

2.019 IRAILA

ASTELEHENA	MARTITZENA	EGUAZTENA	EGUENA	BARIKUA
<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Makarroiak tomateagaz/gazta. - Atun hamburgesa saltsan. - Sasoiko fruta. - Ogia. <p>Kcal:641,Prot:14gr,Lip:28gr,H.C.81gr *purea-okela-esnekia</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dilistak barazkiakaz. - Patata- tortilla letxugagaz. - Jogurta. - Ogia. <p>Kcal:580,Prot:20gr,Lip:25gr,H.C.60gr *pasta-arraina-fruta</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroza hiru delizia. - Oilasko bularkia txanpiñoiakaz - Sasoiko fruta. - Ogia. <p>Kcal:685,Prot:19gr,Lip:91gr,H.C.19gr *Purea - arrautza - fruta</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Azenario purea/ pikatosteak. - Txahalkia saltsan patatakaz. - Jogurta. - Ogia. <p>Kcal:545,Prot:28gr,Lip:19gr,H.C.60gr *Zopa - arraina - fruta</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Indaba gorriak barazkiakaz. - Limanda frijitua maionesagaz - Sasoiko fruta. - Ogia. <p>Kcal:685,Prot:25gr,Lip:25gr,H.C.66g *Barazkia - okela - esnekia</p>
<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ziazerba purea/ pikat. - Atunezko tortilla entsalad. - Sasoiko fruta. - Ogia. <p>Kcal:480,Prot:20gr,Lip:23gr,H.C.52 *barazkia-okela-esnekia</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Txixirioak barazkiakaz. - Solomoa saltsan. - Sasoiko fruta. - Ogia. <p>Kcal:693,Prot:24gr,Lip:30gr,H.C.50 *barazkia-arraina-fruta</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Errioxar patatak. - Oilaskoa laban limoi erera letxug - Jogurta. - Ogia. <p>Kcal:460,Prot:25gr,Lip:19gr,H.C.41gr *zopa-arrautza-fruta</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Barazki pasta. - Legatza saltsan. - Sasoiko fruta. - Ogia. <p>Kcal:603,Prot:21gr,Lip:28gr,H.C.65gr *purea-okela-fruta</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lekak. - Txahal hamburgesak, patatak - Jogurta. - Ogia. <p>Kcal:601,Prot:27gr,Lip:26gr,H.C.57gr *zopa-arraina-fruta</p>
<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kalabaza purea/ pikat. - Uradiazpiko tortilla letxugagaz. - Sasoiko fruta. - Ogia. <p>Kcal:480,Prot:20gr,Lip:23gr,H.C.52 *pasta-arraina-esnekia</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Oilasko paella. - Makailoa tomateagaz. - Jogurta. - Ogia. <p>Kcal:571,Prot:31gr,Lip:18gr,H.C.77g *purea-okela-fruta</p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Porrusalda. - Hegazti salbixitxak tomateagaz. - Sasoiko fruta. - Ogia. <p>Kcal:486,Prot:22gr,Lip:16gr,H.C.65gr *barazkia-arrautza-fruta</p>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> - Etxeko zopa - Haragi-bolak saltsan jardinera erara. - Jogurta. - Ogia. <p>Kcal:671,Prot:27gr,Lip:21gr,H.C.80gr *barazkia-arraina-fruta</p>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> - Indaba zuriak barazkiakaz. - Itsas oilar frijitua limoiagaz. - Sasoiko fruta - Ogia. <p>Kcal:455,Prot:22gr,Lip:11gr,H.C.64g *purea-okela-esnekia</p>

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

SEPTIEMBRE 2.019

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Macarrones con tomate/chorizo. - Hamburguesa de atún en salsa. - Fruta de temporada. - Pan. <p>Kcal:641,Prot:14gr,Lip:28gr,H.C.81gr *puré-carne-lácteo</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con verduras. - Tortilla de patatas con ensalada. - Yogurt. - Pan. <p>Kcal:580,Prot:20gr,Lip:25gr,H.C.60gr *pasta-pescado-fruta</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz tres delicias. - Pechuga de pollo con champ. - Fruta de temporada. - Pan. <p>Kcal:685,Prot:19gr,Lip:91gr,H.C.19gr *Puré- huevo -fruta</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puré de zanahorias y picat. - Estofado ternera label con pat. - Yogurt. - Pan. <p>Kcal:545,Prot:28gr,Lip:19gr,H.C.60gr *Sopa- pescado -fruta</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alubias rojas con verduras. - Limanda a la romana/mahones - Fruta de temporada. - Pan. <p>Kcal:685,Prot:25gr,Lip:25gr,H.C.66g *Verdura-carne-lácteo</p>
<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puré de espinacas y picat. - Tortilla de atún con ensal. - Fruta de temporada. - Pan. <p>Kcal:480,Prot:20gr,Lip:23gr,H.C.52gr *verdura-carne-lácteo</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos con verduras. - Lomo en salsa a la mostaza. - Fruta de temporada - Pan. <p>Kcal:693,Prot:24gr,Lip:30gr,H.C.50 *verdura-pescado-fruta</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Patatas a la riojana. - Pollo asado al limón con lechuga. - Yogurt. - Pan. <p>Kcal:460,Prot:25gr,Lip:19gr,H.C.41gr *sopa-huevo-fruta</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pasta de verduras. - Merluza en salsa. - Fruta de temporada. - Pan. <p>Kcal:603,Prot:21gr,Lip:28gr,H.C.65gr *puré-carne-fruta</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vainas con patatas. - Hamburguesa de ternera label - Yogurt. - Pan. <p>Kcal:601,Prot:27gr,Lip:26gr,H.C.57gr *sopa-pescado-fruta.</p>
<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puré de calabaza y picat. - Tortilla de jamón con lechuga. - Fruta de temporada. - Pan. <p>Kcal:480,Prot:20gr,Lip:23gr,H.C.52gr *pasta-pescado-lácteo</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Paella de pollo. - Bacalao a la vizcaína. - Yogurt. - Pan. <p>Kcal:571,Prot:31gr,Lip:18gr,H.C.77g *puré-carne-fruta</p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Porrusalda. - Salchichas de ave con tomate. - Fruta de temporada. - Pan. <p>Kcal:486,Prot:22gr,Lip:16gr,H.C.65gr *verdura-huevo-fruta</p>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de fideos. - Albóndigas de ternera label. - Yogurt. - Pan. <p>Kcal:671,Prot:27gr,Lip:21gr,H.C.80gr *verdura-pescado-fruta</p>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alubias blancas con verduras. - Gallo a la romana con limón. - Fruta de temporada. - Pan. <p>Kcal:455,Prot:22gr,Lip:11gr,H.C.64g *puré-carne-lácteo</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