

## 2.019 EKAINA

ASTELEHENA	MARTITZENA	EGUAZTENA	EGUENA	BARIKUA
<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Makarroiak tomateagaz/txorizo.</li> <li>- San Jakoboa entsaladagaz.</li> <li>- Sasoiko fruta</li> <li>- Ogia.</li> </ul> <p>Kcal:461,Prot:23gr,Lip:12gr,H.C.63gr *Purea - arraina - fruta</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dilistak barazkiekin.</li> <li>- Patata tortilla letxugagaz.</li> <li>- Jogurta.</li> <li>- Ogia.</li> </ul> <p>Kcal:580,Prot:20gr,Lip:25gr,H.C.60g *Pasta- arraina - fruta</p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroza hiru delizia.</li> <li>- Oilasko bularkia txanpiñoiakaz.</li> <li>- Sasoiko fruta.</li> <li>- Ogia.</li> </ul> <p>Kcal:685,Prot:19gr,Lip:91gr,H.C.19gr *Purea - arraultza - esnekia</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Indaba zuriak barazkiekin.</li> <li>- Itsas oilar frijitua eta maionesa..</li> <li>- Sasoiko fruta.</li> <li>- Ogia.</li> </ul> <p>Kcal:685,Prot:25gr,Lip:25gr,H.C.66gr *Purea - okela - esnekia</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Azenario purea/ pikatosteak.</li> <li>- Txahalkia saltsan patatakaz.</li> <li>- Jogurta.</li> <li>- Ogia.</li> </ul> <p>Kcal:545,Prot:28gr,Lip:19gr,H.C.60gr *Zopa - arraina - fruta</p>
<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kalabazín purea eta pikatosteak.</li> <li>- Arraultza egosia eta saltxitxak .</li> <li>- Sasoiko fruta.</li> <li>- Ogia.</li> </ul> <p>Kcal:641,Prot:14gr,Lip:28gr,H.C.81gr *Barazkia - arraina - esnekia</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta tomateagaz/gazta.</li> <li>- Atunezko hamburgesa</li> <li>- Sasoiko fruta</li> <li>- Ogia.</li> </ul> <p>Kcal:480,Prot:20gr,Lip:23gr,H.C.52 *purea-okela-fruta</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Errioxar patatak.</li> <li>- Oilaskoa laban limoi erara letxugagaz.</li> <li>- Jogurta.</li> </ul> <p>Kcal:460,Prot:25gr,Lip:19gr,H.C.41gr *Barazkia - arraina - fruta</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Txixirioak barazkiekin.</li> <li>- Limanda frijitua eta limoia.</li> <li>- Gazta irazagarra.</li> <li>- Ogia.</li> </ul> <p>Kcal:603,Prot:21gr,Lip:28gr,H.C.65gr *Barazkia - okela - fruta</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Etxeko zopa.</li> <li>- Haragi-bolak tomateagaz.</li> <li>- Sasoiko fruta.</li> <li>- Ogia.</li> </ul> <p>Kcal:671,Prot:27gr,Lip:21gr,H.C.80gr *Barazkia - arraina - esnekia</p>
<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kalabaza purea/ pikatosteak.</li> <li>- Patata / atuna tortilla letxugagaz.</li> <li>- Sasoiko fruta.</li> <li>- Ogia</li> </ul> <p>Kcal:480,Prot:20gr,Lip:23gr,H.C.52gr *Pasta- okela- esnekia</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Indaba gorriak barazkiekin.</li> <li>- Erruxiar xerra saltsan .</li> <li>- Jogurta.</li> <li>- Ogia.</li> </ul> <p>Kcal:593,Prot:30gr,Lip:24gr,H.C.56gr *Zopa - arraina - fruta</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Paella.</li> <li>- Makailoa tomateagaz.</li> <li>- Sasoiko fruta.</li> <li>- Ogia.</li> </ul> <p>Kcal:475,Prot:23gr,Lip:10gr,H.C.82g *Purea - okela - fruta</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dilistak barazkiekin.</li> <li>- Indiailar saltsan patatakaz.</li> <li>- Sasoiko fruta.</li> <li>- Ogia.</li> </ul> <p>Kcal:780,Prot:35gr,Lip:32gr,H.C.80gr *Barazki zopa- arraina - fruta</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lekak patatakaz.</li> <li>- Txahal hamburgesa tomateagaz.</li> <li>- Jogurta.</li> <li>- Ogia.</li> </ul> <p>Kcal:486,Prot:22gr,Lip:16gr,H.C.65gr *Barazkia- arraultza- fruta</p>

