

# MARTXOA

## Astelehena

## Asteartea

## Asteazkena

## Osteguna

## Ostirala

			1	1° Makarroiak tomatearekin 2° Legatz errea saltsa berdean Postrea Fruta Ogia Kcal 747 Glu 112 Lip 21 Pro 32	2	1° Barazki menestra/ Barazki purea 2° Txahal eskaloepa barrengorriekin Postrea Jogurta Ogia Kcal 782 Glu 75 Lip 36 Pro 41	3	1° Indaba gorriak txorizoarekin 2° Patata tortila entsaladarekin Postrea Fruta Ogia Kcal 874 Glu 111 Lip 32 Pro 38	
6	1° Dilistak arrozarekin 2° San jakobo uhazarekin Postrea Fruta Ogia Kcal 903 Glu 126 Lip 35 Pro 26	7	1° Fideo zopa 2° Txerri txuleta piperrekin Postrea Jogurta Ogia Kcal 755 Glu 72 Lip 36 Pro 39	8	1° Barazki purea 2° Papardoa tomatearekin Postrea Fruta Ogia Kcal 700 Glu 87 Lip 27 Pro 28	9	1° Espagetiak tomate eta arrautzarekin 2° Txahal hanburgesak barrengorriekin Postrea Jogurta Ogia Kcal 894 Glu 90 Lip 32 Pro 46	10	1° Indaba zuriak barazkiekin 2° Oilasko izter errea belar fin erara entsaladarekin Postrea Fruta Ogia Kcal 895 Glu 75 Lip 32 Pro 65
13	1° Dilistak azenarioarekin 2° Legatz frijitua uhazarekin Postrea Fruta Ogia Kcal 793 Glu 103 Lip 25 Pro 42	14	1° Patatak saltsa berdean 2° Oilasko bularki birrinez. azenario eta kuitxoarekin Postrea Natilak Ogia Kcal 784 Glu 98 Lip 25 Pro 44	15	1° Arroz barazkiekin 2° Txahal gisatua barazkiekin Postrea Fruta Ogia Kcal 885 Glu 140 Lip 19 Pro 45	16	1° Ziazerba krema 2° Patata tortila entsaladarekin Postrea Jogurta Ogia Kcal 776 Glu 90 Lip 36 Pro 26	17	1° Garbantzuak txorizoarekin 2° Saltxitxa erreak ketxuparekin Postrea Fruta Ogia Kcal 900 Glu 103 Lip 39 Pro 36
20	1° Lekak patatekin/ Barazki purea 2° Urdaiazpiko kroketa entsaladarekin Postrea Fruta Ogia Kcal 777 Glu 97 Lip 37 Pro 17	21	1° Tailarinak tomatearekin 2° Txerri solomo adobatua piperrekin Postrea Jogurta Ogia Kcal 865 Glu 109 Lip 21 Pro 63	22	1° Porrusaltsa krema 2° Patata tortila uhazarekin Postrea Fruta Ogia Kcal 759 Glu 93 Lip 34 Pro 24	23	1° Indaba gorriak barazkiekin 2° Legatz frijitua mahonesarekin Postrea Jogurta Ogia Kcal 914 Glu 104 Lip 38 Pro 49	24	1° Euri zopa 2° Txahal eskaloepa barrengorriekin Postrea Fruta Ogia Kcal 725 Glu 77 Lip 30 Pro 36
27	1° Makarroiak tomate eta gaztarekin 2° Makailu frijitua arto entsaladarekin Postrea Fruta Ogia Kcal 852 Glu 112 Lip 28 Pro 42	28	1° Barazki purea 2° Txahal hanburgesak uhazarekin Postrea E. Jogurta Ogia Kcal 780 Glu 83 Lip 33 Pro 39	29	1° Marmitako 2° Txerri txuleta ziape saltsan Postrea Fruta Ogia Kcal 892 Glu 87 Lip 32 Pro 43	30	1° Garbantzuak kuiarekin 2° Legatza errioxar erara Postrea Jogurta Ogia Kcal 834 Glu 98 Lip 27 Pro 44	31	1° Hiru gutiziako arroza 2° Txahal gisatua barrengorriekin Postrea Fruta Ogia Kcal 895 Glu 139 Lip 19 Pro 47

