OTSAILA - FEBRERO 2019

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
Lunes	*Martes*	*Miércoles*	*Jueves*	*Viernes*

01
Kcal 798 Lip 30
HC 97 Pr 40

Txitxirioak
Txahal xerra ogi arraileta pasatuta piper gorriekin
Jogurta

Garbanzos
Filete de ternera empanado con pimientos rojos
Yogur

04
Kcal 931 Lip 33
HC 124 Pr 40

Kiribilak tomate eta gaztekin
Albondigak saltsan barazkitxoekin
Fruta

Caracolillos con tomate y queso
Albóndigas en salsa con verduritas
Fruta

05
Kcal 788 Lip 26
HC 48 Pr 46

Babarrun zuriak
Solomo freskoa ogi arraileta pasatuta piperrekin
Jogurta

Alubias blancas
Lomo fresco empando con pimientos
Yogur

06
Kcal 773 Lip 37
HC 85 Pr 26

Kalabaza eta gazta krema
Patata tortilla urazarekin
Fruta

Crema de calabaza y queso
Tortilla de patata con lechuga
Fruta

07
Kcal 810 Lip 35
HC 91 Pr 38

Dilistak
Legatz freskoa erromatar erara patata frijituekin
Fruta

Lentejas
Merluza fresca a la romana con patatas fritas
Fruta

08
Kcal 616 Lip 14
HC 76 Pr 52

Hegazti eta eltzeko zopa izarrekin
Oilasko izter errea tomate freskoarekin
Jogurta

Sopa de ave y cocido con estrellas
Muslo de pollo asado con tomate fresco
Yogur

11
Kcal 883 Lip 33
HC 118 Pr 33

Lekak patatekin
San jakoboa urazarekin
Jogurta

Judías verdes con patatas
San Jacobo con lechuga
Yogur

12
Kcal 821 Lip 34
HC 101 Pr 31

Dilistak
Hamburgesak saltsan patatekin
Fruta

Lentejas
Hamburguesa en salsa con patatas
Fruta

13
Kcal 766 Lip 24
HC 111 Pr 33

Txitxirioak arroza integralekin
Arrautzak tomatearekin
Jogurta

Garbanzos con arroz integral
Huevos cocidos con tomate
Yogur

14
Kcal 759 Lip 27
HC 90 Pr 44

Arrain zopa
Pernil ogi arraileta pasatuta piper gorriekin
Fruta

Sopa de pescado
Pernil empanado con pimientos rojos
Fruta

15
Kcal 813 Lip 29
HC 113 Pr 31

Kalabazin purea
Arroza barazkiekin
Fruta

Puré de calabacín
Arroz con verduras
Fruta

18
Kcal 670 Lip 29
HC 68 Pr 36

Barazki menestra
Solomo ontzutua plantxan piperrekin
Jogurta

Menestra de verduras
Lomo adobado a la plancha con pimientos
Yogur

19
Kcal 824 Lip 25
HC 120 Pr 36

Babarrun pintak
Albondigak tomatearekin
Fruta

Alubias pintas
Albóndigas con tomate
Fruta

20
Kcal 830 Lip 32
HC 109 Pr 35

Makarroiak kalabazina eta barrengorriekin
Patata tortilla urazarekin
Jogurta

Macarrones con calabacín y champis
Tortilla de patatas con lechuga
Yogur

21
Kcal 701 Lip 22
HC 92 Pr 39

Txitxirioak
Oilasko bularkia plantxan barrengorriekin
Fruta

Garbanzos
Pechuga de pollo a la plancha con champiñones
Fruta

22
Kcal 1035 Lip 53
HC 123 Pr 25

Hiru gutiziako arroza
Legatza labean panadera patatekin
Kola-kao

Arroz tres delicias
Merluza al horno con patata panadera
Cola cao

25
Kcal 709 Lip 18
HC 117 Pr 27

Lekak patatekin
Kroketak txipsekin
Fruta

Judías verdes con patatas
Croquetas con chips
Fruta

26
Kcal 707 Lip 26
HC 83 Pr 40

Hegazti eta eltzeko zopa izarrekin
Txahal gisatua barazkiekin
Fruta

Sopa de ave y cocido de estrellas
Guisado de ternera con verduritas
Fruta

27
Kcal 920 Lip 38
HC 140 Pr 38

Arroza tomatearekin
Solomo freskoa ogi arraileta pasatuta piperrkin
Jogurta

Arroz con tomate
Lomo fresco empanado con pimientos
Yogur

26
Kcal 917 Lip 38
HC 140 Pr 38

Azenario purea
Makarroiak napolitana erara
Fruta

Puré de zanahoria
Macarrones napolitana
Fruta

27
Kcal 759 Lip 28
HC 78 Pr 38

Dilistak
Atuna tomatearekin
Jogurta

Lentejas
Atún con tomate
Yogur