

## 2.019 MARTXOA

| ASTELEHENA   | MARTITZENA  | EGUAZTENA   | EGUENA   | BARIKUA   |
|--|---|---|--|---|
|  |   |   |  | 1<br>JAIA   |
| 4<br>JAIA  | 5<br>JAIA   | 6<br>- Makarroiak tomateagaz/txorizo.<br>- Atunezko hamburgesa.<br>- Sasoiko fruta<br>- Ogia.<br>Kcal:461,Prot:23gr,Lip:12gr,H.C.63gr.<br><b>*Purea – okela- fruta</b>        | 7<br>- Azenario purea/ pikatosteak.<br>- Oilasko bularkia txanpinoakaz.<br>- Muxika urazukrean.<br>- Ogia.<br>Kcal:545,Prot:28gr,Lip:19gr,H.C.60gr<br><b>*Zopa – arraina - fruta</b> | 8<br>- Indaba gorriak barazkiekin.<br>- Itsas oilar frijitua eta limoia.<br>- Sasoiko fruta.<br>- Ogia.<br>Kcal:685,Prot:25gr,Lip:25gr,H.C.66gr<br><b>*Purea – okela - esnekia</b>    |
| 11<br>- Kalabazin purea eta pikatosteak.<br>- Arraultza egosia eta saltxitxak .<br>- Sasoiko fruta.<br>- Ogia.<br>Kcal:641,Prot:14gr,Lip:28gr,H.C.81gr<br><b>*Barazkia – arraina - esnekia</b> | 12<br>- Pasta tomateagaz/gazta.<br>- Solomoa saltsan.<br>- Sasoiko fruta<br>- Ogia.<br>Kcal:480,Prot:20gr,Lip:23gr,H.C.52<br><b>*purea-arraina-fruta</b>      | 13<br>- Errioxar patatak.<br>- Oilaskoa laban limoi erara letxugagaz.<br>- Jogurta.<br>Kcal:460,Prot:25gr,Lip:19gr,H.C.41gr<br><b>*Barazkia – arraina - fruta</b>             | 14<br>- Lekak patatakaz.<br>- Txahal hamburgesak tomateagaz.<br>- Sasoiko fruta.<br>- Ogia.<br>Kcal:780,Prot:35gr,Lip:32gr,H.C.80gr<br><b>*Barazki zopa- arraina - fruta</b>         | 15<br>- Dilistak barazkiekin.<br>- Limanda frijitua eta limoia.<br>- Gazta irazagarra.<br>- Ogia.<br>Kcal:603,Prot:21gr,Lip:28gr,H.C.65gr<br><b>* Barazkia – okela - fruta</b>        |
| 18<br>- Arroza tomateagaz<br>- Itsas oilar frijitua eta maionesa..<br>- Sasoiko fruta.<br>- Ogia.<br>Kcal:685,Prot:25gr,Lip:25gr,H.C.66gr<br><b>*Purea – okela - esnekia</b>                   | 19<br>JAIA  | 20<br>- Ziazerba purea/ pikatosteak.<br>- San jakoboa entsaladagaz.<br>- Sasoiko fruta.<br>- Ogia.<br>Kcal:480,Prot:20gr,Lip:23gr,H.C.52gr<br><b>*Pasta- arraina- esnekia</b> | 21<br>- Arrain zopa.<br>- Haragi-bolak saltsan.<br>- Sasoiko fruta.<br>- Ogia.<br>Kcal:671,Prot:27gr,Lip:21gr,H.C.80gr<br><b>*Barazkia – arraultza- esnekia</b>                      | 22<br>- Txixirioak barazkiekin.<br>- Patata eta kalabazin tortilla letxugagaz .<br>- Gelatina.<br>- Ogia.<br>Kcal:486,Prot:22gr,Lip:16gr,H.C.65gr<br><b>*Barazkia- arraina- fruta</b> |
| 25<br>- Barazki pasta.<br>- Legatza saltsan.<br>- Sasoiko fruta.<br>- Ogia.<br>Kcal:455,Prot:22gr,Lip:11gr,H.C.64gr<br><b>*Purea – okela - fruta</b>   | 26<br>- Porrusalda.<br>- Hegazti saltxitxak tomateagaz.<br>- Jogurta.<br>- Ogia.<br>Kcal:460,Prot:15gr,Lip:11gr,H.C.74gr<br><b>*Barazkia – arraina- fruta</b> | 27<br>- Oilasko paella.<br>- Atunezko txintxortak letxugagaz.<br>- Sasoiko fruta.<br>- Ogia.<br>Kcal:480,Prot:23gr,Lip:12gr,H.C.63gr<br><b>*Purea – okela - fruta</b>         | 28<br>- Indaba zuriak barazkiekin.<br>- Indiolar saltsan patatakaz.<br>- Arraultzesnekia.<br>- Ogia.<br>Kcal:598,Prot:31gr,Lip:18gr,H.C.77g<br><b>* Barazkia – arraina- fruta</b>    | 29<br>- Kalabaza purea/ pikatosteak.<br>- Patata / urdaiazpikoa tortilla letxugagaz.<br>- Sasoiko fruta.<br>Kcal:480,Prot:20gr,Lip:23gr,H.C.52gr<br><b>*Pasta- arraina- esnekia</b>   |