# MARZO

## Lunes

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes

			1	1° Macarrones con tomate 2° Merluza al horno en salsa verde Postre Fruta Pan Kcal 747 Glu 112 Lip 21 Pro 32	2	1° Menestra de verduras/ Puré de verduras 2° Escalope de ternera con champiñones Postre Yogur Pan Kcal 782 Glu 75 Lip 36 Pro 41	3	1° Alubias rojas con chorizo 2° Tortilla de patata con ensalada Postre Fruta Pan Kcal 874 Glu 111 Lip 32 Pro 38	
6	1° Lentejas con arroz 2° San jacob con lechuga Postre Fruta Pan Kcal 903 Glu 126 Lip 35 Pro 26	7	1° Sopa de fideo 2° Chuleta de cerdo con pimientos Postre Yogur Pan Kcal 755 Glu 72 Lip 36 Pro 39	8	1° Puré de verduras 2° Palometa con tomate Postre Fruta Pan Kcal 700 Glu 87 Lip 27 Pro 28	9	1° Espaguetis con tomate y huevo 2° Hamburguesas de ternera con champiñones Postre Yogur Pan Kcal 894 Glu 90 Lip 32 Pro 46	10	1° Alubias blancas con verduras 2° Muslo de pollo asado finas hierbas con ensal. Postre Fruta Pan Kcal 895 Glu 75 Lip 32 Pro 65
13	1° Lentejas con zanahoria 2° Merluza a la romana con lechuga Postre Fruta Pan Kcal 793 Glu 103 Lip 25 Pro 42	14	1° Patatas en salsa verde 2° Pechuga de pollo empanada con zan. y cal. Postre Natillas Pan Kcal 784 Glu 98 Lip 25 Pro 44	15	1° Arroz con verduras 2° Guisado de ternera a la jardinera Postre Fruta Pan Kcal 885 Glu 140 Lip 19 Pro 45	16	1° Crema de espinacas 2° Tortilla de patata con ensalada Postre Yogur Pan Kcal 776 Glu 90 Lip 36 Pro 26	17	1° Garbanzos con chorizo 2° Salchichas al horno con ketchup Postre Fruta Pan Kcal 900 Glu 103 Lip 39 Pro 36
20	1° Vainas con patatas/ Puré de verduras 2° Croquetas de jamón con ensalada Postre Fruta Pan Kcal 777 Glu 97 Lip 37 Pro 17	21	1° Tallarines con tomate 2° Lomo adobado de cerdo con pimientos Postre Yogur Pan Kcal 865 Glu 109 Lip 21 Pro 63	22	1° Crema de porrusalda 2° Tortilla de patata con lechuga Postre Fruta Pan Kcal 759 Glu 93 Lip 34 Pro 24	23	1° Alubias rojas con verduras 2° Merluza a la romana con mahonesa Postre Yogur Pan Kcal 914 Glu 104 Lip 38 Pro 49	24	1° Sopa de lluvia 2° Escalope de ternera con champiñones Postre Fruta Pan Kcal 725 Glu 77 Lip 30 Pro 36
27	1° Macarrones con tomate y queso 2° Bacalao rebozado con ensalada de maíz Postre Fruta Pan Kcal 852 Glu 112 Lip 28 Pro 42	28	1° Puré de verduras 2° Hamburguesas de ternera con lechuga Postre Yogur bebible Pan Kcal 780 Glu 83 Lip 33 Pro 39	29	1° Marmitako 2° Chuleta de cerdo en salsa de mostaza Postre Fruta Pan Kcal 892 Glu 87 Lip 32 Pro 43	30	1° Garbanzos con calabaza 2° Merluza a la riojana Postre Yogur Pan Kcal 834 Glu 98 Lip 27 Pro 44	31	1° Arroz tres delicias 2° Guisado de ternera con champiñones Postre Fruta Pan Kcal 894 Glu 139 Lip 19 Pro 47