

## 2.018 AZAROA

ASTELEHENA	MARTITZENA	EGUAZTENA	EGUENA	BARIKUA
5 - Makarroiak tomateagaz/gazta. - Hegaluze frijitua saltsan. - Sasoiko fruta - Ogia. Kcal:461,Prot:23gr,Lip:12gr,H.C.63gr <b>*Purea – okela - fruta</b>	6 - Txixirioak barazkiekin. - Patata tortilla letxugagaz. - Jogurta. - Ogia. Kcal:580,Prot:20gr,Lip:25gr,H.C.60g <b>*Pasta– arraina - fruta</b>	7 - Arroza hiru delizia. - Erruxiar xerra tomateagaz.. - Sasoiko fruta. - Ogia. Kcal:685,Prot:19gr,Lip:91gr,H.C.19gr <b>*Purea – arraultza - esnekia</b>	8 - Azenario purea/ pikatosteak. - Txahalkia saltsan patatakaz. - Muxika urazukrean. - Ogia. Kcal:545,Prot:28gr,Lip:19gr,H.C.60gr <b>*Zopa – arraina - fruta</b>	9 - Indaba gorriak barazkiekin. - Limanda frijitua eta maionesa.. - Sasoiko fruta. - Ogia Kcal:685,Prot:25gr,Lip:25gr,H.C.66gr <b>*Purea – okela - esnekia</b>
12 - Kalabazín purea eta pikatosteak. - Arraultza egosia eta saltxitxak . - Sasoiko fruta. - Ogia. Kcal:641,Prot:14gr,Lip:28gr,H.C.81gr <b>*Barazkia – arraina - esnekia</b>	13 - Espagetiak tomateagaz/gazta. - Solomoa saltsan. - Sasoiko fruta - Ogia. Kcal:480,Prot:20gr,Lip:23gr,H.C.52 <b>*purea-arraina-fruta</b>	14 - Errioxar patatak. - Oilaskoa laban limoi erara letxugagaz. - Jogurta. - Ogia. Kcal:460,Prot:25gr,Lip:19gr,H.C.41gr <b>*Barazkia – arraina - fruta</b>	15 - Dillistak barazkiekin. - Itsas oilar frijitua eta maionesa. - Gazta irazagarra. - Ogia. Kcal:603,Prot:21gr,Lip:28gr,H.C.65gr <b>* Barazkia – okela - fruta</b>	16 - Lekak patatakaz. - Txahal hanburgesak tomateagaz. -Sasoiko fruta. -Ogia. Kcal:780,Prot:35gr,Lip:32gr,H.C.80gr <b>*Barazki zopa– arraina - fruta</b>
19 - Kalabaza purea/ pikatosteak. - Patata / atun tortilla letxugagaz. - Sasoiko fruta. - Ogia. Kcal:480,Prot:20gr,Lip:23gr,H.C.52gr <b>*Pasta– arraina- esnekia</b>	20 - Indaba zuriak barazkiekin. - Hegazti saltxitxak eta patata purea. - Jogurta. - Ogia. Kcal:593,Prot:30gr,Lip:24gr,H.C.56gr <b>*Zopa – arraina - fruta</b>	21 - Paella. - Makailoa tomateagaz. - Sasoiko fruta. - Ogia. Kcal:475,Prot:23gr,Lip:10gr,H.C.82g <b>*Purea – okela - fruta</b>	22 - Txixirioak barazkiekin. - Oilasko bularkia txanpiñoiakaz. - Gelatina. - Ogia. Kcal:486,Prot:22gr,Lip:16gr,H.C.65gr <b>*Barazkia– arraultza- fruta</b>	23 - Arrain zopa. - Haragi-bolak tomateagaz. - Sasoiko fruta. - Ogia. Kcal:671,Prot:27gr,Lip:21gr,H.C.80gr <b>*Barazkia – arraina - esnekia</b>
26 - Barazki pasta. - Legatza saltsan. - Sasoiko fruta. - Ogia. Kcal:455,Prot:22gr,Lip:11gr,H.C.64gr <b>*Purea– okela - fruta</b>	27 - Porrusalda. - San Jakoboa entsaladagaz. - Jogurta. - Ogia. Kcal:460,Prot:15gr,Lip:11gr,H.C.74gr <b>* Barazkia – arraina- fruta</b>	28 - Indaba gorriak barazkiekin. - Indiolar erregosia patatakaz. - Sasoiko fruta. - Ogia. Kcal:598,Prot:31gr,Lip:18gr,H.C.77g <b>*Barazkia – arraina - fruta</b>	29 - Barazkiko paella. - Itsas oilar frijitua eta maionesa. - Flana. - Ogia. Kcal:480,Prot:23gr,Lip:12gr,H.C.63gr <b>*Purea– arraultza - fruta</b>	30 - Ziazberba purea / pikatosteak. - York-patata tortilla letxugagaz.. - Sasoiko fruta. - Ogia. Kcal:780,Prot:35gr,Lip:32gr,H.C.80gr <b>*Zopa – arraina - esnekia</b>

