

2.019 OTSAILA

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

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

FEBRERO 2.019

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