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

## JUNIO 2.019

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Macarrones con tomate/ chorizo.</li> <li>- San Jacobo con lechuga.</li> <li>- Fruta de temporada.</li> <li>- Pan.</li> </ul> <p>Kcal:461,Prot:23gr,Lip:12gr,H.C.63gr *Puré - pescado- fruta</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cocido de lentejas con verdura.</li> <li>- Tortilla de patata con ensalada</li> <li>- Yogurt.</li> <li>- Pan.</li> </ul> <p>Kcal:580,Prot:20gr,Lip:25gr,H.C.60g *Pasta- pescado- fruta</p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz tres delicias.</li> <li>- Pechuga de pollo con champiñon .</li> <li>- Fruta de temporada.</li> <li>- Pan.</li> </ul> <p>Kcal:685,Prot:19gr,Lip:91gr,H.C.19gr *Puré - huevo - lácteo</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cocido alubias blancas con verdur.</li> <li>- Gallo a la romana con mayones.</li> <li>- Fruta de temporada.</li> <li>- Pan.</li> </ul> <p>Kcal:685,Prot:25gr,Lip:25gr,H.C.66gr *Puré- carne - lácteo</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de zanahorias y picat.</li> <li>- Estofado ternera label con patat</li> <li>- Yogurt.</li> <li>- Pan.</li> </ul> <p>Kcal:545,Prot:28gr,Lip:19gr,H.C.60gr *Sopa - pescado - fruta</p>
<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de calabacín con picatost.</li> <li>- Huevos cocidos con salchichas.</li> <li>- Fruta de temporada.</li> <li>- Pan.</li> </ul> <p>Kcal:641,Prot:14gr,Lip:28gr,H.C.81gr *Verdura - pescado - lácteo</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Caracolutos con tomate /queso.</li> <li>- Hamburguesa de atún en salsa</li> <li>- Fruta de temporada.</li> <li>- Pan.</li> </ul> <p>Kcal:480,Prot:20gr,Lip:23gr,H.C.52gr *Puré-carne -fruta</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Patatas a la riojana.</li> <li>- Pollo asado al limón con lechuga.</li> <li>- Yogurt.</li> <li>- Pan.</li> </ul> <p>Kcal:460,Prot:25gr,Lip:19gr,H.C.41gr *Verdura - pescado - fruta</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cocido de garbanzos con verdura.</li> <li>- Limanda a la romana con limón.</li> <li>- Queso con membrillo.</li> <li>- Pan.</li> </ul> <p>Kcal:603,Prot:21gr,Lip:28gr,H.C.65gr *Verdura - carne - fruta</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de fideos.</li> <li>- Albóndigas ternera label con tomate.</li> <li>- Fruta de temporada.</li> <li>- Pan.</li> </ul> <p>Kcal:671,Prot:27gr,Lip:21gr,H.C.80gr *Verdura - pescado - lácteo</p>
<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de calabaza y picat.</li> <li>- Tortilla de patata y atún con ensalada.</li> <li>- Fruta de temporada.</li> </ul> <p>Kcal:480,Prot:20gr,Lip:23gr,H.C.52gr *Pasta- carne- lácteo</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cocido de alubias rojas con verdur.</li> <li>- Filete ruso de pollo en salsa.</li> <li>- Yogurt.</li> </ul> <p>Kcal:593,Prot:30gr,Lip:24gr,H.C.56gr *Sopa - pescado - fruta</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Paella de pollo.</li> <li>- Bacalao a la vizcaína</li> <li>- Fruta de temporada.</li> </ul> <p>Kcal:780,Prot:35gr,Lip:32gr,H.C.80gr *Puré - carne - fruta</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cocido de lentejas.</li> <li>- Estofado de pavo con patatas.</li> <li>- Fruta de temporada..</li> <li>- Pan.</li> </ul> <p>Kcal:475,Prot:23gr,Lip:10gr,H.C.82g *Sopa verduras- pescado - fruta</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vainas con patatas .</li> <li>- Hamburguesa ternera con tomate.</li> <li>- Yogurt.</li> <li>- Pan.</li> </ul> <p>Kcal:486,Prot:22gr,Lip:16gr,H.C.65gr *Verdura- huevo- fruta</p>

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