

	ASTELEHENA	MARTITZENA	EGUAZTENA	EGUENA	BARIKUA
A P I R I L A	9 - Makarroiak tomateagaz. - Limanda frijitua maionesagaz. - Fruta. Kcal:461,Prot:23gr,Lip:12gr,H.C.63gr *Purea - okela - fruta	10 - Dilistak. - Patata tortilla letxugagaz. - Jogurta. Kcal:580,Prot:20gr,Lip:25gr,H.C.60g *Pasta- arraina - fruta	11 - Arroza hiru delizia. - Erruxiar xerra saltsan. - Urakretako mertxika. Kcal:685,Prot:19gr,Lip:91gr,H.C.19gr *Purea - arraultza - esnekia	12 - Azenario purea/ pikatosteak. - Txahalkia saltsan patatakaz. - Fruta. Kcal:545,Prot:28gr,Lip:19gr,H.C.60g *Zopa - arraina - esnekia	13 - Indaba gorriak. - Legatza saltsan. - Fruta. Kcal:685,Prot:25gr,Lip:25gr,H.C.66gr *Purea - okela - esnekia
	16 - Ziazerba purea/ pikatosteak. - Atunezko txinxortak entsaladagaz. - Fruta. Kcal:455,Prot:22gr,Lip:11gr,H.C.64gr *Barazkia- okela - fruta	17 - Txixirioak. - Solomoa saltsan. - Fruta. Kcal:693,Prot:24gr,Lip:30gr,H.C.50gr *Barazkia - arraina - esnekia	18 - Errioxar patatak. - Oilaskoa laban limoi erara letxug. - Jogurta. Kcal:460,Prot:25gr,Lip:19gr,H.C.41gr *Barazkia - arraina - fruta	19 - Espagetiak tomateagaz/gazta. - Legatz frijitua maionesagaz. - Gazta irasagarra. Kcal:603,Prot:21gr,Lip:28gr,H.C.65gr *Barazkia - okela - fruta	20 - Lekak patatakaz. - Txahal hanburesak,pat.eta ket. - Fruta. Kcal:601,Prot:27gr,Lip:26gr,H.C.57gr Zopa - arraina - esnekia
	23 - Kalabaza purea/ pikatosteak. - Patata/atun - tortilla letxugagaz. - Fruta. Kcal:480,Prot:20gr,Lip:23gr,H.C.52gr *Pasta- arraina - esnekia	24 - Dilistak. - Indiolar erregosia patatakaz. - Jogurta. Kcal:486,Prot:22gr,Lip:16gr,H.C.65gr *Barazkia- arraultza- fruta	25 - Paella. - Makailoa tomateagaz - Fruta. Kcal:475,Prot:23gr,Lip:10gr,H.C.82g *Purea- okela - fruta	26 - Etxeko zopa. - Haragi-bolak saltsan patatakaz. - Fruta. Kcal:671,Prot:27gr,Lip:21gr,H.C.80gr *Barazkia - arraina - esnekia	27 - Indaba gorriak. - Itsas oilar frijitua maionesagaz. - Gelatina. Kcal:593,Prot:30gr,Lip:24gr,H.C.56gr *Zopa - okela - fruta
M A I A T Z A	30 JAIA	1 JAIA	2 - Barazki pasta. - Legatz frijitua maionesagaz. - Fruta. Kcal:461,Prot:23gr,Lip:12gr,H.C.63gr. *Barazkia - okela - esnekia	3 - Indaba zuriak. - Oilasko bularkia txanpiñoiakaz. - Jogurta. Kcal:598,Prot:31gr,Lip:18gr,H.C.77g *Barazkia - arraina - fruta	4 - Kalabazin purea / pikatosteak. - Solomo adobatua patatakaz. - Urakretako mertxika. Kcal:780,Prot:35gr,Lip:32gr,H.C.80gr *Zopa - arraina - fruta
	7 - Makarroiak tomateagaz. - Limanda frijitua maionesagaz. - Fruta. Kcal:461,Prot:23gr,Lip:12gr,H.C.63gr. *Barazkia - okela - fruta	8 - Porrusalda. - San Jakoboa entsaladagaz. - Jogurta. Kcal:460,Prot:15gr,Lip:11gr,H.C.74gr *Barazkia - arraina - fruta	9 - Indaba gorriak. - Legatza saltsan. - Fruta. Kcal:685,Prot:25gr,Lip:25gr,H.C.66gr *Purea - okela - esnekia	10 - Azenario purea/ pikatosteak. - Txahalkia saltsan patatakaz. - Gazta irasagarra. Kcal:545,Prot:28gr,Lip:19gr,H.C.60g *Zopa - arraina - fruta	11 - Arroza hiru delizia. - Erruxiar xerra saltsan. - Fruta. Kcal:685,Prot:19gr,Lip:91gr,H.C.19gr *Zopa - arraultza - esnekia