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

## NOVIEMBRE 2.018

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
5 -Macarrones con tomate y chorizo. - Atún empanado en salsa. - Fruta de temporada. - Pan. Kcal:461,Prot:23gr,Lip:12gr,H.C.63gr. <b>*Puré – carne - fruta</b>	6 - Cocido de garbanzos con verdura. - Tortilla de patata con ensalada - Yogurt. - Pan. Kcal:580,Prot:20gr,Lip:25gr,H.C.60g <b>*Pasta– pescado- fruta</b>	7 - Arroz tres delicias. - Filete ruso con tomate. - Fruta de temporada. - Pan. Kcal:685,Prot:19gr,Lip:91gr,H.C.19gr <b>*Puré – huevo - lácteo</b>	8 - Puré de zanahorias y picat. - Estofado ternera label con patat - Melocotón en almibar. - Pan. Kcal:545,Prot:28gr,Lip:19gr,H.C.60gr <b>*Sopa – pescado - fruta</b>	9 - Cocido de alubias rojas con verdur. - Limanda a la romana con mayones. - Fruta de temporada. - Pan. Kcal:685,Prot:25gr,Lip:25gr,H.C.66gr <b>*Puré– carne - lácteo</b>
12 - Puré de calabacín con picatost. - Huevo cocido con salchichas. - Fruta de temporada. - Pan. Kcal:641,Prot:14gr,Lip:28gr,H.C.81gr <b>*Verdura - pescado - lácteo</b>	13 - Spaghetti con tomate / queso. - Lomo con salsa de mostaza. - Fruta de temporada. - Pan. Kcal:480,Prot:20gr,Lip:23gr,H.C.52gr <b>*Puré – pescado - fruta</b>	14 - Patatas a la riojana. - Pollo asado al limón con lechuga. - Yogurt. - Pan. Kcal:460,Prot:25gr,Lip:19gr,H.C.41gr <b>*Verdura – pescado - fruta</b>	15 - Cocido de lentejas con verdura. - Gallo a la romana con mayonesa. - Queso con membrillo. - Pan. Kcal:603,Prot:21gr,Lip:28gr,H.C.65gr <b>*Verdura – carne - fruta</b>	16 -Vainas con patatas. -Hamburguesa de ternera label con tomate. - Fruta de temporada -Pan. Kcal:780,Prot:35gr,Lip:32gr,H.C.80gr <b>*Sopa verduras– pescado - fruta</b>
19 - Puré de calabaza y picat. - Tortilla de patata y atún con ensalada. - Fruta de temporada. - Pan. Kcal:480,Prot:20gr,Lip:23gr,H.C.52gr <b>*Pasta– pescado- lácteo</b>	20 - Cocido de alubias blancas con verdur. - Salchichas de ave con puré - Yogurt. - Pan. Kcal:593,Prot:30gr,Lip:24gr,H.C.56gr <b>*Sopa – pescado - fruta</b>	21 - Paella de pollo. - Bacalao a la vizcaína. - Fruta de temporada. - Pan. Kcal:475,Prot:23gr,Lip:10gr,H.C.82g <b>*Puré – carne - fruta</b>	22 - Cocido de garbanzos con verdura. - Pechuga de pollo con champiñon. - Gelatina. - Pan. Kcal:486,Prot:22gr,Lip:16gr,H.C.65gr <b>*Verdura– huevo- fruta</b>	23 - Sopa de pescado. - Albóndigas ternera label con tomate. - Fruta de temporada. - Pan. Kcal:671,Prot:27gr,Lip:21gr,H.C.80gr <b>*Verdura – pescado - lácteo</b>
26 - Pasta de verduras. - Merluza en salsa verde. - Fruta de temporada. - Pan. Kcal:455,Prot:22gr,Lip:11gr,H.C.64gr <b>*Puré – carne - fruta</b>	27 - Porrusalda. - San Jacobo y ensalada - Yogurt. - Pan. Kcal:460,Prot:15gr,Lip:11gr,H.C.74gr <b>*Verdura– pescado- fruta</b>	28 - Cocido de alubias rojas con verdur. - Estofado de pavo con patatas. - Fruta de temporada - Pan. Kcal:598,Prot:31gr,Lip:18gr,H.C.77g <b>*Verdura – pescado - fruta</b>	29 - Paella de verduras. - Gallo a la romana con mayonesa. - Flan vainilla. - Pan. Kcal:480,Prot:23gr,Lip:12gr,H.C.63gr <b>*Puré – huevo - fruta</b>	30 - Puré de espinacas y picat. - Tortilla de jamón y patata y lechug. - Fruta de temporada. - Pan. Kcal:780,Prot:35gr,Lip:32gr,H.C.80gr <b>*Sopa verduras– pescado - lácteo</b>

**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 dietéticas para la cena