - Jogurta Sopa - Huevo - Yogur					Pasta - Arraina - Jogurta Pasta - Pescado - Yogur										Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta					Entsalada - Haragi - Jogurta Ensalada - Carne - Yogur				
9	Kcal	610	HC	75	10	Kcal	814	HC	73	11	Kcal	779	HC	107	12	Kcal	783	HC	106	13	Kcal	788	HC	152
Lip	46		Prot	46	Lip	45		Prot	31	Lip	27		Prot	31	Lip	25		Prot	39	Lip	8		Prot	32
Porru eta ziazerba-krema Oilasko-bularkia landako salteatuarekin Esnekia Crema de puerros y espinacas Pechuga de pollo con salteado campestre Lacteo					Hegazti-zopa fideoekin Behi- eta txerri-albondigak txanpinoekin Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos Albondigas de vacuno y cerdo con champiñones Fruta de temporada					Garbantzuak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada					Makarroi integralak italiar erara Indioilar guisatua Sasoiko fruta Macarrones integrales italiana Pavo guisado Fruta de temporada					Dilistak bertako barazkiekin Abadexu erregosia entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Abadejo rebozado con ensalada Fruta de temporada				
Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta					Entsalada - Arraina - Jogurta Ensalada - Pescado - Yogur					Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur					Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur					Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur				
16	Kcal	797	HC	81	17	Kcal	817	HC	99	18	Kcal	810	HC	80	19					20				
Lip	42		Prot	26	Lip	27		Prot	47	Lip	39		Prot	38										
Bertako barazki-krema Behi- eta txerri-hanburgesa patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de verduras locales Hamburguesa de vacuno y cerdo con patatas fritas Fruta de temporada					Patatas a la riojana Merluza con ensalada Sasoiko fruta Patatak errioxar erara Merluza entsaladarekin Fruta de temporada					Babarrun gorriak Patata tortila entsaladarekin Esnekia Alubias rojas Tortilla de patata con ensalada Lacteo					JAIA FIESTA					JAIA FIESTA				
Arroza - Arraultz - Jogurta Arroz - Huevo - Yogur					Entsalada - Haragi - Esnekia Ensalada - Carne - Lácteo					Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta														
23	Kcal	827	HC	99	24	Kcal	726	HC	75	25	Kcal	738	HC	117	26	Kcal	709	HC	80	27	Kcal	902	HC	119
Lip	32		Prot	41	Lip	24		Prot	54	Lip	11		Prot	47	Lip	29		Prot	30	Lip	38		Prot	32
Dilistak arroza integralarekin Arrautza frijituak entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con arroz integral Huevos fritos con ensalada Fruta de temporada					Bertako kalabaza-krema Oilasko-izterra patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Muslo de pollo con patatas fritas Fruta de temporada					Barraskiloak tomatearekin Meniere abadira Sasoiko fruta Caracolillos con tomate Abadejo meniere Fruta de temporada					Lekak patatekin Solomo ontzutua entsaladarekin Sasoiko fruta Vainas con patatas Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada					Garbantzuak bertako barazkiekin Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Esnekia Garbanzos con verduras locales Empanadillas de bonito con ensalada Lacteo				
Entsalada - Arraina - Jogurta Ensalada - Pescado - Yogur					Patata - Hegazti - Jogurta Patata - Ave - Yogur					Barazki - Arraultz - Jogurta Verdura - Huevo - Yogur					Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur					Zopa - Haragi - Fruta Sopa - Carne - Fruta				
30	Kcal	752	HC	97	31	Kcal	812	HC	120															
Lip	16		Prot	60	Lip	24		Prot	35															
Dilista erregosiak Oilasko-bularkia leka berdeekin Sasoiko fruta Lentejas estofadas Pechuga de pollo con judias verdes Fruta de temporada					Haragi-paella Legatza saltsa berdean Sasoiko fruta Paella de carne Merluza en salsa verde Fruta de temporada																			
Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur					Entsalada - Hegazti - Jogurta Ensalada - Ave - Yogur																			