	14 - Ziazerba purea/ pikatosteak. - Patata/atun - tortilla letxugagaz. - Fruta. Kcal:480,Prot:20gr,Lip:23gr,H.C.52gr *Pasta- arraina - esnekia	15 - Dilistak. - Indiolar erregosia patatakaz. - Jogurta. Kcal:486,Prot:22gr,Lip:16gr,H.C.65gr *Barazkia- arraultza- fruta	16 - Oilasko paella. - Makailoa tomateagaz. - Fruta. Kcal:475,Prot:23gr,Lip:10gr,H.C.82g *Purea- okela - fruta	17 - Arrain zopa. - Haragi-bolak saltsan patatakaz. - Fruta. Kcal:671,Prot:27gr,Lip:21gr,H.C.80gr *Barazkia - arraultza - esnekia	18 - Txixirioak. - Hegazti saltxitxak eta patata purea. - Oplia. Kcal:593,Prot:30gr,Lip:24gr,H.C.56gr *Barazkia - arraina - fruta
	21 - Espagetiak tomateagaz/gazta. - Itsas oilar frijitua maionesagaz. - Fruta. Kcal:603,Prot:21gr,Lip:28gr,H.C.65gr *Barazkia - okela - fruta	22 - Errioxar patatak. - Oilaskoa laban limoi erara letxug. - Jogurta. Kcal:460,Prot:25gr,Lip:19gr,H.C.41gr *Barazkia - arraina - fruta	23 - Kalabaza purea / pikatosteak. - Atunezko txinxortak entsaladagaz. - Fruta. Kcal:641,Prot:14gr,Lip:28gr,H.C.81gr *Purea - arraultza - esnekia	24 - Lekak patatakaz. - Hanburesak barazkiakaz,pat.eta ket. - Fruta. Kcal:601,Prot:27gr,Lip:26gr,H.C.57gr Zopa - arraina - esnekia	25 - Indaba zuriak. - Txerri-giharra patatakaz. - Izozkia. Kcal:693,Prot:24gr,Lip:30gr,H.C.50gr *Barazkia - arraina - fruta
E K A I N A	28 - Makarroiak tomateagaz. - Limanda frijitua maionesagaz. - Fruta. Kcal:461,Prot:23gr,Lip:12gr,H.C.63gr. *Purea - okela - fruta	29 - Arroza hiru delizia. - Erruxiar xerra saltsan. - Jogurta. Kcal:685,Prot:19gr,Lip:91gr,H.C.19gr *Zopa - arraultza - fruta	30 - Dilistak. - Patata- tortilla letxugagaz. - Fruta. Kcal:580,Prot:20gr,Lip:25gr,H.C.60g *Barazkia - arraina - esnekia	31 - Azenario purea/ pikatosteak. - Txahalkia saltsan patatakaz. - Urakretako mertxika. Kcal:545,Prot:28gr,Lip:19gr,H.C.60gr *Zopa - arraina - fruta	1 - Indaba gorriak. - Legatza saltsan. - Fruta. Kcal:685,Prot:25gr,Lip:25gr,H.C.66gr *Purea - okela - esnekia
	4 - Espagetiak tomateagaz/gazta. - Itsas oilar frijitua maionesagaz. - Fruta. Kcal:603,Prot:21gr,Lip:28gr,H.C.65g *Zopa - okela - fruta	5 - Txixirioak. - Solomoa saltsan. - Jogurta. Kcal:693,Prot:24gr,Lip:30gr,H.C.50gr *Barazkia - arraina - fruta	6 - Ziazerba purea/ pikatosteak. - Patata/atun - tortilla letxugagaz. - Fruta. Kcal:461,Prot:14gr,Lip:28gr,H.C.81gr *Purea - arraina - esnekia	7 - Lekak patatakaz. - Txahal hanburesak pat.eta ket. - Gazta irasagarra. Kcal:601,Prot:27gr,Lip:26gr,H.C.57gr Zopa - arraina - esnekia	8 - Indaba zuriak. - Oilasko bularkia txanpiñoiakaz. - Fruta. Kcal:598,Prot:31gr,Lip:18gr,H.C.77g *Barazkia - arraina - fruta