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

## MARZO 2.019

| LUNES  | MARTES  | MIERCOLES   | JUEVES   | VIERNES   |
|--|---|---|--|---|
|  |   |   |  | 1<br>FIESTA   |
| 4<br>FIESTA  | 5<br>FIESTA   | 6<br>-Macarrones con tomate/ chorizo.<br>-Hamburguesa de atún.<br>- Fruta de temporada.<br>- Pan.<br>Kcal:461,Prot:23gr,Lip:12gr,H.C.63gr.<br><b>*Puré – carne- fruta</b>     | 7<br>- Puré de zanahorias y picat.<br>- Pechuga de pollo con champiñón.<br>- Melocotón en almibar.<br>- Pan.<br>Kcal:545,Prot:28gr,Lip:19gr,H.C.60gr<br><b>*Sopa – pescado - fruta</b>       | 8<br>- Cocido de alubias rojas con verdur.<br>- Gallo a la romana con limón.<br>- Fruta de temporada.<br>- Pan.<br>Kcal:685,Prot:25gr,Lip:25gr,H.C.66gr<br><b>*Puré– carne - lácteo</b>         |
| 11<br>- Puré de calabacín con picatost.<br>- Huevos cocidos con salchichas.<br>- Fruta de temporada.<br>- Pan.<br>Kcal:641,Prot:14gr,Lip:28gr,H.C.81gr<br><b>*Verdura - pescado - lácteo</b> | 12<br>- Caracolutos con tomate /queso.<br>- Lomo en salsa a la mostaza.<br>- Fruta de temporada.<br>- Pan.<br>Kcal:480,Prot:20gr,Lip:23gr,H.C.52gr<br><b>*Puré–pescado –fruta</b> | 13<br>- Patatas a la riojana.<br>- Pollo asado al limón con lechuga.<br>- Yogurt.<br>- Pan.<br>Kcal:460,Prot:25gr,Lip:19gr,H.C.41gr<br><b>*Verdura – pescado - fruta</b>      | 14<br>-Vainas con patatas.<br>-Hamburguesa de ternera label con tomate.<br>- Fruta de temporada.<br>- Pan.<br>Kcal:780,Prot:35gr,Lip:32gr,H.C.80gr<br><b>*Sopa verduras– pescado - fruta</b> | 15<br>- Cocido de lentejas con verdura.<br>- Limanda a la romana con limón.<br>- Queso con membrillo.<br>- Pan.<br>Kcal:603,Prot:21gr,Lip:28gr,H.C.65gr<br><b>*Verdura – carne - fruta</b>      |
| 18<br>- Arroz con tomate.<br>- Gallo a la romana con mayones.<br>- Fruta de temporada.<br>- Pan.<br>Kcal:685,Prot:25gr,Lip:25gr,H.C.66gr<br><b>*Puré– carne - lácteo</b>                     | 19<br>FIESTA  | 20<br>- Puré de espinacas y picat.<br>- San Jacobo con ensalada.<br>- Fruta de temporada.<br>- Pan.<br>Kcal:480,Prot:20gr,Lip:23gr,H.C.52gr<br><b>*Pasta– pescado- lácteo</b> | 21<br>- Sopa de pescado.<br>- Albóndigas ternera label con patatas.<br>- Fruta de temporada.<br>- Pan.<br>Kcal:671,Prot:27gr,Lip:21gr,H.C.80gr<br><b>*Verdura – huevo - lácteo</b>           | 22<br>- Cocido de garbanzos con verdura.<br>- Tortilla de patata y calabacín con ensalada.<br>- Gelatina.<br>- Pan.<br>Kcal:486,Prot:22gr,Lip:16gr,H.C.65gr<br><b>*Verdura – pescado- fruta</b> |
| 25<br>- Pasta de verduras.<br>- Merluza en salsa verde.<br>- Fruta de temporada.<br>- Pan.<br>Kcal:455,Prot:22gr,Lip:11gr,H.C.64gr<br><b>*Puré – carne - fruta</b>                           | 26<br>- Porrusalda.<br>- Salchichas de ave con tomate.<br>- Yogurt.<br>- Pan.<br>Kcal:460,Prot:15gr,Lip:11gr,H.C.74gr<br><b>*Verdura– pescado- fruta</b>                          | 27<br>- Paella de pollo.<br>- Empanadillas de bonito con lechuga.<br>- Fruta de temporada.<br>Kcal:480,Prot:23gr,Lip:12gr,H.C.63gr<br><b>*Puré – carne - fruta</b>            | 28<br>- Cocido de alubias rojas con verdur.<br>- Estofado de pavo con patatas.<br>- Natilla.<br>- Pan.<br>Kcal:598,Prot:31gr,Lip:18gr,H.C.77g<br><b>*Verdura – pescado - fruta</b>           | 29<br>- Puré de calabaza y picat.<br>- Tortilla de patata y jamón con ensalada.<br>- Fruta de temporada.<br>Kcal:480,Prot:20gr,Lip:23gr,H.C.52gr<br><b>*Pasta– 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