	11 - Kalabazin purea/ pikatosteak. - Atunezko txinxortak entsaladagaz. - Fruta. Kcal:480,Prot:20gr,Lip:23gr,H.C.52gr *Pasta- arraultza- esnekia	12 - Dilistak. - Indiolar erregosia patatakaz. - Fruta. Kcal:486,Prot:22gr,Lip:16gr,H.C.65gr *Barazkia- arraina - fruta	13 - Errioxar patatak. - Oilaskoa laban limoi erara letxug. - Jogurta. Kcal:460,Prot:25gr,Lip:19gr,H.C.41gr *Barazkia - arraina - fruta	14 - Etxeko zopa. - Haragi-bolak saltsan patatakaz. - Fruta. Kcal:671,Prot:27gr,Lip:21gr,H.C.80gr *Barazkia - arraina - esnekia	15 - Oilasko paella. - Makailoa tomateagaz. - Fruta. Kcal:475,Prot:23gr,Lip:10gr,H.C.82g *Purea- okela - esnekia
	18 - Barazki pasta. - Limanda frijitua maionesagaz. - Fruta. Kcal:461,Prot:23gr,Lip:12gr,H.C.63gr. *Barazkia - okela - fruta	19 - Txixirioak. - Hegazti saltxitxak eta patata purea - Jogurta. Kcal:571,Prot:31gr,Lip:18gr,H.C.77g *Barazkia - arraina - fruta	20 - Kalabaza purea/ pikatosteak. - Txahalkia saltsan patatakaz. - Fruta. Kcal:545,Prot:28gr,Lip:19gr,H.C.60gr *Zopa - arraina - fruta	21 - Indaba gorriak. - Izozkia plantxan. - Fruta. Kcal:685,Prot:25gr,Lip:25gr,H.C.66gr *Purea - okela - esnekia	22 - Porrusalda. - San jakoboa entsaladagaz. - Izozkia Kcal:460,Prot:15gr,Lip:11gr,H.C.74gr *Barazkia - arraina - fruta

- Haragi-bolak , hanburesak eta txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko "EUSKAL OKELA" erabiltzen dogu.
- Bertako ortuariak erabiltzen doguz.

*Afaltzeko aholkua

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
A B R I L 2 0 1 8	9 - Macarrones con tomate/ chorizo. - Limanda a la romana con mahonesa. - Fruta. Kcal:461,Prot:23gr,Lip:12gr,H.C.63gr. *Puré - carne - fruta	10 - Cocido de lentejas. - Tortilla de patata con ensalada. - Fruta. Kcal:580,Prot:20gr,Lip:25gr,H.C.60g *Pasta- pescado- fruta	11 - Arroz tres delicias. - Filete ruso de pollo en salsa. - Melocotón en almíbar. Kcal:685,Prot:19gr,Lip:91gr,H.C.19gr *Puré - huevo - lácteo	12 - Puré de zanahorias y picat. - Estofado ternera label con pat. - Fruta. Kcal:545,Prot:28gr,Lip:19gr,H.C.60g *Sopa - pescado - lácteo	13 - Cocido de alubias rojas. - Merluza en salsa. - Fruta. Kcal:685,Prot:25gr,Lip:25gr,H.C.66gr *Puré - carne - lácteo
	16 - Puré de espinacas y picat.. - Empanadillas de bonito con ensalada. - Fruta . Kcal:455,Prot:22gr,Lip:11gr,H.C.64gr *Verdura - carne - fruta	17 - Cocido de garbanzos. - Lomo en salsa a la mostaza. - Fruta. Kcal:693,Prot:24gr,Lip:30gr,H.C.50g *Verdura - pescado - lácteo	18 - Patatas a la riojana. - Pollo asado al limón con lechuga. - Yogurt. Kcal:460,Prot:25gr,Lip:19gr,H.C.41gr *Verdura - pescado - fruta	19 - Spaghetti con tomate/ queso. - Merluza a la romana con maho - Queso y membrillo. Kcal:603,Prot:21gr,Lip:28gr,H.C.65gr *Verdura - carne - fruta	20 - Vainas con patatas. - Hamburguesa de ternera label con patatas y ketchup. - Fruta. Kcal:601,Prot:27gr,Lip:26gr,H.C.57gr *Sopa - pescado - lácteo
	23 - Puré de calabacín y picat. - Tortilla de patata/atún con ensalada. - Fruta. Kcal:480,Prot:23gr,Lip:23gr,H.C.52gr *Pasta- pescado- lácteo	24 - Cocido de lentejas. - Estofado de pavo con patatas. - Yogurt. Kcal:486,Prot:22gr,Lip:16gr,H.C.65gr *Verdura- huevo- fruta	25 - Paella de verduras. - Bacalao a la vizcaina. - Fruta. Kcal:475,Prot:23gr,Lip:10gr,H.C.82g *Puré - carne - fruta	26 - Sopa de fideos. - Albóndigas ternera label y pat. - Fruta. Kcal:671,Prot:27gr,Lip:21gr,H.C.80gr *Verdura - pescado - lácteo	27 - Cocido de alubias rojas. - Gallo a la romana con mahonesa. - Gelatina. Kcal:593,Prot:30gr,Lip:24gr,H.C.56gr *Sopa - carne - fruta
M A Y O 2 0 1 8	30 JAIA	1 JAIA	2 - Pasta de verduras. - Merluza a la romana con mahonesa. - Fruta . Kcal:455,Prot:22gr,Lip:11gr,H.C.64gr *Puré - carne - lácteo	3 - Cocido de alubias blancas. - Pechuga de pollo con champiñones. - Yogurt. Kcal:598,Prot:31gr,Lip:18gr,H.C.77g *Verdura - pescado - fruta	4 - Puré de calabaza y picat. - Lomo adobado con patatas. - Melocotón en almíbar. Kcal:780,Prot:35gr,Lip:32gr,H.C.80gr *Sopa verduras- pescado - fruta
	7 - Caracolitos con tomate/ chorizo. - Limanda a la romana con mahonesa. - Fruta. Kcal:461,Prot:23gr,Lip:12gr,H.C.63gr. *Puré - carne - fruta	8 - Porrusalda. - San Jacobo y ensalada. - Yogurt. Kcal:460,Prot:15gr,Lip:11gr,H.C.74gr *Verdura- pescado- fruta	9 - Cocido de alubias rojas. - Merluza en salsa. - Fruta. Kcal:685,Prot:25gr,Lip:25gr,H.C.66gr *Puré - carne - lácteo	10 - Puré de zanahorias y picat. - Estofado ternera label con pat. - Queso y membrillo. Kcal:545,Prot:28gr,Lip:19gr,H.C.60g *Sopa - pescado - fruta	11 - Arroz tres delicias. - Filete ruso de pollo en salsa. - Fruta. Kcal:685,Prot:19gr,Lip:91gr,H.C.19gr *Sopa fideos - huevo - lácteo
	14 - Puré de espinacas y picat. - Tortilla de patata/atún con ensalada. - Fruta. Kcal:480,Prot:20gr,Lip:23gr,H.C.52gr *Pasta- pescado- lácteo	15 - Cocido de lentejas. - Estofado de pavo con patatas. - Yogurt. Kcal:486,Prot:22gr,Lip:16gr,H.C.65gr *Verdura- huevo- fruta	16 - Paella de pollo. - Bacalao a la vizcaina. - Fruta. Kcal:475,Prot:23gr,Lip:10gr,H.C.82g *Puré - carne - fruta	17 - Sopa de pescado. - Albóndigas ternera label y pat. - Fruta. Kcal:671,Prot:27gr,Lip:21gr,H.C.80gr *Verdura - huevo - lácteo	18 - Cocido de garbanzos. - Salchichas de ave y puré de patata. - Pastelito . Kcal:693,Prot:24gr,Lip:30gr,H.C.50g *Verdura - pescado - fruta
	21 - Spaghetti con tomate/ queso. - Gallo a la romana con mahonesa. - Fruta. Kcal:603,Prot:21gr,Lip:28gr,H.C.65gr *Verdura - carne - fruta	22 - Patatas a la riojana. - Pollo asado al limón con lechuga. - Yogurt. Kcal:460,Prot:25gr,Lip:19gr,H.C.41gr *Verdura - pescado - fruta	23 - Puré de calabacín y picat. - Empanadillas de bonito con ensalada. - Fruta. Kcal:641,Prot:14gr,Lip:28gr,H.C.81gr *Puré - huevo - lácteo	24 - Vainas con patatas. - Hamburguesa de ternera label con verduras, patatas y ketchup. - Fruta. Kcal:601,Prot:27gr,Lip:26gr,H.C.57gr *Sopa - pescado - lácteo	25 - Cocido de alubias blancas. - Escalope de guisarra y patatas. - Helado. Kcal:593,Prot:30gr,Lip:24gr,H.C.56gr *Verdura - pescado - fruta
	28 - Macarrones con tomate/ chorizo. - Limanda a la romana con mahonesa - Fruta. Kcal:461,Prot:23gr,Lip:12gr,H.C.63gr. *Puré - carne - fruta	29 - Arroz tres delicias. - Filete ruso de pollo en salsa. - Yogurt. Kcal:685,Prot:19gr,Lip:91gr,H.C.19gr *Sopa - huevo - fruta	30 - Cocido de lentejas. - Tortilla de patatas con ensalada. - Fruta. Kcal:580,Prot:20gr,Lip:25gr,H.C.60g *Verdura- pescado- lácteo	31 - Puré de zanahorias y picat. - Estofado ternera label con pat. - Melocotón en almíbar. Kcal:545,Prot:28gr,Lip:19gr,H.C.60gr *Sopa - pescado - fruta	1 - Cocido de alubias rojas. - Merluza en salsa. - Fruta. Kcal:685,Prot:25gr,Lip:25gr,H.C.66gr *Puré - carne - lácteo
J U N I O 2 0 1 8	4 - Spaghetti con tomate/ queso. - Gallo a la romana con mahonesa. - Fruta. Kcal:603,Prot:21gr,Lip:28gr,H.C.65g *Sopa verdura - carne - fruta	5 - Cocido de garbanzos. - Lomo en salsa a la mostaza . - Yogurt. Kcal:693,Prot:24gr,Lip:30gr,H.C.50gr *Verdura - pescado - fruta	6 - Puré de espinacas y picat. - Tortilla de patata/atún con ensalada. - Fruta. Kcal:641,Prot:14gr,Lip:28gr,H.C.81gr *Puré - pescado - lácteo	7 - Vainas con patatas. - Hamburguesa de ternera label , patatas y ketchup. - Queso y membrillo. Kcal:601,Prot:27gr,Lip:26gr,H.C.57gr *Sopa - pescado - lácteo	8 - Cocido de alubias blancas. - Pechuga de pollo con champiñones. - Fruta . Kcal:598,Prot:31gr,Lip:18gr,H.C.77g *Verdura- pescado- fruta
	11 - Puré de calabacín y picat. - Empanadillas de bonito con ensalada. - Fruta. Kcal:480,Prot:20gr,Lip:23gr,H.C.52gr *Pasta- huevo - lácteo	12 - Cocido de lentejas. - Estofado de pavo con patatas. - Fruta. Kcal:486,Prot:22gr,Lip:16gr,H.C.65gr *Verdura- pescado- fruta	13 - Patatas a la riojana. - Pollo asado al limón con lechuga. - Yogurt Kcal:460,Prot:25gr,Lip:19gr,H.C.41gr *Verdura - pescado - fruta	14 - Sopa de fideos. - Albóndigas de ternera label con patatas. - Fruta Kcal:671,Prot:27gr,Lip:21gr,H.C.80gr *Verdura - pescado - lácteo	15 - Paella de pollo. - Bacalao a la vizcaina. - Fruta. Kcal:475,Prot:23gr,Lip:10gr,H.C.82g *Puré - carne - lácteo
	18 - Pasta de verduras. - Limanda a la romana con mahonesa - Fruta. Kcal:461,Prot:23gr,Lip:12gr,H.C.63gr. *Verdura - carne - fruta	19 - Cocido de garbanzos. - Salchichas de ave y puré de patata. - Yogurt. Kcal:571,Prot:29gr,Lip:18gr,H.C.73g *Verdura- pescado- fruta	20 - Puré de calabaza y picat. - Estofado ternera label con pat. - Fruta. Kcal:545,Prot:28gr,Lip:19gr,H.C.60gr *Sopa - pescado - fruta	21 - Cocido de alubias rojas. - Salmón al horno. - Fruta. Kcal:685,Prot:25gr,Lip:25gr,H.C.66gr *Puré - carne - lácteo	22 - Porrusalda. - San Jacobo con ensalada - Helado. Kcal:460,Prot:15gr,Lip:11gr,H.C.74gr *Verdura- pescado- fruta

- **Calidad superior en nuestras carnes: Albóndigas,hamburguesas y estofado de ternera elaborados con " LABEL VASCO"**

- **Se utilizan verduras frescas del país**

- El cálculo nutricional está realizado sobre muestras de 100gramos.

***Recomendaciones cena.**